

ボランティア活動グループ訪問記

持続可能なボランティア活動を目標として
新しく生まれ変わったボランティア
「ボランティア横山 フレイル会」



5月24日(金) シニアサポート活動「へしるぎ亭横山 フレイル会」を訪問し窓口の笹野賢司さん(さしのけんじ)にお話を伺いました。当日は、フレイル会(百歳体操)の活動口で、場所は泉宮横山回地の一角にある「横山回地 第一集会所(ボランティア横山)」です。

◆会の発足は2017年12月です。

この「ボランティア横山 フレイル会」の前身は、「男性ボランティア横山ゼロソフテン」です。2001年横山地区社協が「お父さん出番です」のキャッチフレーズでボランティア養成講座を開催しました。その講座に参加した16名のお父さん方が学んだ講座の内容を生かして2002年10月に「男性ボランティア横山ゼロソフテン」を設立し、すこやか保育園の集会所をお借りして活動を始めました。ゼロソフテンの名前の由来は、設立年月の2002年10月をもじってゼロソフテンとしましたが、これだと設立年月がわかりやすいからと。



笹野さん(右)とフレイル会世話役の柳田さん

賛同する人が集い、活動はできる事を無理せず、継続

をモットーに、横山地区社協、高齢者支援センターなどの指導の下、地域の高齢者宅の草取り、剪定に取り組みました。また、高齢者や子どもの施設、横山小学校、保育園、公民館

などへの関わりを経験しながら地域に出向くことの活動なども取り組みました。

2012年の月に「高齢者の見守り合ふ事業」「ボランティア横山」を2018年5月に「子ども立寄の学び処横山」を開設し、出向活動から立ち寄り活動に活動の移行を図りました。高齢化が進む中フレイルの改善と予防のために市が推奨する百歳体操にも取り組んでいて、参加者が主体で行っています。

「子ども立寄の学び処横山」では、小・中学校で30年以上の経験がある元教師の方々がサポートしていて、第1・2・3火曜日 16時30分〜17時30分 第2・4日曜日 13時〜15時に開催しています。横山地区の子どもたちの放課後の居場所として、宿題や復習などの学びの時間、囲碁・将棋遊びやおもしろ技術遊びの時間があり、参加したい小・中学生、大募集中です。

また「コロナ禍では2020年に「へしるぎ亭横山」になり箱」の冊子を作成し配布しました。A4版でカラー刷りのページもあり、各々の活動内容の紹介や間違いないで、詩、俳句、短歌などが載っています。これは「コロナ禍で活動参加者のコミュニケーションが取りづらい時に」しながらが途切れることなく大変役に立ちました。

2022年、このような取り組みで発足以来20年間活動を続けてきましたが、賛同人の高齢化、新加入者がみられないなどから、このようにしてゆかかを協議し活動の合理化を考え、地域立ち寄り事業を利用者と共に運営する「同好会」として「ボランティア横山ゼロソフテン」へ「へしるぎ亭横山同好会」に活動を移行しまし



百歳体操

た。2024年4月、様々な活動の継続・発展を目指す「ボランティア横山 フレイル会」としてシニア活動を1本化しました。毎月第1・第3月曜日の茶話会、毎週火曜日の合唱活動、毎週木曜日の健康囲碁、麻雀活動、毎週金曜日の百歳体操活動を開催しています。

20年の活動の節目節目では賛同人が目的に向かって、時には百歳した話(合)を重ね一致団結して進めてきたつもりです。笹野さんは「手前味噌ながら本当に誇れる良い仲間が寄り合ひ、また参加してくれた方々が理解し盛上げてくれたおかげで活動できたことを言いたいと思います。感謝がありがとうございます」と語ってくれました。他界された賛同人の話になった時には言葉に詰まる場面もありました。本当に良い仲間にお恵まれたのです。

取材後、百歳体操の後に行われていたカラオケに私も仲間として参加して楽しめました。百歳体操の感想を伺いました。★歩くのが速くなる血行が良くなったようだ。★盛ってほしいな、体と心も楽しくやっています。★誤嚥性肺炎に注意していただいたいと言われたがカラオケのおかげで喉の調子が良くなった。

★良い仲間ができて楽しい、なまじい皆さん楽しんで話していただろう。笹野さんは「自身の戦争体験もお話していただき、相模原でもそういうことがあるのだと、貴重な体験談話を伺うことができました。これからも継続、発展を目標として活躍したいです。(恒藤・小山)



みんなでカラオケ

くつろぎ亭横山「フレイル会」
お問い合わせは窓口担当の笹野さん
TEL : 090-9312-6139