



# 編集ボランティアのページ

●担当編集ボランティア／森 勝己、築城基裕、岩下茂子、石井恵子、堀部 麗



## あなたのセカンドステージをボランティア活動で豊かに!!

いま、シニアの持つ豊富な人生経験、また仕事や趣味で培った知識が、福祉ボランティアの現場で求められています。定年は新しいことを始める絶好のチャンスです。ボランティアを始めることは、単にその活動のみにとどまらず、活動を通じて、自分の世界がどんどん広がっていくことにもなります。

### ◆ボランティアは「自分の意思」で行うもの

「自分がやりたいからやる」—「してあげる」、でも「やらされる」ものではありません。現役の時とは、ここがいちばん違うところです。あくまでも自分のできる範囲内で無理なくやればいいのです。

### ◆ボランティア＝「完全無償」??

もちろんお金のための活動ではないので、利益にはなりません。多少の交通費や必要経費を渡されることもあります。また、所属する会の運営のため、若干の会員制度をとっているところもあります。

### ◆「できること」と「したいこと」

自分の好きなこと、関心のある分野を選ぶことが、自分自身も楽しいし、それで相手に喜んでもらえたら、さらに活動が楽しくなります。長く続けるためのひとつの方法です。

### ◆退職前から「アイドリング」を

生き生きと活動しているシニアに聞くと、「定年前から行動を起こしたほうがいい」と言います。週末などに時間を都合し、スポット的に参加することもいいことです。アイドリングは、セカンドライフのスタートを助けます。

## あなたも、さっそく行動を起こしてみませんか。

(詳しいことは、社会福祉協議会にご相談下さい)



## 『回想法』をご存知ですか? Part2

前号では、『回想法』についてご紹介しました。しかし、『楽しかった思い出』を気軽に語り合ってみましょうと言われても、いきなり話すことはなかなか難しいですね。そこで、話のテーマを決めたり、話のきっかけとなる道具などを利用してみたいかがでしょう。

まずは、テーマを決める方法です。家族同士では、祖父母や両親や兄弟、自分の幼少や若い頃のこと。友達同士では、生まれ故郷や若い頃のこと。小学時代の遊びや若い頃に流行った歌やファッション、仕事のこと、友達のこと、子育てや家族のこと。

また、道具などを利用する方法もあります。最近では、映画やレトロなファッションなどにもみるように、大正・昭和の古き良き時代がクローズアップされています。アルバムや思い出の品物、道具について話したり、あるいは資料館やテーマパーク（時代村など）へ出向いたりするのも一つの方法です。

お互いの気持ちを思いやり、懐かしい思い出に花を咲かせてみてはいかがでしょうか。



# 福祉施設のバザーに行ってみませんか

行 事 名	みんなで福祉バザー	第18回 コスモス祭り
会 場	アピタ木曽川店 北側駐車場	一宮市花池4丁目 彦田公園
開 催 期 日	9月17日(月)	11月25日(日)
開 催 時 間	午前9:00~午後3:00	午前10:00~午後2:30
内 容	お年寄りや障害のある人たち・子どもを支える団体や作業所が集まってバザーをします。	ステージ、リサイクルバザー、模擬店、ゲーム、フリーマーケット、近隣福祉施設販売、その他いろいろ、盛りだくさんです。
問い合わせ先	一宮市地域福祉施設合同バザー実行委員会 86-7074 (担当: 木村)	社会福祉法人 コスモス福祉会 86-7074 (担当: クローバー 杉本)

\*開催日時等詳細は主催施設にご確認願います



「ちょっとのぞいてみようかな・・・」つて、  
気軽に遊びに来て下さいね!

アピタ木曽川店での「みんなで福祉バザー」



今年も、企画・内容が盛りだくさん!!  
ぜひ、お越しください!

コスモス祭り

The Cinema Review of Welfare ~映画で“ふくし”を想う時間(とき)~ VOL 2

## 今回紹介する映画は、「1リットルの涙」

「ただ生きている」幸せ感じたい。

愛知県の豊橋市に実在していた主人公、木藤亜矢(きとうあや)さんの日記に基づき、半生を描いたノンフィクションストーリー。亜矢は中学3年の時に、手足や言葉の自由を徐々に奪われながら最後には体の運動機能を全て失くしてしまう難病「脊椎小脳変性症」と診断される。「脊椎小脳変性症」とは、小脳、脳幹、脊椎が徐々に萎縮してしまう疾患であり、原因は今もなお不明である。亜矢は地元の難関の豊橋東高校に進学するも、症状の進行とともに動きが鈍くなり、学校内での移動すら友人の手助けがなくては困難な状態に… ついに学校から転校のすすめがきてしまう。亜矢は友人らの負担の限界を知り、養護学校への転校を決意する。その時、亜矢は日記にこう記したという「私は東校を去ります。身障者という重い荷物をひとりで背負って生きていきます。なあんてことが言えるようになるには1リットルの涙が必要だった…」その後、養護学校での懸命な生活、病院と自宅と入退院の繰り返しのなかでの成長・希望・挫折・葛藤・失望…さまざまな揺れる想いを繰り返しながら、ついに亜矢は25歳と10ヶ月の人生に幕を閉じた。

亜矢さんの懸命な生き方とそれを献身的に支えるお母さん、先生、友人などの愛情に心が打たれます。毎日、“心臓の音が聞こえる幸せ”をかみしめ、限りある人生の時間を自分らしく精一杯生きていくことの喜びを感じて生きたいものです。

