



# ふりかえり

2024  
第62号

【ひろがれ、かさなれ、むさしののわ】



特集

ゆとりえをつなぐ・  
はぐくむボランティア

●アトクムス

CO+LAB MUSASHINO  
(「みんなの」)に参加しました！  
その2

●たて糸よこ糸

「みんなの」酒井慶子さん

●えすふれっそ

価値を作り出す

阿部 理良偉

ヒマラヤスギのよつこ

小林 明代

●笑門来福

ワンチームで、いつもの支援を

## 特集

# ゆとりえをつなぐ・はぐくむボランティア

特別養護老人ホーム「ゆとりえ」（以下、ゆとりえ）は、1996（平成8）年にオープンしました。市内に老人ホーム建設を求める住民による陳情がきっかけとなり、「地域に開かれた福祉拠点としての高齢者施設」をめざして施設が開設されました。地域住民と懇談を重ねる中で、「初めて福祉施設が自分たちの身近にできる期待」と、「なんとしてでも成功してほしい、自分たちも支える手の一本だ」という思いが共有されました。そのおかげで、施設運営にも住民ボランティアが積極的、かつ主体的に関わってくださり、毎日多くのボランティアさんが活躍する施設となりました。開設当初は、年間のべ5,400人ものボランティアさんの支援がありました。今回は、ゆとりえで日々活躍して下さるボランティアさんについてご紹介します。

→地図  
P.8-A

### 年間のべボランティア数

- 2018（平成30）年度 3,109人
- 2022（令和4）年度 1,065人

コロナ禍で活動が限られている中でも、昨年度は年間1,000人以上の方がボランティアに来てくださいました。

ゆとりえではボランティアさんが次の担い手となる方を探して、ゆとりえにつないでくださることがあり、こうして27年もの長期にわたってボランティアの活躍が続いています。



ピアノボランティアさん



配下膳のボランティアさん

### ボランティアの内容・内訳

#### 特別養護老人ホーム

- 洗濯物たたみ
- 下膳

\*お風呂上がりの整容、プログラム活動は感染症予防のため中止しています

#### デイサービスセンター

- フロア活動（配下膳、話し相手等）
- 趣味活動・プログラム活動（体操、手芸、ピアノ、創作活動、染め物の講師など）

#### その他の部門

- 植栽の手入れ、包丁研ぎなど

## シニア支え合いポイント

- シニア支え合いポイントは、説明会に参加し、登録すると手帳がもらえます。
- 対象は65歳以上の武蔵野市民で、1時間で1ポイント（100円相当）を1日2ポイントまでもらうことができ、貯まったポイントはQUOカードや図書カード、子供商品券などギフト券と交換できます。

## 「シニア支え合いポイント」と「ゆとりえボランティアポイント」

武蔵野市が主体となっている「シニア支え合いポイント」と、ゆとりえで行っている「ゆとりえボランティアポイント」の2種類のボランティアポイントの仕組みがあります。お得な「シニア支え合いポイント」と、手軽に使える「ゆとりえボランティアポイント」は、活動ごとにどちらかを選んでポイントももらいます。

## ゆとりえボランティアポイント

- ゆとりえボランティアポイントの対象者は、お子様から高齢者まで、武蔵野市民に限らずどなたでも利用可能です。
- 1日1ポイント（50円相当）もらうことができ、ポイントが貯まったカードは、10ポイントごとに500円券として近隣のお店などでご利用いただけます。
- 地域にあるパン屋さん、洋菓子屋さん、果物屋さんのご協力により、ゆとりえボランティアポイントは買い物や食事に使っていただけます。
- 対象店舗：①ステファノアンナ ②一実屋吉祥寺南町店 ③おかしのいえとパン屋のぱんさん ④さくらごはん ⑤カフェ・ル・プレ ⑥パールブーケ ⑦やさい食堂七福 ⑧ゆとりえキッチン



### ①ステファノアンナ



### ②一実屋吉祥寺南町店



### ③おかしのいえとパン屋のぱんさん



ゆとりえは地域に開かれた施設を目指しています。

新型コロナが流行しても尚、これだけ多くのボランティアさんに来ていただけるのは、ゆとりえの強みです。こうしたゆとりえでのボランティア活動を通して、「年をとるということ」「認知症とは何か」などを学んだ方々は、「まちぐるみの支え合いの仕組みづくり」や「地域共生社会の実現」に向けて、この地域で暮らしている大きな財産となっているのではないのでしょうか。

また、ゆとりえからも地域の活動に積極的に参加しており、高齢者の総合相談窓口として「困ったときはゆとりえへ」という合言葉が地域の中にも根付いています。これからも地域と施設がお互いに支え、支えられながら地域の福祉拠点としての役割を果たしていきたいと思えます。

#### 洗濯たみのボランティアさん

以前は直接お部屋に衣類を届けていましたが、コロナでなくなってしまいました。整容のボラもなくなり、寂しさもあります



#### 体操のボランティアさん

開設したころから、ゆとりえで体操のボラを続けています。毎週何度かゆとりえで午前、午後と体操をすることで、私自身の健康維持にもつながっています



#### 配下膳のボランティアさん

開設当初からボランティアをしています。個性の強い利用者さんは、今でも印象に残っていますね



ゆとりえでは、いつでもボランティアさんの参加を募集しております。  
今回紹介した以外にも、活動の内容はさまざまあります。皆さんの特技を生かして、ゆとりえボランティアに参加してみませんか？

ぶれっそ61号で紹介した「コラボむさしの」は、昨年度から武蔵野商工会議所、武蔵野市商店会連合会と市が共催事業として行う地域活性化を目指した活動です。「武蔵野市内の農家と飲食店をつないで、イベントやコラ



農家さんの畑を見学



地産地消のスープ(七福)、サイダー、ピクルス

ボ商品によってもっと地元の野菜を広めよう」という趣旨で行われています。昨年の10月13日、今年度2回目の農家見学会にやさしい食堂七福(以下、七福)として参加しました。今回は市内の養蜂業や農家さんの畑を見学した後、参加した飲食店4軒が持ち寄る地元農産物を使った商品を試食しながら、懇親を深めています。

七福は日常的にJA東京むさしさんを通して積極的に地元の野菜を調理に使っていますが、実際に近隣の畑でつくられている様子を見学したり、地元農家さんから直接、生産についてお話を伺う機会がありませんでした。農家さんが良質の作物をつくるためにどのような工夫をし、どれだけ努力されているのかを知らなかったのです。畑地を有効につかうための計画生産、隣接する住宅街に配慮しながらの作業、余剰作物の苦惱、一方で飲食店の需要を予測した夢のあるチャレンジなど、新

しく知る情報に胸が熱くなりました。七福が生産者の思いを考えたうえで地元野菜を調理し、来店するお客様に美味しい料理を提供することでお客様と地元野菜の美味しさを共有できたら、どんなに素晴らしいでしょうか。そのように考えたとき、今回見学した養蜂業にヒントがあるのではないかと思います。養蜂は成蹊小学校の敷地内のミツバチの生態に適した場所で行われていました。小学生が授業の一環で耕す無農薬野菜の畑や木々に成る果実、その近くにきれいな水が流れる環境はミツバチの生命活動に良いとのこと。

無農薬の野菜作り→ミツバチによる受粉→良質のはちみつづくり→はちみつを使った地域飲食店とのコラボ、という循環は地域活性化に役立つばかりか、自然環境にも優しいといえます。七福も地域の循環の中に確かに存在し、皆さんに支えられる一方で、地元



吉祥寺ハニカムプロジェクト・養蜂家の金子さん

の野菜を調理した安全な食事を提供している。この有形無形の地域貢献を大切にしようと思いました。

今回の見学会参加で生産者や地域飲食店の皆さんと顔の見える関係を築くことができたので、今後は地域の魅力をさらに上げるために七福として貢献していきたいと思えます。

(武蔵野福祉作業所/やさしい食堂七福 草野理香)



「こんぺいとう」の演目では、長年読み継がれてきた名作絵本に独自のアレンジを加えます。大型絵本やパネルシアターを使用することも。ピアノ、フルート、打楽器などの演奏に合わせて朗読します

「絵本を読むときは、発声を大切にしています。はつきり、そして、しっかりと。一字一句正しく読むというよりも『物語の内容を相手に届ける』、そんな感じですよ」。

社会福祉法人武蔵野（以下、「武蔵野」）が運営する「デイセンターふれあい」（以下、「ふれあい」）で月に一度の読み聞かせ会をされている酒井慶子さんは、絵本を読むときの気持ちをごんごううに話してくれました。

「こんぺいとう」という、音楽と朗読を掛け合わせた表現活動を



「ふれあい」で読み聞かせをする酒井慶子さん

する四人組のユニットのメンバーでもある酒井さんが、「ふれあい」で、単独の読み聞かせ会を開くようになって6年。親子が集う広場「武蔵野市立0123吉祥寺」で読み聞かせをしていた酒井さんに「武蔵野」のスタッフが声をかけたことがきっかけでした。

酒井さんが「ふれあい」に来る日はいつも「待ってたよー！」というご利用者の出迎の言葉が響きます。月一の読み聞かせ会を心待ちにしているご利用者も多く、「武蔵野」のスタッフも、会場から聞こえてくる滋味溢れる語りに、仕事を忘れて聞き入ってしまいます。

読み聞かせ会では、30〜45分の間に5、6冊の絵本を読みます。酒井さんが「読みたい！」と感じたものを中心に、季節感を重視しながら作品選びをしているのだそうです。

「例えば、3月なら雛祭りのお話。読み聞かせしながら、『なんでお雛様が出てくるのかしら?』とか、聞いてくれている皆さんに問いかけたくなりますね。

そうすると、何かしら、心に残る時間になるでしょう?」

「ふれあい」のご利用者の中には、一人で絵本を読みきれない方や、内容を理解できない方、発語ができない方もいます。でも、読み聞かせを通して、読み上げる声や絵本の言葉に触れる時間が増えるにつれ、「心も表現力も、とても豊かになっていくのを感じられる」と酒井さんは言います。

「つつむいているだけの方でも、うなずいたり、にこつと笑ってくれたりなど、ちょっとした動きで反応しているのがわかるんです。後日、絵本のフレーズを□ずさんでいるご利用者もいると聞くと嬉しくなりますね」。

長年、小さな子どもや母親が集まる場所で読み聞かせの経験を積んできた酒井さんは、「視点を変えると見え方も違ってくるでしょう。そうすると、たとえ子育てで疲れていても、ちょっと楽しくなるもの。誰かが読んでくれる声に耳を傾けるのって、物語の違う見方に気づかせてくれるんです」と、読み聞かせの魅力についても話してくれました。

「読みたい本を読み聞かせできることはとても幸せなこと。これからも『読みにきてください』とお声がかかる限り、続けていきます。生の楽器演奏があると、物語の味わいもまた格別になりますから、近いうちに、「こんぺいとう」の一員として、音楽と朗読の魅力を伝えるに『ふれあい』に来たいです」と、今後の展望も語ってくれました。

（聞き手 社会福祉法人武蔵野 早川友紀）

\*「こんぺいとう」はメンバー4人で無理のない範囲で活動していますので、連絡先は公表しておりません。お問い合わせはデイセンターふれあい (0422-54-5134) まで。

# えすぷれつと

ちょっとひととき、心がほっと温まるスタッフの日常をお届け♪

価値を作り出す

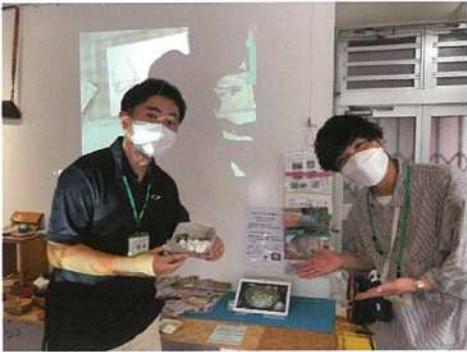
ディセンター山びこ

阿部 理良偉

→地図 P.8-C

3年かけて商品化した「牛乳パックで作った油吸着材」を昨年売り出すことができました。調理後の油に入れるだけで簡単に後処理ができるグッズで、ご利用者がひと粒ずつ手作りしています。

素材の牛乳パックはご利用者が地域の方や店舗から集めています。牛乳パックで何を作るだろうかと悩んでいます。



吉祥寺の展示会で販売しました

た期間が長らくありました。あるときご利用者がパルプを楽しそうにこねて成形していたものを乾燥させたところ、不思議な形のものできました。

「意欲的だし、たくさん作ってもらおうか」とグループで話し見守りつつ、「これは何になるのだろうか」「何かにできないだろうか」と考え続けていました。

ご利用者本人を、その在り方を第一に考え、尊重する。この「本人中心支援」が山びこの目指す支援です。パルプの塊が油を吸着できる優れたものだと気付くのに数か月かかりましたが、まさに「その方の興味の赴くまま楽しくできる動きを活かしてできたストレッチ商品」が誕生しました。

このようにして生まれた商品を武蔵野市内のイベントに出品することができ、「これは何だろう」と興味をもちながら買ってくれる方が多くいました。今後はご利用者と一緒に販売する機会を作り、売れていく喜びを共有していきたいです。

ヒマラヤスギのように

武蔵野福祉作業所・看護師

小林 明代

→地図 P.8-D

通勤途中にある空高くまっすぐ伸びたヒマラヤスギ。吸い込まれるように見上げながら、この木はどれほどの根を張っているのだろうかと思像します。

作業所ではご利用者の健康管理のお手伝いをして十数年。この間本当に多くのご利用者との出会いがありました。暗い表情で差し出した指には、よく見なければわからないほど小さな傷。絆創膏を一枚貼ると、硬い表情が笑顔に変わります。



傷と一緒に心の手当て

雨の朝、「濡れたシャツを着替えましょう」と声をかけますが、「今日はこれを着て来たから」と応じてくれません。話題を変えている間に「着替えようかな」の言葉があり、あーよかつたと胸をなでおろします。また、「今日は具合が悪いの」と言う方に血圧を測りながら体調を確認し、「血圧いいですね」と伝えると、「仕事します」と作業室に向かってくれます。

作業所の日常がそこにあり、こんな何気ない毎日が私は好きです。そして常々思うことは、どのご利用者も武蔵野の地にしっかりと根を張り生きていくのだということです。

「根を養えば木は自ら育つ」と言います。皆、根っこを持って生まれ、自ら生きる力を持っています。そして周囲の人たちの支えにより、その人その人の歩み方で枝葉を伸ばし成長する可能性を秘めています。これからも泣いたり笑ったり、ときに怒ったりしながらも、あのヒマラヤスギのようにしっかりと地に足をつけて共に伸びていきたいと、今日も足を止め見上げています。

# 笑門来福

## ワンチームで、いつもの支援を



カレンダーも2024年となり、新たな年を迎えることとなりました。皆さま方におかれましては、日頃より温かい励ましとご支援を賜り、心より感謝申し上げます。

昨秋は、ラグビーワールドカップでの「ブレイブロッサムズ(勇敢な桜の戦士たち)」のチーム一丸となった奮戦に、多くの方が感動と勇気を与えてもらいました。ウィンタースポーツにおいても、寒い季節にもかかわらず、各地で熱い戦いが繰り広げられています。

2021年に開催された「東京オリンピック・パラリンピック競技大会」から早や3年。今夏のパリでの平和の祭典の開催を心待ちにしている方も大勢いらっしゃるでしょう。

さて、2年前の小欄で特養ゆとりえに癒し系ロボットがお目見えした記事をお伝えしました。めでたく「ちやたるう」と命名された彼(?)の、その後の活躍を紹介します。

「彼」は目の表情が変わったり、手を動かしたり、体をゆすったり、キーンキーンと声を出したり、愛嬌があり柔らかくて温かい肌をもつ、身長43cm・体重約4kgの家族型ロボットです。

認知症の方への効果を期待して導入しましたが、皆さんの評判は上々で、お元気な方よりも、少し落ち着かなくなりそうな方の反応が良く、話しかけたり頭を撫でたりすると気分が変わり、落ち着きが見られるようです。

「ちやたるうにも」ご飯あげなさいよ」と職員が叱られることもありませんが、職員も大いに助かっています。

なお、特養ゆとりえでは以前はオンラインや窓越しでの面会でしたが、現在は2階特養エレベーターホールでの対面面会に戻っています。今後は、サロンや居室での面会再開の時期を見定めたいと思います。

法人全体を見わたしますと、新型コロナウイルス感染症は5類となりましたが、季節性インフルエンザの流行等もあり、日々の各施設での事業運営においては、まだまだ油断は禁物です。

引き続き、ご利用者やご家族の皆さまへの支援、地域の皆さまとの連携・協力を進めたいと考えています。職員一人ひとりが「ワンチーム」を心掛けてまいりますので、今後ともよろしくお祈り申し上げます。  
(理事長 渡邊 昭浩)

### 社会福祉法人 武蔵野 案内図

各施設は、  
● 児童サービス  
● 障害者サービス  
● 高齢者サービス  
に色・書体分けしています。また、A~Dは本誌に記事を掲載している施設です。



### 編集後記

特集を通してゆとりえがボランティアさんや地域の方々の支えによって成り立っていることを改めて感じました(き)