

# きずな便り

～きずな活動報告～



NO. 5 令和5年1月発行

私たちの有償ボランティア活動に、ご理解・ご支援頂きまして、誠にありがとうございます。  
多くの皆さまの善意の後押しにより、活動が広まってきております。ここに感謝の意を込めて活動報告をさせていただきます。

## 利用・登録状況

きずな利用者 (利用会員)		きずなサポーター (支援ボランティア)	きずな応援団 (賛助会員)
【在宅高齢者等】	登録 21 名	89名登録中	R4 度会員  【団体】 なし 【個人】 4 名  総額 30,000 円
【地域・サロン活動】	土肥小土肥地域づくり協議会 □コトレOB会 さくら会 □コトレOB会 コスモス会 □コトレOB会 菜の花会 土肥地区サロンボランティア連絡会 栄源寺護持会ボランティアクラブ		
【老人施設】	土肥ホーム		

\*令和4年12月21日現在

## 主な活動の経過

7月26日 【定例会】移送支援サービスの実現にむけて検討

\*8月6日～7日 伊豆市主催 運転ボランティア養成講座に、サポーター8名参加

9月28日 【定例会】移送支援サービスの実現にむけた、実証実験開始の検討

10月9日 【検討会】移動支援サービス実証実験に向けたキックオフミーティング

かながわ福祉移動サービスネットワーク 理事長 清水弘子氏をお招きして、運転ボランティア養成講座修了者サポーター9名と地域相談員とで、実証実験の具体的な活動内容を協議。

11月24日 【Zoom 交流会】沼津地区社協代表者のみなさんとの活動内容について交流

11月29日 【Zoom 交流会】伊豆地域市民活動ネットワーク第3回交流会にて活動の紹介



運転ボランティア養成講座参加



沼津地区社協との交流会



伊豆地域市民ネットワークとの交流

## ～ 健康寿命を延ばすために ～

「高齢化」という言葉を自分ごととして捉えるようになったのは、母の死に至るまでのプロセスと自分の体の変化がきっかけでした。

母の認知症状が進んでいくのを見て、前から興味を持っていた音楽療法を勉強し始めました。私の出身松崎のサークルで、高齢者の音楽療法の活動を通して、音楽が脳の活性化にいかにも有効であるか学ぶことができました。歌い、体を動かし、楽器を演奏して、体と心がいきいきしてくる高齢者から私も元気をもらっています。

また、母と一緒に童謡を歌うことで、昔の記憶を引き出し、目の前にいる私が娘であることを忘れていても、思い出でつながることができたのは、私にとってとても幸せなことでした。今では土肥のサロンで声をかけていただき、音楽を通して、心と体が元気になる楽しい時間を共有しています。

20年間ランナーだった私は健康に自信を持っていたつもりでしたが、昨年半月板を手術し、8か月間のリハビリ生活をしました。そこで学んだことは、「これからは悪くならないように予防する」ということです。リハビリでは、足腰を支えるための筋肉を鍛える筋トレメニューが中心でした。術後はまともに歩けるようになるのだろうか不安でしたが、筋肉を鍛え続けることで、主治医から走る許可が出るほど回復しました。



故障をできるだけ回避し、健康寿命を延ばすためには筋肉が大事であることを痛感しました。ロコモ体操や百歳体操は、正に健康寿命を延ばすための体作りの場です。百歳体操は200gの鉄棒を各自のペースに合わせて本数を決めて行う筋カトレーニングです。何事もすぐに効果は出ませんが、続けてやっていくうちに、体の変化を実感できる日がきっとくるはずです。「健康寿命を延ばして介護予防」をモットーに、きずなの一員として、体と心元気になる活動をしていきたいです。



NPO法人「土肥の暮らしを支え合う会 きずな」 理事 勝呂もとえ

## きずなサポーターは、土肥地区の健康づくりも応援しています!!

各所で取り組まれているロコトレOB会や百歳体操の運営（準備・声かけ・片付け・お世話係りなど）のボランティアを行うことで、土肥地区全体の健康づくりに貢献しています。

	開催場所	おおよその参加者人数	きずなサポーター
ロコトレOB会 さくら会	土肥支所	25名程度	2名
ロコトレOB会 コスモス会	小下田ふるさとセンター	6名程度	1名
ロコトレOB会 菜の花会	八木沢シニアプラザ	18名程度	2名
土肥小土肥地域づくり協議会主催 百歳体操	土肥集学校	20名程度	5名

