



おらせ

## 《河東田さんの三味線で唄おう♪》



普段のサロン活動の中で、歌を唄っているサロンは多数あるかと思います。歌を唄うことは、肺活量を鍛えたりお口の体操になったりと、健康面でも良い点がありますが、それより何より皆で大きな声を出して、手拍子打って体を揺らしていると…なんだか気持ちがスッキリして元気な気持ちになります。

そんな時間がさらに楽しくなる『河東田さんの三味線で唄おう！』のご紹介です♪

三味線がとってもお上手な長峰在住の河東田民子さんがボランティアで各サロンへ訪

問し、季節の歌や民謡、歌謡曲など、様々な歌を三味線で演奏してくださいます。三味線に合わせて一緒に歌いましょう！私も参加させて頂きましたが、とっても楽しくて元気になれます！



※希望されるサロンは健康長寿課神崎までご連絡ください。日程調整致します。

### 社会福祉協議会(縄文の苑/こまどり館) & 地域包括支援センター(北部・南部) 貸出用レクリエーションゲーム一覧

名称	数量	縄文の苑	こまどり	北部包括	南部包括
スマイルシャッフルボード	2	○	○		
スカットボール	1	○			
ソフトダーツ	1	○			
ターゲットゲーム	1		○		
ニチレクボール	1	○			
ディスコン	1		○		
射的	1	○			
模様作りカード＆積み木	2	○	○		
すごろくクイズ(防災)	3	○			
玉入れ(紅白お手玉)	1	○			○
低床玉入れ台(紅白各1)	1	○			
室内ゲートボール	1	○			
すごろくクイズ(日本巡り)	1	○			
ラダーゲッター	2			○	○
干支bingo	5				○

※包括支援センターより…手作りゲームもございます。是非ご相談ください☆

お問合せ先 \* 生活支援コーディネーター

神崎(健康長寿課 地域支援係 43-5900) 岩川・菊浦(屋久島町社会福祉協議会 42-2711、47-3232)

# つながろう！



新年が始まり、すでに半月が経ちますが、皆さま、元気でお過ごしでしょうか。この冬は、「寒くて布団から出られない！」といった例年の寒さは感じられず、うれしいような、どこか物足りないような…。

皆さんは今年一年の目標を決めましたか？年末年始、体調を崩していた私は何より一番に「健康第一」が思い浮かびましたが、一年の目標と大きいことを言わず、一日一日を大切に、日々過ごしていけたらと思います。本年もどうぞよろしくお願ひ致します！（神崎）



## ◎令和7年度<第8回地域ボランティア養成講座>を開催しました◎

10月28日に役場本庁で「第8回地域ボランティア養成講座」を開催し、16名の方が受講してくださいました。受講された方は、ボランティア活動や地域づくりに興味がある方や、ボランティア活動を始めた（これから始める）という方が多く、とても熱心に話を聞いてくださいました。

「地域ボランティア養成講座」では、特に高齢者に関するボランティア活動についての知識や心構え等を学びます。屋久島町にはどのようなボランティア活動があるのか？なぜそういったボランティアが必要なのか？実際にボランティア活動をするにあたり、高齢者と接する時はどんな配慮が必要なのか？等、講義で説明します。



また、普段各集落で行っている「介護予防体操」の実技や、装具を使って行う「高齢者疑似体験」等、講義だけではなく体験も行います。高齢者疑似体験では、腰は伸びないように紐をつけ、手足には重り、足には重いサンダルを履きます。そして視界が狭くなるメガネや耳が聞こえづらくなるヘッドホンをつけます。体が思うように動かなくなること、目や耳がこれまでとは違い見えづらく、聞こえづらくなること、知識としてはわかっていても、実際に体験してみるとまた違った感じ方があるのではないかと思います。

この「地域ボランティア養成講座」を受講修了すると、屋久島町社会福祉協議会の有償ボランティア【愛らんどネット】のサポーターに登録することができます。登録は任意ですが、サポーターが不足している今、多くの方の登録を期待しています。今回は修了者のうち、6名が登録してくださいました。受講後、早速サポーターとして活躍してくださっています！

高齢者が増えていくなかで、地域の支え合いが以前よりも必要とされていきます。あなたの「それならできるよ」が誰かの助けになります。まだ受講していない方は、ぜひ次回受講してみてはいかがでしょうか？



## 《一人暮らしの方との茶話会》(栗生区)

～いきえ～しょっと！まあ上がって茶じえ～も飲～じえ～かんかい！～

昨年の7月に栗生区で「一人暮らしの方との茶話会」が開催されました。高齢者支援会議の中で、「独居の方が周りの人たちと話をする機会が必要」という話になり、準備・声掛けをし、当日は13名の参加がありました。支援会議の委員さん手作りのコーヒーゼリーやフルーツの盛り合わせ、昔ながらのふくれ菓子を皆で食べたり、おしゃべりはもちろんのこと、唄って踊っての場面もあったりと、参加された皆さんはとても喜ばれていたそうです。

高齢者支援会議で上がった声を形にしていくことは簡単なことではないと思いますが、「自分達にできることからまず取り組んでいく」というところが素晴らしい、ぜひ他の集落でも参考にしていただければと思いました。来年度もまた引き続き開催されることを期待しています！



## ◎令和7年度 第2回ボランティアフォローアップ研修会開催◎



今年度2回目のボランティアフォローアップ研修会は、鹿児島県レクリエーション協会から講師の中村先生をお招きして、「サロンに活かせる☆体操＆脳トレ講座」を実施しました。バラエティーに富んだ内容で、楽しい手遊びや脳トレ体操から、新聞紙や軍手、タオルなど身近な物を使ったレクリエーション、そしてティッシュを使った創作活動…本当に盛り沢山で、でもどれもがとても楽しくて、2時間があつという間に過ぎました。

その中でも特に盛り上がったのが、「新聞紙でTシャツを作ろう！」です。まずは先生に折り方を教えてもらい、各自新聞紙でTシャツを作り、羽織ります。その後は…ジャンケンをして、勝った人が新聞Tシャツを破ります。終了までに、より多くの新聞紙をちぎった人（新聞紙をたくさん獲得した人）が勝ちです。新聞Tシャツを着てジャンケンに挑む皆さん！勝ってビリビリッとうれしそうにちぎる方、破られて残念そうな方…大盛り上がりでした！



最後はティッシュペーパーを使った創作活動でしたが、こちらも好評でした。皆さん、黙々と取り組まれていて、完成してティッシュを開いた時の「わあ～！」という歓声があちらこちらから聞こえてきました。



後日サロン訪問した際に、手遊びの“ごまだんご”をやっているサロンがあったり、百均でサインペンを買ってきて早速ティッシュアートをやってみるというサロンもったり。研修で教えてもらったことを早速サロンで、皆さんと楽しんでくださいって、とてもうれしく思いました。来年度の研修もお楽しみに☆

## 2025.9~11 サロン活動紹介



### 『お月見団子で深まる絆』 やまんこくらぶ(原区)

「みんなで食べると美味しい」そんな嬉しい声が飛び交っていたのは、9月の「やまんこくらぶ」。参加者全員ゴム手袋を装着し、いざお月見団子づくり！みなさん、朝飯前と言わんばかりに慣れた手つきで次から次にお団子を形成していく姿がとても格好良く、気が付けばあつという間に沢山のお団子ができあがっていました。和気あいあい楽しく作ったお団子は、大小さまざま作り手の個性が感じられ、その丸い形がより一層愛らしく、美味しさも倍増でした☆最後に、「みんなここで食べて帰ってね。」と参加者の安全を気遣うボランティアさんの優しい声かけを耳にし優しい気持ちになりました。(菊浦)



### 『笑顔がいっぱい秋の遠足』 サロンわかば(宮之浦区)



快晴で最高の遠足日和だった11月7日は、「サロンわかば」の毎年恒例の遠足でした。参加者はボランティアを含め16名。今年の目玉は尾之間温泉の足湯です。途中、松峯大橋からの絶景を見たり、安房のトロッコ始発点(健康の森公園奥)に寄り道して大きな松ぼっくりを拾ったりしながら、足湯へと向かいました。お昼は雨天時にも備えてこまどり館の一室を借りてのお弁当。おしゃべりは尽きません。帰りはスーパーに寄ってお買い物をして帰られました。「今日が楽しみで寝られなかった！」という程、楽しみにされていた方も。皆さん、始終笑顔で楽しい一日でした♪(神崎)

### 『買い物で生まれる憩いの場』 サロン如竹(安房区)

11月25日の「サロン如竹」はお買物ツアーでした。社会福祉協議会の車両貸出を利用して、A コープ宮之浦店とドラッグストアコスモスに参加者7名、ボランティア(運転手・付き添い)3名で行つきました。サロンで噂していた「新しいパン屋さん」の焼きたてパンも、一緒に並んで買うことができました。参加された方からは「重いものが買えるからよかった。」「みんなで一緒に行けるのが楽しい。」といううれしい声も。

“買い物は見て買いたい”という皆さんの気持ち、わかります。買い物にお困りの方はたくさんいらっしゃると思いますので、今後も買い物支援が続していくと幸いです。(岩川)

