



# 笑顔まんかい通信



北九州市介護支援ボランティア事業情報お届け便 第 16 号 (平成 29 年冬号)

## 第 13 回 施設見学・ボランティア体験会を開催しました！ 第 14 回

9月13日

### リンクケアセンター 八幡

八幡東区の祇園 1 丁目にあり、オープンして丸 2 年を迎えたこちらの施設では、利用者さんへの声掛け、見守り、お茶出し等を募集しています。管理者の喜森さんから施設の概要やボランティアの心得などお話いただき、また主に平日の午前中を募集していて、利用者さんとの関係を築くためにも可能なら曜日固定して活動する事をお勧めされていました。

この日は、運動レクで利用者さんと棒サッカーに挑戦し、7 対 7 で繰り広げられるゲームは白熱したものとなりました！



利用者さんと一緒に棒サッカー☆

参加者からは、「初めての経験だったが「はじめの一步」になった」、「まずはお話相手から始めたい」、などのお声があり、有意義な体験会になったようです。

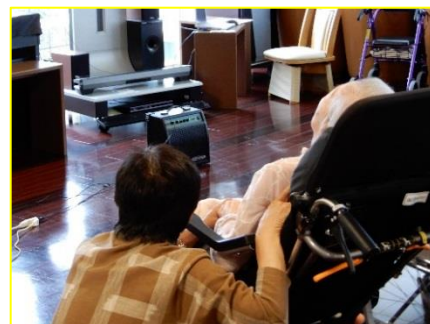
★次回は小倉北区・戸畑区で開催予定★  
2月発行のまんかい通信でご案内します。

9月14日

### 介護付有料老人ホームラフィーネ

小倉南区の横代インター近くにある、こちらの施設では、地域交流センターをはじめ居室や機能訓練室、足湯等を見学しました。吉武施設長からは、施設は年中無休のため、みなさんが出来る事を出来る時にしていただきたいし、どんなことが出来るのか等お気軽にお問合せいただきたいとの事でした。

丁度、歌謡曲等を演奏するボランティアグループが活動にいられていましたので、利用者さんと一緒に歌ったり、利用者さんに声掛けをしながら、楽しいひと時を過ごしました♪



利用者の方に寄り添いながら…

## スキルアップ研修会《リズムにのって♪ダンスうんどう》を開催します！



音楽にあわせて体を動かす「ダンスうんどう」で寒さに固まった身体をほぐしましょう！

体力にあわせて、立っても座ってもできる「うんどう」を楽しく笑顔で学びます。

同じ内容の研修を2回行います。是非ご参加ください！

日時・会場：

① 2月2日(金) 10:30~12:30

認知症支援・介護予防センター  
交流ルーム「カフェ・オレンジ」内  
(小倉北区馬借 1-7-1 アシスト 21 5階)

② 2月23日(金) 10:00~12:00

黒崎びびしんホール リハーサル室  
(八幡西区岸の浦 2-1-1)

①②ともにご来場の際は公共交通機関をご利用ください

講師：NPO 法人日本ダンスうんどう協会  
副理事長 田原 孝一氏

定員：登録ボランティア  
先着各 50 名

参加費：無料  
持参品：動きやすい服装・運動靴  
タオル・飲料

申込み：1月4日から各日1週間前まで  
Tel：881-6500 まで電話申込



## スキルアップ研修会を開催しました！



10月19日、ウェルとばたにてスキルアップ研修会を開催しました！

講師は、一昨年度の講座でも大好評だった、ちーむ・レク☆さすの尾中 美穂先生。

『笑って笑って1・2・3♪頭を使って4・5・6♪』をテーマに、シナプソロジーを取り入れたレクリエーションを教えてくださいました。

シナプソロジーとは、「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図るプログラムです。これを通して笑顔やコミュニケーションが生まれます。参加者は先生の面白いお話にも笑顔になりながら、楽しそうに挑んでいました。

ここで講義でしたものをいくつかご紹介いたします。ぜひ皆さんもご家庭や活動先でやってみてはいかがでしょうか？

### ①指折り

両手を前に出し、数字を声に出し数えながら、親指から順に折り曲げていきます。この時“1～10”、“10～1”、“ひ・ふ・み～・よ～”、“とお・こ～・や～・な～”などと数え方を変えたり、また、小指から順に折り曲げたり…やり方は沢山あります！



↑【指折りの応用編】自分の方に向けるのは、右手の甲と左手の平。それを交互に入れ替えながら指折りをしていきます。

### ②上に下にドン！



参加者が寄り合い、手が触れないよう隙間を作って手を重ねます。

先生の『上に！』の掛け声で一番下にある手を抜き一番上に、『下に！』で一番上にある手を抜き一番下に移動させます。

『ドン！』では一番上の手の人は下に重ねてある手をパチン！と叩きます。ドンの時だけ一番上以外の方は手を退け、手を叩かれないようにします。叩くのに夢中になって自身の片手を叩いてしまう人もいて、笑い声が溢れました。

### 【センターからのお願い】

#### ボランティアの皆様へ

- ・住所や電話番号が変更になったときは、当センターにご連絡ください。ポイント換金のご案内など大切なお知らせをお届けできなくなります。

#### 受入施設の皆様へ

- ・募集中の活動内容や担当者が変更になった場合は当センターにお知らせください。ホームページに掲載している受入施設一覧表を更新します。

よろしく  
お願いします



【発行・問合せ・申込先】 ※お電話は、火曜～土曜 8:30～17:15 にお願ひします。

社会福祉法人 北九州市社会福祉協議会 ボランティア・市民活動センター

TEL：881-6500 FAX：881-9680

ホームページアドレス <http://www.kitaa-shakyo.or.jp/>