



ひろさきボランティアセンタースタッフ情報紙

つうしん ふくろう通心

第90号

2025年6月

市民協働交流まつりを開催しました

令和7年2月23日、ヒロコ3階と4階ホールで、市民協働交流まつりを開催しました。

今回の交流まつりには、市民参画センターに登録している市民活動団体、弘前市やその周辺で活動しているボランティア団体など45団体が参加。各団体の皆さんは、パネル展示やステージ発表などで日頃の活動を紹介し、来場者の皆さん、各団体同士との交流を楽しんでいました。



展示コーナー



ステージ発表



体験コーナー



学生コーナー



販売コーナー



ボランティアの皆さん、ありがとうございました

交流まつり前日の会場設営、当日の後片づけにご協力いただけるボランティアを募集したところ、3名の応募がありました。パネルの組立やテーブルの移動など、さまざまな作業をお手伝いいただき、スムーズな準備・後片づけとなりました。感謝申し上げます。





ひろさきボランティアポイント制度 活動場所のご紹介

ひろさきボランティアセンターに登録いただいた方は、ボランティアポイント制度を利用することにより、市内の様々な福祉施設で施設ボランティアとして活動できるようになります。

今回は、ボランティアを受け入れていただいている施設のひとつである「デイサービスセンターわかば」と、そちらで活動しているボランティアの方にお話を伺ってきました。



デイサービスセンターわかば
管理者の村上さん

デイサービスセンターわかば ってどんな場所？

弘前市若葉で、要介護の方を対象とした通所介護事業と、事業対象者、要支援1・2の方を対象とした総合事業（生きがい型サービス、通所介護相当サービス）を運営しています。

利用される方の状態に応じて、入浴や排泄の介助、創作活動や機能訓練を提供しており、総合事業においては、トレーニングマシンを使ったパワーリハビリテーション（パワーリハ）の提供に力を入れています。

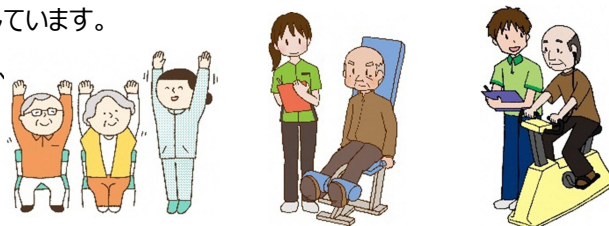
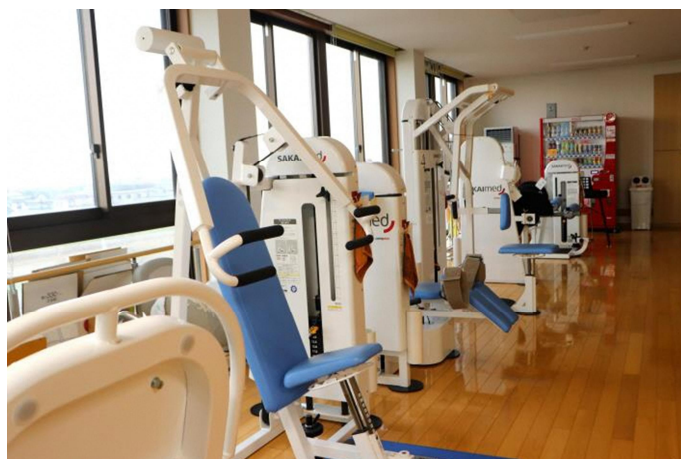
短時間利用など幅広いニーズに対応できるよう、チームワークを大切にしながら支援しています。

パワーリハビリテーション（パワーリハ）とは？

高齢者の方は、使わない筋肉がどんどん増えてきて、それが原因で転倒したり、立ち上がりが悪くなったりすることがあります。パワーリハで軽い負荷をかけながら、普段は使っていない筋肉を動かすことで、転倒の予防など動作・体力の改善、自分に自信がついていく心理的改善が見込まれ、行動変容をもたらす効果があります。

デイサービスセンターわかばは、「弘前市パワーリハビリテーション推進協議会」の事務局として、市内のパワーリハ事業の取りまとめと推進を行っており、機能訓練の一環としてパワーリハを提供しています。

毎週日曜日にはパワーリハ教室を地域の皆様に一般開放しており、地域住民の方々の交流の場にもなっています。



使わない筋肉が増えてきた
在宅主査を支援する
村上さん

ボランティアの参加状況は？

現在、ボランティアとして参加いただいているのは、パワーリハの一般開放の参加者です。

ボランティアポイント制度が始まった頃は、事業所でも日々の業務改善が課題となっていて、ボランティアの方にお手伝いをお願いすることで、業務の見直しや生産性の向上にならないかという思いがありました。そこで、パワーリハに来ている方たちに制度の利用を提案してみましたところ、前向きに検討いただけて、ボランティアとしても継続的に来ていただけるようになりました。

今は主に夕方の掃除を手伝ってもらっていますが、ボランティアの方が来るようになってからはすごく事業所の中が綺麗になって、本当に一生懸命掃除してくれるので、衛生環境の整った過ごしやすい状況となりました。ボランティアの方がいる間、職員は他の業務にも取り組むことができ、事業所の生産性向上につながっていると感じています。



ボランティアの中嶋さん

ボランティア活動に参加してみてもいかがでしたか？

わかばまではいつも歩いて通っていて、それも運動の習慣になっています。施設の方から親切にいただいていますし、自分のペースで作業できるので苦にはなりません。利用者の皆さんからも、助かりますって感謝されて。そうやって喋られればまた、やりがいを感じますね。

昨年度は貯まったポイントで、普段は高くはなかなか手が出ない、美味しいみかんを買いました。運動になって、周りから感謝されて、続けていけば自分へのご褒美もあるので、楽しく参加しています。



ひろさきボランティアセンターでは、ボランティアポイント制度を利用いただける個人ボランティアと、ボランティアの活動先となっただけの団体を随時募集しています。

制度の詳細につきましては、下記 URL または QR コードをご確認ください。

「ひろさきボランティアポイント制度 - 弘前市」

<https://www.city.hirosaki.aomori.jp/volunteershien/point.html>





新メンバー紹介

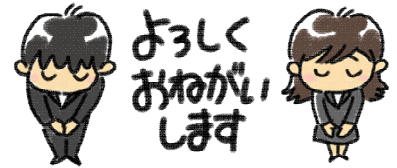


4月からひろさきボランティアセンターに配属になりました工藤と申します。

ボランティアは今まで全く関わったことがない仕事なので何もわからないですけど、少しでも早く慣れるように皆さんの力を借りながら頑張っていきたいと思っています。

ボランティアセンターは、ヒロロ3階にありますのでイベントも開催される場所であり、私は音楽が好きなのでいろんな音楽イベントがあると個人的に嬉しいです。これからもたくさん音楽を聴いて心を癒し、尊敬する大谷選手からいっぱい元気をもらいたいと思います。

また、何事も楽しみながら自分らしく、感謝を忘れずにいろんなことを学んでいき、業務に貢献していけたらと思っています。どうぞよろしくお願い致します。



豆知識



宵宮について

ヨミヤ(宵宮、夜宮)といわれる行事は各所で行われ、市内で80、周辺地域含めて150カ所ほど5月から10月ごろまで開かれています。

しかし当地以外だと、夜に神社仏閣で開かれる行事は、縁日という言い方が一般的に思われます。

これは元々違う行事で、縁日はその祭神や本尊に由来や縁ある日に行事を行い、参詣することで普段よりも御利益があるようにと縁を結ぶ日です。

一方宵宮は、神事の前日の夜に前夜祭として行われていました。神事は元々秘匿性が高く、重要な神事の際は一般に開放できないため、前夜祭を大々的に祝うのが元となったようです。

ヨミヤという名前が今だに根強く残っているのは、古くから神道の影響が強く、大事にされてきたからに他ならず、風土記には市内の神社を読んだ「みちのくの津軽の野辺の花ざかり、げに日之本の錦なるらん」という歌が残されており、当時をうかがえます。

1000年以上にも渡る神仏習合を経ても残る風習、習慣というのは大事にしていきたいものです。

良い意味で「じょっぱい」なのかもしれませんが(笑)



※上記の記事については、諸説あることを申し添えます。

〈制作〉市民ボランティアスタッフ 〈制作協力〉ひろさきボランティアセンター
〒036-8003 弘前市大字駅前町9番地20 ヒロロ3F ヒロロスクエア内
TEL: 38-5595 FAX: 36-1822 HP: www.city.hirosaki.aomori.jp/volunteershien/
情報紙についての意見・感想をお待ちしております。