



がんばっていきま〜す！健康づくり

心地良い場所と未来へのサポート



山口地区ヘルスポランティア ひまわりの会
連絡先/(083)934-2532
山口健康福祉センター 精神保健班

どんな会ですか？

平成6年から8年まで環境保健所主催のボランティア養成講座を受講したメンバーが集まり、平成8年にこの会を立ち上げました。当初は「ランチタイムひまわり」という名称で、精神障害のある人が立ち寄りやすい軽食喫茶を営んでいましたが、今は憩いの家「里楽巢(リラックス)」として気楽に集える場所を提供しています。

どんな活動をしていますか？

現在のメンバーは21名ですが、月5回の活動日に、交代で毎回5〜6人が常駐します。利用者は、多いときには15人くらいになり、昼食を一緒に作ったり、おしゃべりをした

り、カラオケを楽しんだり、天気の良い日は畑で野菜の世話をしたりして過ごします。

ここでは無理強いはせず、やりたい人だけがお手伝いをするという、ボランティアとしては、来た人たちと自然体で半日の時間を共に過ごすということをモットーとしています。「里楽巢(リラックス)」に来た人達のために、居心地のいい場所を提供したいからと思いつつ、活動を続けています。

これからのことを聞かせてください。

私たちのような会が少ないので、ずいぶん遠くから来られる利用者もいます。できれば各地域に支援できるボランティアグループがたくさんできて、交流や意見交換ができるようになりたいと思います。これからも、精神保健について、みんなに知ってもらい、理解してもらえるような活動もやっていきたいと考えています。



健康銭太鼓体操が地域の元気の源



油谷健康銭太鼓の会角山第一グループ
連絡先/(0837)33-3021
油谷保健福祉センター

銭太鼓ってどんなものですか？

30センチほどの筒の中に5円玉が入っていて、振ると「かちかちや」音がします。音楽にあわせて2本の銭太鼓を振り回したりして踊るのですが、座ったままでも演技できるのでお年寄りには最適な運動です。私たちはこれを「健康銭太鼓体操」と呼んでいます。

どんな会ですか？

老人会の活動だと、長い歴史があるんですよ。平成7年に本格的に銭太鼓を始め「健康やまぐち21倶楽部」の認定を受けました。現在8人で楽しく活動しています。年少の60歳から上は86歳までの元気なおはあちゃんたちの集まりです。銭太鼓の練習はもちろんです。午後からは手芸をしたり、天気のいい日は外でゲートボールを楽しんだり、とにかくみんなで集まって楽し

このコーナーでは、健康づくりについてがんばっている自主グループの活動をご紹介します。

く日を通す、そんな集まりです。

発表会があるんですね？

油谷には20ほどの銭太鼓のグループがあり、年に2回「健康銭太鼓体操実践講座」では100人を超える人達が集まり、日頃の練習の成果を披露したり、全員で踊ったりして楽しいひとときを過ごしています。それから11月のふるさとまつりへの参加や、病院や老人ホームの慰問にも行っています。

これからのことを聞かせてください。

ここに来るとみんなのパワーをもらって誰でも元気になります。油谷では銭太鼓が広まってから病院に行く老人が少なくなったと聞きます。だから、この会がいつまでも続くよう願っています。

そのために今、新人さんも募集しているところです。若い人が入って、もっと明るく楽しい会になるといいですね。

