

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

「健康寿命」を延ばすボランティア活動

— とある喫茶店でのこぼれ話 —

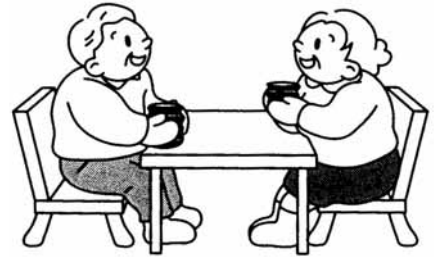
Aさん： ボランティア活動って、一生懸命手伝ってもお金にならないでしょ。家でテレビでも見ている方がよっぽどましよ。エーッ、あなたは会費まで払ってるの？ どうしてなの？

Bさん： わたくしは三つのボランティアをしています、どれも年間2000円の協力費を納めています。この6000円で自分の「健康寿命」を延ばしてもらっているからです。それは次のような考えからです。

- ① 会合、活動などで外出の機会が多くなること
- ② 活動で身体を動かすし、周囲の目に入るものを判断し常に頭を使うこと
- ③ 人前で話したり仲間との会話でストレスが発散できることなどです。

協力費の代償に「健康をもらっている」と思っているのも勿体ないとは思いません。あなたもまだまだお若いから、何かボランティア活動を始めてみたら如何が？ 社会福祉協議会に行けば紹介してくれますよ。

Aさん： ヘー そういう考え方もあるんですね。なんか少しボランティア活動の楽しさが分かって来たような気がしてきました。思い切って相談してみようかな？



今多くの人たちが「寝たきり長寿」にはなりたくないと不安をつのらせているのではないのでしょうか。人の輪の中で自分の役割に喜びや自信を持てることが「健康寿命」を延ばすことに繋がると思います。6000円が無駄と思うかどうかは一人ひとりの考え方だと思います。要は家に閉じこもらないことです。

初めてのボランティア活動

傾聴ボランティア講座がきっかけで、実際にボランティア活動へ参加することになりました。講座では「相手の立場に立って、気持ちを察して話を『聴く』難しさ」を学びましたが、ロールプレイング（ここでは、話し手と聴き手の役割で行う対話練習）しか経験がありません。果たして実際にうまく話を聴けるのだろうか。ましてや、初対面で見ず知らずの私に話をしてくださるのだろうか。当日は不安な気持ちと緊張感を抱いて、いよいよボランティア先へ訪問です。

ベテランの方と一緒に訪ねた施設では、お話をしてくださるお年寄りの方々が待っていてくださいました。私を見て「誰だろう？」と不思議そうな顔をされる方々に「お話を聴かせてくださいね」と元気よく自己紹介をしたものの、その後は沈黙が続きます。とても元気に明るく話しかけるベテランの方を横目に、何をどう切り出したらいいか焦るばかりで、結局、ほとんどの時間はニコニコと笑って座っているだけで終わってしまいました。

普通の日常会話でしたら話はずむのでしょうか、傾聴ボランティアとは「話をすることで少しでも元気になってもらうための話し相手」なのです。相手の心に寄り添って話を「聴く」には、相手が心を開いてくれないと聴けません。話しやすい雰囲気をつくるにはどうしたらいいのだろうか？と、コミュニケーションの大切さを痛感しました。

初めてのボランティアは反省しきりの内容でしたが、それでも帰り際にかけていただいた「また来てね」の言葉は、これから活動を続けていくための励みになると思います。



吟・剣・詩・舞・居合の魅力で訪問活動

此は、日本人自身が育てあげた芸道であり、日本人の伝統的美徳でもあります『礼と節』、此の事項により相乗効果が生れます。

第一点は、心の栄養剤と頭の体操で有ります。

吟詠の素材となります漢詩の中に、人生の教訓となる名句が多く、忘れがちな漢字の読み書き勉強ができます。

第二点は、心の安定剤

社会機構の複雑化、生活文化の機械化、競争の激化等、精神的な緊張の時代に依る、ストレスの解消になります。

第三点は咽喉の強化と、体の妙薬

腹式呼吸法に依り、血液を酸性からアルカリ性に変え風邪をひかず、背筋の真っ直ぐな姿勢に依り美容効果として大変良い。

剣舞とは、広い意味では刀剣をもちいた舞の事である。本来は、詩吟に合わせ日本刀を抜いて舞う事を指す。又、詩吟に合わせて扇子のみで舞う事を、詩舞、二つ合わせて剣詩舞と呼びます。剣を用いた舞は、古代から雅楽や神楽の中に散見された。幕末に至って頼山陽の漢詩が盛行すると共に、吟詠に合わせて興の赴くままに一剣を抜いて即興で舞う事が、知識階級から武士層、特に勤皇の志士の間で流行した。

剣舞の創成期は、明治期に入ってしばしば各地で開催された撃剣（当時、剣道はこう呼ばれていた）興行のプログラムの一つとして、剣舞を興じ庶民の喝采を博す中で、徐々に詩吟+剣舞という基本形が作られていったのでした。

明治37・38年の日露戦争には、戦中の戦意高揚と戦後の祝勝に華を添え、世人の熱烈な歓迎を受ける剣舞の基となった。

居合とは日本刀の鞘に収めた状態で帯刀し、鞘から抜き放つ動作で一撃を加えるか、相手の攻撃を受け流し二の太刀で相手に留めを刺す形、技術を中心に構成された武術である。居合、居合術、抜合、居相、鞘の内、抜剣等と呼ばれる事も有る。日本での武芸十八般では抜刀術の名で教えられている。本来、見せる物ではなく、静なる心と所作が己を磨くのであり殺人剣ではなく、活人剣とすることが武道の神髄とされる。

※ボランティア・訪問等お知りになりたい事がありましたら下記までお問い合わせ下さい。

問い合わせ先：北辰神桜流 桜桃会 本田崇峰
TEL0586-76-0001 携帯090-3444-0038

場 所：向山公民館 詩吟 月曜日19:00~20:50
剣詩舞 水曜日19:00~20:50



老若男女、年中行事&イベントのススメ

突然ですが、皆さん、行事やイベントを楽しんでいますか？

日本には素晴らしい四季があり、昔から数々の催事があります。

「お正月」「節分」「ひなまつり」「端午の節句」「七夕」「お盆」「お月見」「クリスマス」「大晦日」…etc。また個々人の慶弔に関する事としては、「誕生日」「入学・卒業記念日」「成人式」「結婚記念日」「歓迎会・送別会」「還暦」…etc数え出せば、きりがありません。そういった諸々の行事やイベントを生活の中で能動的にとらえ、積極的に企画・実施してみてもどうでしょうか？子供にとっては、古くからの日本の風習に触れ、学ぶ、いい機会になりますし、そこで親子・祖父母とのふれあいもあることでしょう。また、お年寄りの皆さんにとっては、昔を懐かしむことやそれをきっかけに異世代の人達と交流することで、大げさに言えば日本文化や風習の伝承ができ、脳の活性化にもつながるでしょう。

また、それらを企画、実施することで、人的交流や社会的意識も高まり、日々の生活に活気と潤いが生まれるに違いありません。忙しい毎日だからこそ、行事やイベントを企画、実施し、豊かな人生の糧にしてみてもいいかもしれません。

