

「ふくしのまちづくり講座」特集号②

「ふくしのまちづくり講座」とは?

「ふくしのまちづくり講座」は、校(地)区単位で講座を開催し、参加者が改めて地域のことを学んだり、活動者との交流を行うことにより、地域福祉活動(ボランティア)への関心を高めてもらうことを目的としています。また、これらを通して、地域で活躍していただけな新たなボランティアの発掘を図る講座となっています。今回は、各校(地)区で参加された方の意見をまとめました。

若松区・二島校区

「楽しく! 元気! 二島家族!」

二島校区では、講座を通して認知症・心と身体の健康など、私たちのまち「二島」で安心して暮らしていくために知っておきたいことを学ぶという目的で開催した。

講座1回目は、講義の後に体操なども取り入れ、楽しい研修を行った。2回目は、認知症フレンドリー社会に向けての地域での取り組みについて学び、3回目は、社協の活動紹介と地域を取り巻く福祉課題を洗い出して解決の糸口をみんなで考え、深めていった。

笑いあり、運動あり、楽しい学びの時間を過ごしながら地域の課題を抽出し、取り組むべき方向性が示されたことで大変有意義な講座になった。



八幡西区・引野校区

「健康づくりで地域をつなぐ」

引野校区では、講座を通して、ふれあいネットワーク活動の再整備を図り、他校(地)区の活動を参考にしながら、参加者全員で今後の引野校区の活動の進め方について共有を図った。講座では、健康運動指導士の指導を受けて、校区のお散歩クラブのメンバーと一緒に「引野のまち歩きウォーキング」を行ったり、笑いを交えて対人関係や心の健康づくりを学び、ストレス解消を行った。

校区から地域住民が自らの健康づくりと併せ、ウォーキングしながら地域の見守りを行う等の校区の提案を行い、無理なく新規活動者の獲得につなげるという試みは大好評であり、今後もこのような取り組みを続けていきたい。



八幡東区・槻田第一地区

「災害に強い地域づくりのための目配り・気配り・思いやり講座」

槻田第一地区では、全2回で、北九州市立大学の村江史年准教授を迎え、防災をテーマにした講演会を開催した。

初回は祝町市民センターで、福祉協力を対象にして「平時に確認! 災害のあれこれ」をテーマに、各地の事例紹介や地区のハザードマップの確認をした。講演の中で、すぐにできる食糧備蓄方法(ローリングストック)の紹介もあり、「とても参考になった」との感想が寄せられた。

第2回は槻田市民センターで、地区の民生委員と一緒に参加し、「もしも」に備えた避難行動について、参加者がグループに分かれて話し合いを行い、防災意識を高めることができた。



八幡東区・尾倉第二地区

「尾倉第二地区の③だんの④らしの⑤あわせ講座」

尾倉第二地区では、全2回、尾倉市民センターで福祉をテーマに講座を行った。

初回は「地域のつながり・支え合いについて」と題して、北九州市立大学の勅使河原航特任教員を迎え、講演会を開催した。講演の中で、「あなたにとって福祉とは?」という問いかけがあり、参加者からは「地域の多くの方を知ること」など心温まる回答があった。

第2回は「認知症フレンドリー社会」と題して、北九州市認知症支援・介護予防センターの中村真理子地域活動コーディネーターから、認知症患者が語るビデオの視聴や書籍の紹介も交え、認知症についての説明があった。



シリーズ福祉エッセイ「しあわせづくり、ひとづくり」③⑥

笑顔と声が空気を作る! 未来を創る!

キャリアコンサルタント
ボイスエアー代表

藤重 知子 さん



●笑顔と声で伝わるものがある

緊急事態宣言が解除されて初めての話し方講座の日。久しぶりだなあ、皆さんお元氣かなあと思いながらJR門司駅で降りました。足早に通り過ぎる私に駅員さんが「おはようございます」とこっぴつられて私も笑顔でリアクション!他の乗客からも「おはようございます」がこぼれまわりました。私は駅員さんの笑顔と声に元氣をいただいたと同時に、笑顔と声の温かさにキュンとなり、人と人が関わる素晴らしさを再認識したのでした。

その後、私は門司駅での出来事を話し方講座の皆さんに話しました。「笑顔って和むよね」「声で挨拶が温かくなるよね」「やっぱり顔を合わせて話すって楽しいね」と皆さん口々におっしゃいました。そんな中、一人の女性が「でもね、自分では笑顔で話していると思ってもマスクだとどうも伝わりにくいよ」と口火を切った途端、「そうそう、写真に写った自分の顔が全然笑顔じゃなくてショックだったわ〜」「声も出にくくなったよね」と盛り上がりしてきました。これはどうにかしたいねと、早速「笑顔発声練習」を行ったのでした。

●プラス言葉で笑顔発声練習を

マスク生活で私たちの表情筋や声は衰え気味です。マスク越しではよほど目元をニコリさせないと笑顔に見えないし、声もハキハキ出さないと聞き返されてしまいます。そこでオススメなのが「ワクワク体操」「イキイキ体操」「ウキウキ体操」です。

やり方は簡単! 毎日歯磨きをしたあとで鏡を見ながら「ワクワクワクワク」「イキイキイキイキ」「ウキウキウキウキ」と自分に向かって笑顔で声を出すのです。大げさにするのがコツです。これを続けると私たちの表情はパアッと明るくなって口角も上がり声も出やすくなります。

けっしてマイナス言葉でやらないでください。もし「最悪最悪最悪」とでも言おうものなら顔が険しく声も心もどんよりしてきます。

笑顔と声は日々の前向きな言葉でも高められるんです。話し方講座の皆さんもこのプラス言葉の発声練習でさらに笑顔の輪が広がりました。

皆さんもプラス言葉の笑顔発声練習、是非お試しください。

受講生
募集

ボランティアコーディネーター研修 つなげようボランティア!

~withコロナ時代のボランティア活動について~

社会福祉施設や市民センター・校(地)区社協等のボランティア受入・調整担当者(ボランティアコーディネーター等)を対象に、ボランティアコーディネーターの基本を確認するとともに、新型コロナウイルス感染症対策を取りながら、ボランティア活動の受入を再開した施設の事例を交え、受入やボランティア活動者の工夫などを共有し、コーディネーターに活かします。

と き 2月18日(金) 13:30~15:30

と ころ ウェルとばた12階H-I研修室(戸畑区汐井町1-6)

受講対象 社会福祉施設や病院、市民センター、校(地)区社会福祉協議会活動等において、ボランティアコーディネーション(ボランティア受入等)を担う方

受講料 700円(定員30名)

申込み 2月4日(金)までにFAX・郵送・電話、またはGoogleフォームでお申込みください。

↓ 受講申込
QRコード

