

1.活動目標

「郡上の助けになりたい！！」

2.きっかけ

我々5人は、郡上八幡で困っている人々を助け、5人がご当地ヒーローになることで郡上を盛り上げていきたいと思い集結した。

(本当は、ブルー坂本が歴代ヒーロー戦隊の課題研究をしたかったのだが、チーフ K の企みで、5人はご当地ヒーローになったというのがきっかけである。) 何ができるか考えた・・・



3.関連知識

(1) サロンでの心構え

- | | |
|-------------------|---|
| 1. 元気な声と笑顔であいさつ！！ | <ul style="list-style-type: none"> ・目線を合わせる ・笑顔で元気よく |
| 2. 大きな声でゆっくりと！！ | <ul style="list-style-type: none"> ・低い声で大きくゆっくり ・相手がわかりやすい言葉 (若者言葉×) ・赤ちゃん語など小さい子に話す感じは× |
| 3. 自分も楽しむこと！！ | <ul style="list-style-type: none"> ・一緒に楽しむ (主役を考える) |
| 4. 認知症を理解しよう！！ | <ul style="list-style-type: none"> ・ヒントを与える ・ありのままを受け止める (否定をしない) ・できないことをやってあげる |

(2) サロンとは

高齢者や子育て中の人たち、障害を持った人たちが気軽に参加することができる「地域の居場所」として活動している。ひきこもり防止や生きがいづくり、地域の福祉力を高めている。そのおかげで、地域での「支えあい」「助け合い」を大切にしている。軽い体操やレクを通して交流をしている。

郡上では、ふれあい☆いきいきサロンとして地域の方々が集会所や公民館、自宅など身近な場所で気軽に集い茶話会やレクリエーション、食事会など自由に活動して楽しい時間を過ごす居場所です。

(4) ふれあい☆いきいきサロンの効果とは？

①.身体的な効果

- ・無理なく身体を動かせます。
- ・健康について意識する習慣がつきます。
- ・介護予防につながります

②.精神的な効果

- ・適度な精神的刺激となります。
- ・生活にメリハリがつきます。
- ・生きがいになります。

③.社会的な効果

- ・孤立、閉じこもりの防止となります。
- ・仲間作りの場となります。
- ・生活に役立つ情報提供、情報交換の場となります。



(5) 健康麻雀とは

- ・「自分に厳しく人に優しく」を心がけましょう。
- ・ゲームを始める前には「よろしくおねがいます」
- ゲームが終わったら「ありがとうございました」と挨拶しましょう。
- ・「ポン」「チー」「カン」「リーチ」「ツモ」「ロン」の発声は明確に行いましょう。
- ・手牌は伏せないようにしましょう。
- ・あがったときは、牌を見易く並べてから倒すようにしましょう。 など

③改善するためには

ゴミを捨てられないぐらいきれいにするしかない。普段歩いてゴミを見つけたら拾う癖をつける。
また、大掃除では見えないところまで掃除する。



(2)・(3) キッズレクフェスタ&こども踊り

①活動内容

こども踊り・・・会場の準備と片づけ、子供たちのリーダーとしてドッチボールや障害物競争、ジャンケン列車等を盛り上げました。

子供踊りのタベ・・・テントの組み立て、出店のヨーヨーの設営、配布をしました。



②見えた現状

ボランティアが必要なくらいスタッフが足りていない。→人手不足、少子高齢化

③改善するには

高校生が参加していく。



(4) ふれあい☆いきいきサロン

①活動内容

郡上高校から徒歩15分程度の所にある川合地区の公民館で行われている高齢者対象のサロンにお邪魔しました。私たちがお邪魔した時は、麻雀が流行しており、私たちが少し麻雀を勉強してから、利用者の方々とお手合わせをしました。

②見えた現状

生きがいを持つことの大切さと麻雀はメリットしかない。



4.主な活動内容

1. 地域のゴミ拾い&校内清掃
2. キッズレクフェスタ
3. こども踊り
4. ふれあい☆いきいきサロン
5. クリスマス交流会



5.活動報告

(1) 地域のゴミ拾い&校内清掃

①活動内容

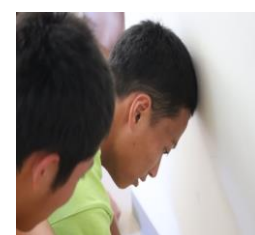
ゴミ拾い・・・郡高前～小野第二公園と郡高前～愛宕公園と郡高前～八幡大橋下を掃除しました。

校内清掃・・・第一本館と第二本館をつなぐ渡り廊下を激落ち君で掃除しました。

②見えた現状

ゴミ拾い・・・沿道にたばこが多く捨てられていた。

校内清掃・・・見えないところを誰もやらないとゴミはたまり続ける。



③改善するには

これからも生き生きとした人生を送れるようにサロンに参加するようにする。



(5) クリスマス交流会

①活動内容

せせらぎ緑風苑の利用者の皆さんにプレゼントをするために下準備をしました。また、クリスマス会交流会当日は利用者さんが配置して下さったアイロンプリントをアイロンで貼り付けました。



②見えた現状

お年寄りの方の多さに驚いた。

(6) 隊員の感想

レッド この活動を通して誰かのために何かをすることは、された人だけではなくしてあげた側も気持ちがよくなることを知って、これからの人生の中で人のためになることを当たり前のようにやれる人に成長していきたいと思いました。

ブルー 地域に貢献したいというその一心で最後まで活動に取り組みました。高齢者の方々や、小学生の子供と関わったり、学校周辺のゴミ拾いをしたりして、それらの活動を通して、郡上市の良いところやポイ捨てなどの悪いところが見えてきた気がします。将来、郡上に帰ってきて、さらに貢献したいです。

イエロー ゴミ拾いや、子供たちや高齢者との活動を通して、人の気持ちをよく考えることができるようになりました。授業の中で様々な活動をし、いろいろな人と出会ったことで今までにない素晴らしい経験ができました。

グリーン 私は郡上が大好きで、同じ志を持つブルーに誘われてこの活動に参加しました。進学の関係で郡上を離れてしまいますが、就職は郡上で考えているので 2021 年以降も郡上に貢献していきたいと思います。

ピンク たくさんの人と関わり、様々なイベントに参加をすることで知らなかった郡上の良さを発見することが出来ました。また、活動を通して人として成長することができ、たくさんの方の事を学ぶことができ、よい経験になりました。ありがとうございます！！！！

6.まとめ

活動を通して、郡上の人々の温かさや良さを再確認できた。活動中は笑顔があふれ僕たちも楽しく充実した活動でした。

7.謝辞

取材をして下さった ING の皆さま 八幡児童館の皆さま 社会福祉協議会 西村様 上ヶ洞公民館の皆さま

この場を借りて御礼申し上げます。



8.出典

社会福祉協議会様から頂いたプリント

健康麻雀について【<http://www.kenko-mahjong.com/manner/>】

