エンパワーするNGO
YWCA

特集：見一つけた 私の居場所

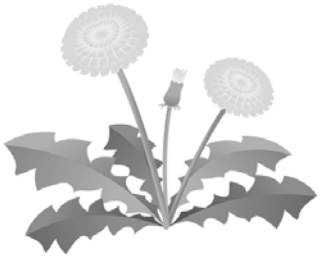
ちいきにひろがれ　ふくしのわ

わいわい通信

Vol.28

2019.3

神戸ＹＷＣＡ 地域福祉部ニュースレター



もくじ

活動紹介・ボランティア募集中！・・・・・・・・・・・・・・ 4

特集 見ーつけた　私の居場所 ・・・・・・・・・・・・・・ 5

グループ近況報告・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13

被災者支援プロジェクトからの報告・・・・・・・・・・・・20

ありがとうございました！・・・・・・・・・・・・・・・・・22

地域福祉部って…

1995 年の阪神･淡路大震災を契機に、神戸ＹＷＣＡでは９つのボランティアグループが生まれました。神戸ＹＷＣＡ地域福祉部は、それらのグループの横の連携を深め、神戸ＹＷＣＡの考える地域福祉～一人ひとりが存在そのものを大切にされる地域社会づくり～を実現するために活動しています。

各グループの活動について会員内で情報を共有し協力しあうだけでなく、神戸ＹＷＣＡにつながるボランティアどうしの交流、内外へのそれぞれの活動の情報の発信なども行なっていきます。

グループ活動紹介

一緒に活動してくださる方を大募集しています !!!

グループ名	活動紹介・ひとこと	活動日時
高齢者のサポート		
わいわいランチ	一人暮らしの高齢者世帯に手づくりのお弁当をお届けしています。盛りつけや配達など得意なところで力を発揮してください。	月～金曜 9:40 ～ 13:30
わいわい亭	高齢者対象の会食サービス。食事の準備や話し相手をして、皆さんと過ごしてください。	第 2・4 水曜 11:00 ～ 13:30
わいわいデイルーム	食べて語って歌って手を動かします。お話やゲーム、手芸など、楽しく活動しています。	毎週火曜 10:00 ～ 15:00
弓の木 歌の集い	灘区弓ノ木南市営住宅の高齢者による歌の集い。	第 3 火曜 14:00 ～ 15:00
子どもと家族のサポート		
ちゃいやあらんど	子どもと家族のためのフリースペース。ハロウィンなどの季節イベント、つくろう会や音楽セッションもあります。ぜひ参加してください。	第 1・3 水曜 11:00 ～ 15:00
野宿している人の支援		
夜回り準備会	野宿している人の支援。灘区・東灘区で野宿している人を訪問してお話を伺っています。参加してみませんか？	第 2・4 土曜 18:00 ～ 22:00
当事者と仲間たちのスペース		
カフェもぐもぐ	若年性認知症の人とその仲間たちが集い、学び、仕事づくりをめざしています。ぜひご参加ください。	第 1 土曜 10:30 ～ 15:00
地域交流スペース		
木曜カフェ	地域の人たちが気軽に立ち寄ったり、つながったりできるスペースを一緒につくりませんか。「いちじま丹波太郎」の有機野菜（14:00 ～ 15:00)、「えんぴつの家」の食パン（14:30 ～)、「ほっとすてーしょん」の焼菓子、「食品公害を追放し安全な食べ物を求める会」の乾物・調味料などの販売と、カフェを開いています。 第 3 木曜はちょっとおしゃれなリサイクルファッションの店「くるくる」がオープン（13:00 ～ 15:00)。	毎週木曜 14:00 ～ 15:30

特集 見一つけた 私の居場所

神戸 YWCA 分室で活動するボランティアさんや集う利用者さんが活き活きと過ごされるのはなぜ？みなさんの声を集めたり、体験を語り合ったりすることで、私たちがめざす「地域交流スペース」の中味が見えてきたのではないかと思います。

ありのままの自分でいられる場所

私が仕事を持ちながら子育てをしている時はともかく忙しかった。ほっとできるのが電車の中だけという状態で、気が付けば横の座席にバタンと倒れ込んで寝ていたり、電車の窓に映る自分の頭を見たら左右のイヤリングが違っていたり、と笑い話に事欠かない。忙しさと充実感で前に進むしかない日々だった。とはいえ、誰しもこんな猪突猛進の日々は次の段階を迎えることになる。

空の巣（からのす）症候群というのがある。例えば子どもが独立すると、母親は肩の荷が下りると同時に、言葉にできないような寂しさを感じることがある。自分が必要とされてきた自己肯定感が失せてしまい、この先の人生が描けなくなる症状である。対象が子どもでなくても、人生の分岐点でどこかに現れる。退職した時、介護していた親が亡くなった時。暇になったら、目の前のこのことが片付いたら、と夢を膨らませていても、いざその時になったら、実行する元気も失せてしまうのはなぜだろう。今まで確かに自分なしでは存在しなかったはずの第一の居場所（家庭）、第二の居場所（仕事・学校）からの撤退により、自分の存在が確かなものではないように思われてきて…。

けれども人は、第三の居場所を持つことができる。例えば、習い事や学生時代の付き合い、ボランティア、地域活動、趣味やサークルの付き合い等々。

アドラー心理学 *1 によると、どこかに自分の居場所があると感じられること、「ここにいても良い」と感じることができる「所属感」は人間としての基本的な欲求であるそうだ。居場所すなわち共同体感覚というのは、自分には「生きる」意味がある（存在感）、他者に貢献できる（貢献感）、他者に安心感を持ち信頼できる（信頼感）、
そこに居られる（所属感）という感覚を持った状態にあることだという。私たち一人ひとりが感じる最も重い心の苦痛は何だろうか。恐らく、自分の「居場所がない」「存在を無視される」「独りぼっち」「生きていても意味がない」ということではないかと思う。

ボランティア活動を行う理由に、人に会えること、楽しい、やりがいがあることなどが挙げられ、活動場所が「居場所」の一つになっていることが分かる。ボランティア活動というものは決して「してあげる」ものではなく、逆に自分がもらうことのほうが多い。積極的に貢献し、そこから喜びをもらえる場所、それが「居場所」である。自分の人生を自分らしく過ごすのに必要な場所は、

与えられるのを待つのではなく、自分で作り上げるものではないだろうか。

（斎藤 明子）

*1 岩井俊憲監修、梶野真著「アドラー心理学を深く知る 29 のキーワード」祥伝社新書

わいわいランチ金曜チームのコーヒータイム。

デイルームで いっぱい笑う

子どもの居場所づくり。若者の居場所づくり。高齢者の居場所づくり。最近「居場所」という言葉をよく耳にします。

分室でのデイルームの活動を通して、利用者さんたちのご様子を見ていると、皆さんにとって、大事な居場所となっているんだなあと実感しています。

みんなでいろいろな情報を共有しあったり、一人よりみんなで歌を歌い、体操をし、笑い合い、いっしょにおいしいごはんを食べる。それが大切なのだと思います。また、ご自分の生活の中でわいわいデイルームを一番に優先させ、なによりも楽しみにしてくださっている方。楽しいよと友だちを誘ってきてくださる方。80 代の方が 90 代の方をいつも気にしていたわってくださったり、体調の悪い人を心から心配されていたり…。ほのぼのと心が温かくなります。

そんな中で私自身を振り返ると、この活動をお引き受けした当初は不安とプレッシャーで正直、気の重い日々が続きましたが、ボランティアの方や利用者さんに助けられ続けているうちに、いつの間にか、皆さんにお会いするのが楽しみになっているのに気がつきました。それに、家に居る時より、いっぱい笑っている私が居ます。人生の先輩方から、長年、生きてこられた中での豊富な知識だけでなく経験談や人生観を聞き、学ぶことがたくさんあります。毎週、私なりに工夫して考えたゲーム、脳トレ体操、歌などで喜んで笑っていただき、そして元気になってくださる事が私の喜びになり、私にとっても大事な居場所になりつつあります。

（新井 育子）

わいわいデイルーム　笑いヨガ。

お弁当を届けて私も元気です！

もうひとつのねらいが「見守り」＝安否確認

最近は「低栄養」が健康寿命の課題になっているからだろうか、栄養のバランスがとれたお弁当をお届けすることが強調されているように思う。利用者さんからも、「いつも美味しい。楽しみにしています」「手の込んだお総菜をありがとう」などの好評のお言葉から、「細かく切ってほしい」「ごぼうや人参がかたい」「ご

はんがかたい。もっと柔らかく」などの、おかずやごはんに対する要望が多い。

配り手の私たちには、もう一つのねらいがある。それが「見守り」＝利用者さんの安否確認である。

お弁当ができあがり、車に乗り込む。各戸にお弁当を届ける際にはちょっとした会話を交わす。その時に、利用者さんの様子がこれまでと変わりないかに気を配っている。これが、いわゆる安否確認である。いつも通りと感じたら、安堵しながらドアを閉める。不機嫌な時やしんどそうな時には「お大事に」だけでいいのだろうかと心配になる。ハイテンション？な方は不安になる。何より、連絡なしの不在が一番気がかりだ…。

経験からの「違和感」が利用者さんを救う？

私はランチの活動を続けて14年目。98年に「わいわいランチ」が始まったが、それ以来21年の達人もおられる。利用者さんとのやりとりで「違和感」を覚えた事例を書いてみる。

Oさんにお弁当を届けて3年ほど経った、ある年初夏の月曜日、お弁当を持っていくとドアが閉まっていた。新聞受けから声をかけると返事が有る。玄関前に保冷バッグを置いた。火曜日担当の私はドア前に保冷バッグを発見。声をかけると返事有り。留守の時のように、窓の出っ張りに置いた。腑に落ちないので、活動後にOさん宅に寄った。窓にはまだ弁当。中の障子戸を開けると、布団が敷いたまま。Oさんはいない。呼ぶと返事はある。混乱したが、お隣の方に出てきてもらい，脚立を貸りる。窓から入り、ドアを開けて、お隣のMさんも部屋にはいった。Oさんは奥の浴室に倒れていた！シャワーを使おうとしたのか、浴槽前に仰向けに倒れていた。幸い、けがは無し。体にバスタオルを掛けた。Mさんが電話をして、救急車を待つ。ケアマネジャーに連絡したり、健康保険証を探したりした。Oさんに聞いておこなったと思うが、言葉を交わした記憶がない。ケアマネジャーが駆けつけて私は0さん宅を離れた。3か月後、従兄妹の方が分室を訪ねられ、0さんは脳梗塞で倒れて今はリハビリ施設に居る、自宅には戻れないと思う、ということだった。

利用者さんの変化に寄り添いつつ

Sさんはランチを毎日、10年利用。当初8年ほどは、玄関でお弁当を受け取り、届けるMさんらに声をかけたり、靴箱横の猫を撫でたりしていた。冬場も半袖にキュロット、素足でお元気だった。ある時から、ヘルパーさんが受け取られたり、玄関先に置いたり、隣の甥ごさん宅に届けたりした。その半年後の年明けに、玄関左のリビングにベットが置かれ、寝ておられるのを見かけた。お総菜を小さく切って届けると、感謝の旨を小声で返してくださった。5月頃、普通食が食べられなくなり、お届けは終わった。

その秋に、妹さんからご逝去のお知らせを受けた。

第3金曜の食事会。食後のおしゃべりがはずむ。

私が元気になる配食サービスの効用

ランチ活動は、利用者さんの暮らしを食生活面で支えるだけでなく、お弁当を届ける私を元気にする活動でもある。それは、1日のお弁当を配り切ることで、完了した！との達成感が持てる。12時半までに配り終えると、大変清々しい。1か月の配食数が増えたり、平均が30食を超えたりすると、さらに充実した心持ちになれる。また、お弁当でつながることが利用者さんの健康維持に役立っている、その手応えが私を元気にしている。

さらに、神戸ＹＷＣＡの地域福祉活動である「わいわいランチ」の一員として活動できる「居ごこち」のよさがある。昼食後の「コーヒータイム」は、利用者さんの情報をボランティア皆で共有したり、工夫を生み出したりする場であるが、それだけではない。「この交流タイムがなければ、長くは活動していない」という人も多いのではないだろうか。

（井上 みち子）

心が喜ぶ居場所、見ーつけた！

「わいわいデイルーム」へ介護予防の運動担当指導（ＯＴ）として足を運んでいました。その時、人生の先輩たちと歌つき体操やゲームをしながら、健康問題から社会情勢まで、年の功の知恵と知識を、体験談や人生論を交えて、ピーチク・パーチクと雀の学校よろしく誰もが先生顔で話すことができ、口も心も開放され笑い声が溢れました。私が「あいばあちゃん」と呼ばれるのがうれしくて、「ちゃいやあらんど」の子守ボランティアをしていました。その時の相棒でもあった、ボランティア兼利用者の「アオちゃん」は、廃品利用の物づくり（ちえの輪や立体パズル等）が得意で、皆の頭を悩ませる脳トレをするのが楽しみのようです。

私はそんな皆さんと共に過ごし、昼には、味・彩り・栄養満点の食事を、楽しい会話をしながら頂けるのがうれしくて、ボランティアになった今も、遠路はるばるバスと電車を乗り継いで、杖つきのリュック姿で足を運んでいます。

月１回オープンの「くるくる」には、季節に応じたリサイクル衣料があり、ボランティア店員に「よく似合うわヨ！」なんて薦められると、心も体も喜ぶ物との出会いにワクワクし、産地直送の新鮮野菜やパンを購入し、木曜カフェで、マスターが入れてくださる飲みものでホッと一息、常連のＮさんに会えたりすると、本当にうれしいですネ。

分室は、心が喜び励まされる物と人との出会いがたくさんある居場所だと思いますヨ。もっと、ご近所の人や通りすがりの人、地域の人が気軽に立ち寄れる所、心と体の健康を支える糧を提供している場所であることを知らせる工夫が必要かも？高齢者の「人生下り坂最高！」になるように、「亀型」活動でがんばってください。応援しています。　（谷合 公江）

第３木曜のくるくる。服、アクセサリー、バッグや靴を並べる。

居ごこちのよさが大事

昨年の秋、「わいわい亭」で、めずらしく参加者が６人だけという日があった。少ない人数にもかかわらず、帰りを急ぐ人もあり、気が付くと残っていたのは利用者さんが３人だった。お弁当の後、ボランティア手づくりのデザートも食べてお腹一杯。このあとは何も用事がないので、たまにはゆっくりしましょう、ということになった。「わいわい亭」ではいつも時間ぎりぎりになり、最近はゆっくり話す機会もなかったので、日頃しゃべり足りない分をこの時は思う存分おしゃべりしてもらった。大勢の中で自分のことを話すのは恥ずかしいが、少人数でちょうどよかった。

「わいわい亭」については、「ここに来るのが楽しみ」「カレンダーに印をつけて、忘れないようにしている」「こんな場所があってよかった」と思いはみな同じである。「なるべく家に閉じこもらないように、出掛けている」「子どもに面倒をかけたくないので、自分のことはできるだけ自分でしたい」などひとり暮らしの奮闘ぶりや気持ちもじっくり伺い、利用者さんとの距離がまた一段と縮まったように感じた。利用者さんは、今ではすっかり分室の雰囲気にも慣れて、他のプログラムにも参加するようになり、交流の輪を広げている。

私自身も分室が居場所となり、いろんなグループに受け入れてもらい、活動を続けている。６年前「わいわい亭」の開催が毎週から月２回になったのをきっかけに、「わいわいランチ」にも参加するようになった。今は人手の足りない時に応援に駆け付ける。そこで出会ったボランティアのＳさんは，いつも誰よりも長く残って後片付けをしてくれている働き者だ。ある日、そのＳさんと一緒に帰路についた。急な坂道を登りながら、私は息を切らしているのに、Ｓさんは余裕で話しかけてきた。「私は、今ボランティアで働いていることが楽しいの。この年齢になって、働ける場所があって、ありがたいと思う気持ちがますます強くなったよ」そんな思いで分室の活動を地道に支えてくれているＳさんに感動した。私も年齢と共にこの居場所の大切さが、身にしみて分かってくるのだろう。

分室が利用者とボランティアの双方にとって、居心地のよい、魅力的な居場所であり続けてほしいと願う。

（三浦 啓子）

「ちゃいやあらんど」のある日の会話

「ちゃいやあらんどって？」沖縄の言葉で「ひとりじゃないよ」っていう意味！文字通り「来たい人集まれ」のちゃいやあらんど。だから登録制じゃない。子育て中の誰でも気軽に来れるれる場所、そのとき集まる人たちによって思い思いに過ごす素敵な空間になる場所。子どもたちの声に負けじとママたちもおしゃべりに夢中になっている。

分室という、世代を超えた人たちと一緒に過ごす緩やかな雰囲気の中、子育てのストレスを共有し、発散し、情報を得る。大いに話し、笑い、楽しい時を過ごす。「今日もあの人に会いに行こう」これが居場所なのかもしれない。

ママＡ：赤ちゃんを抱えていたとき、とてもしんどかった。あんまり外に出なくて産後うつになった。夫はよく出張があって家に帰ってこなかったので、友

人に「ちゃいや」を紹介してもらって参加するようになった。

ママＢ：子どもを外に出していいのは3か月してからといわれた。子どもができると途端に話し相手がいなくなる。しゃべると、とてもすっきりする。新しい人間関係ができることは高齢になるほど難しい。だから「ちゃいや」でもしゃべってすっきりしている。

ボランティアＡ：1人目の子どもができたとき、子どもの世話と忙しさで夫との関係も悪化した。夫と話ができない、会話ができないような状況になっていった。言いたいことは言えるが、会話がしたい。夫には自分を見てほしい、共感してほしいと思っていた。いまはみんなに楽しんでほしいと思っている。

ママＣ：楽しいが「ちゃいや」の仕組みがわからない。ここでは年代の違う人ともつながれるのがよいと思う。
ただ自分の同じ世代の人がいなくなったときには続けられるかわからない。外に向けてのプログラムがあると宣伝になる。

ママＤ：誰かとつながりたいが、あまり深くはつながらない。「ちゃいや」では横のつながりばかりではなく、先輩ママがいるのは助かる。同年代のママ友ばかりでも大変だと思う。

ちゃいやあらんどの昼食風景。

ボランティアＢ：これまで忙しく働いていたのに、子どもができた途端「何もしないストレス」「自分が認められない」「子育てに生産性がない」と悩んだ。

子どもが小さい時期、人と集まる機会もなく孤独であるが、ママ友もお互いの信頼関係はどれだけあるのかわからない。頼まれてボランティアとなったが自分のペースに合わせて活動できており、自分を犠牲にはしていない。自然に体が動いていて人間関係もあり楽しい。

子どもが好きなので、社会に出て行く世代を育てることをしたい気持ちで動いている。経験も伝えることができるが子育てに正解はない。母の愛情で埋めるのではなく、溺愛しないで委ねることも大切。「ちゃいや」はしゃべることでストレス発散できる居心地がいい居場所である。「ちゃいや」でのボランティアはおもてなしだと思っている。

ボランティアＣ：40数年前に社会に子育て支援なんて何にもなかった。だから、何かあったときはママ友や近所のおばちゃんが大いに活躍してくれた。「そういえばあの頃よく子どもを怒っていたなあ」あれはやっぱりストレスだったかな？

わたしも今ここを居場所にしているかも！娘でもない、近所の人でもない、同僚でもない、同世代でもない、こんな関係の若い友人なんて滅多にできるものじゃない。世代が違うってこんなにも違うものかと思ったり、何だ、同じじゃんかと思ったり…。とても興味深い！新しい出会いに喜びをもっている。

（宮田　泰子）

居場所としてのカフェもぐもぐ

「若年性認知症当事者の声を伝えたい」を考える場として、当事者の想いを大切にしながら、「本人や家族、仲間たちがほっとしてつながる場」「集い、生きがいをもって働くことのできる場」をみんなでつくっていきたいと願って3年たった。この3年がどれほどのものであったかはわからないが、確かによく話し合い、笑い、昼食を作り、一緒に食し、いろいろなことに挑戦した、毎月のこの1日を大切に過ごしてきた。

「カフェもぐもぐ」は月1回開催している。「ほっとする場所がほしい」「人に会って話したい」「悩みを相談したい」「仕事がほしい」「楽しいことがしたい」…と思っている人にとって、月1回の開催で十分かと言えばそうではない。今「カフェもぐもぐ」に参加している皆は他のグループでの活動や仕事、趣味など、それぞれに活動場所を持っているため、ここが第一の居場所ではない。

この間まで仕事やそれぞれの生活をしていた人が病気になったことで、今までと違った状況になったら、その時に人にはどんなことが必要なのだろうか、と想像する。

もぐもぐでの食事づくり。この日は、キーマカレーとポテトサラダ。

わたしにとってもこの3年の積み重ねが心の中に「カフェもぐもぐ」の場所を作っている。なんとなく緩やかな仲間の連帯感ができたような気がする。見える場所としても、見えない場所としても。若年性認知症の人と仲間たちが「居場所であり、喜びである」と思える「カフェもぐもぐ」でありたい。（宮田 泰子）

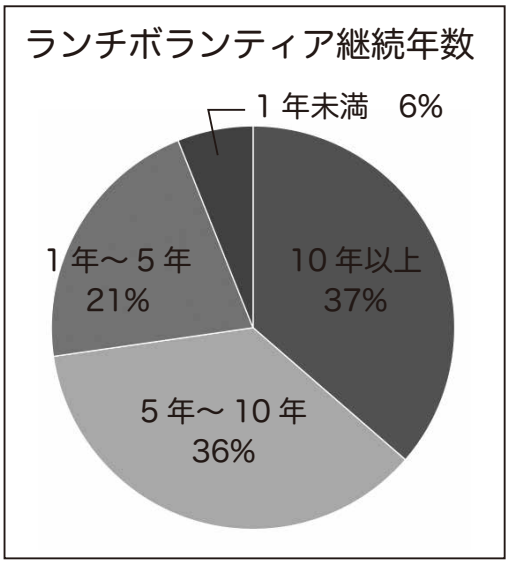
ランチボランティアに聞きました！
「なぜ、長くボランティアを続けているのか？」

現在、分室でのランチ・配食活動には30数人のボランティアが活動している。1998年の配食活動開始以来参加の人もあれば、始めてまだ1か月という人もあるが、大体において長く続けている人が多い（グラフ参照）。週1回、2回、隔週1回、あるいは月3回など、それぞれの生活スタイルに合わせて活動している。それぞれ、どんな思いで続けているのか、グループであるいは個人でインタビューに応じてもらった。以下がそのまとめである。

●人に会える

話をして、楽しく、慰められたり、学べたり

・姑との暮らしで辛かった時には、話を聞いてもらい発散できた。
・みんなに会い、知らない話を聞かせてもらうのが楽しい。
・同年代で同級生みたいな仲間と食事をして話すのが楽しい。
・ここで会う人に元気をもらっている。家にいるだけではダメ。
・今まで暮らしてきた世界とは違う世界の人たちの中で過ごせるのがよい。
・尊敬できる人に出会えた。



・不器用な自分も受け止めてもらえ、居場所になった。
・年配の利用者さんたち、ボランティア先輩の生き様から学ぶことが多い。
・若いスタッフと話せるのが楽しかった。
・辛くて辞めようと思った時も、理解してくれ引き止めてくれる人があり辞めなかった。

●活動参加が身体にも精神的にもよい

・定期的な活動が身体によい。ボランティアの日に合わせて体調を整えている。
・よい運動になっている。
・精神の健康によい。
・最近では夫が送り迎えをしてくれ、夫の意外な面が見られた。
・外出するのにはあまりいい顔をしない夫が、ランチボランティアには気持ちよく送り出してくれた。

●やりがい

・「美味しかった」など、利用者さんから声をかけてもらえるのが嬉しい。
・お弁当を待ってくださり、喜んでいただけると、元気をもらえる。

●情報を得る

・介護事情などがわかる。
・料理を習える。

● 恩返し

・家族が分室プログラム（あるいは別のデイサービス）でお世話になったので。
・いつかは自分も順番でお世話になれたらと思う。

● 自分のできる仕事

・前にしていた活動が身体的事情でできなくなった。ここではそれほど辛くなくできる。
・料理が好き。

●その他

・惰性。あるいは、自分が抜けると困りそうだから。
・分室の建物が昭和の匂いがして好き。

インタビュアーの感想：

インタビュー前にはボランティア継続のエネルギーは「利用者さんに喜んでもらえる」、「やりがい」などだろうと予想していたが、予想に反して、本人が楽しい、学べる、元気をもらえるなどがほとんどだった。もちろん、根底には「やりがい」があるだろうが、まずは自分のためになっているというのは発見だった。日々の活動には苦労も責任もある。だが、それをやり遂げられるのは、共に活動する人々の中にあって、楽しく、充実感を感じて過ごせるからなのだ。ランチ活動がボランティアにとっても居場所になっているようだ。

（川辺　比呂子）

近況報告

わいわい亭

三浦　啓子

わいわい亭では、参加者に「今日のメニュー」を渡しています。その中にボランティアの青柳さんのコラム欄があり、いろんな話題を提供してくれています。読んだ後は、ちょっと“もの知り”になった気分です。アオちゃん（青柳さんの親称）手づくりのゲームと共に、毎回みんなが楽しみにしています。そのコラムの中から少し紹介します。

今日は何の日？歩道橋の日。

1963 年（昭和 38 年）のこの日、大阪駅前に日本初の横断歩道橋が完成した。歩道橋は急いでいる人や、足腰の弱いお年寄りには不評です。
今日も楽しく一日を過ごしましょう。
（2018 年 4 月 25 日）

いいこと日記

続けることの難しいものの一つに日記がありますよね。しかし「いいこと日記」は、その日の良かったことを三つ簡単にメモするだけ。どれほど嫌なことがあったとしても悪かったことは、あえて書かない。いいことが沢山起きているのに、それらを当たり前のように受け止めて感じていないし、十分味わっていないのかも？続けてみませんか？
（2018 年 9 月 26 日）

知恵の輪

知恵の輪が難しいのは「きっとこうに違いない」という常識が邪魔をするんです。知恵は知識と違って教えてもらえないもので、頭に蓄積されたものを引っ張り出す力です。それを磨くのが「知恵の輪」。お正月ですので、羽子板の知恵の輪をお届けします。
今年もわいわい亭をよろしくお願いします！（2019 年 1 月 9 日付）

これからもアオちゃんが用意万端ととのえ、みなさんを心からお待ちしています。

わいわい亭　お食事中の皆さん。

わいわいデイルーム

高原　佐美

わいわいデイルームに関わり始めて早や 3 年が過ぎました。わいわいデイルームは毎週火曜日。

朝から集まり、わいわいガヤガヤ脳トレプリントや体操、ゲームに歌におしゃべり。美味しい昼食をみんなでいただ

いて、健康にまつわる講話や様々な活動などを皆でおこなって、美味しいおやつをみんなで囲んで。そんな１日を過ごしています。

私自身の諸事情から月に一度ですが、支援員として年に数度、音楽療法士として関わらせてもらっています。

利用者にボランティアに支援員、いきいきと各々の立場で関わり、充実した時間を過ごしています。

昨年の暮れ、利用者もスタッフも皆一人ひとり「今年の漢字」を考えました。何故それを選んだのか話そうとなりましたので、発表し合いました。素直に選んだ理由を話し、みんな聞く姿勢を持ちあっていました。心が温まる、素敵な時間となりました。

私にとってわいわいデイルームは、心が温まる関わりができる場所です。いつも携わっているみなさんに感謝しながら、これからも楽しい時間を過ごさせてもらいたいです。

折り紙でクリスマスリースづくり。

わいわいランチ

細野　美沙子

私は「わいわいランチ」の活動に参加するようになって２年足らずの新米です。毎週金曜日、35 個ぐらいのお弁当パックにお総菜を詰めると配送車に乗ります。最初にお届けするのは、Ａさん宅。ここには２個届けします。次の所は、かわいいワンちゃんがお迎えしてくれ、奥からは「ありがとう」の声も聞こえてきます（最近はお休みです）。ドアノブにぶら下げてくるＢさんのお弁当は、いつもちょっと心配です。最近、山手に引っ越されたＣさんには、おかずだけのパックを２個届けます。

マンションにお住まいのＤさん。突然のお留守には保冷バックに入れて玄関先のロッカーを利用します。今回お誕生日のＥさんには、バースデーカードをお赤飯に添えます。

カレーの時、カレーが苦手なＦさんには代わりはクリームシチューです。デイサービス先にお届けするＧさん用は、おかずを一口大に切ります。

ご飯を計って容器に入れる人、平らにひろげる人、ゆかり粉を振ってラップをかける人の連係プレーです。

最後に神戸ＹＷＣＡ本館に寄り、連絡事項を交換し、職員のお姉さま？方に見送って頂き、神戸ＹＷＣＡ分室に戻ります。遅めのランチをわいわいといただきます。

以上､現場レポートは「ほそのみさこ」でした。

追伸：そんなこんなで私も役に立っていると思える今日この頃です。

弓の木歌の集い

大工原　則子

1999 年に発足し、今年度 20 年を迎える「歌の集い」となりました。

これまで毎月第 3 水曜日 15 時から 16 時の時間帯で続けられていましたが、現在は第 3 火曜日 14 時から 15 時までに変更となり、8 月も休まず会をもたれました。

24 年前の阪神淡路大震災の後からスタートし、今は男性と女性 7 人の参加を得て変わりなく続けられています。橋本静子さんがキーボードでどんな曲も弾いてくださるので共に歌うことができて感謝です。歌集の中から季節の歌やリクエストの曲などを次々と歌っています。明治、大正、昭和時代の歌の中には、音程の高い曲もあるのですが、それを歌いやすい音程にしてくださるので気持ちよく歌うことができます。戦争体験者は何人もいらっしゃり、歌によっては想い出深いお話も出されます。

最近の歌にはあまり馴染みのない曲もありますが、「花は咲く」と「しあわせ運べるように」は毎回歌っています。

童謡、小学唱歌、ラジオ歌謡など皆さんよくご存知の歌も多く、共有できるありがたさを実感いたします。

集う皆さんの熱意と歌うことの楽しさを与えられる場となっていて、こんなに長く続けてこられていることをうれしく思います。2019 年もこの集いが続けられますよう願っております。

上は、「ペチカ」を歌う皆さん。
下は、東京の吉田さんからのりんごを持ってパチリ。

夜回り準備会

野々村　耀

2018 年 1 月 1 日、ポートタワーの下で（そばで野宿していた方が）亡くなったというニュースは衝撃でした。何という象徴的な年明けだったことでしょう。もう一つ、東京都の調査によれば、都内のネットカフェで夜を過ごす人のうち、毎晩 4,000 人の人はホームレス状

態だそうです。野宿する人の人数は減ったように見えるのですが、実際には「見えなくなった」のです。神戸では調査がないからわからないだけです。

私たちの夜回りの範囲でも、生活保護を受けるようになって野宿から抜け出た方も多いのですが、公園や川っぷち、横断歩道橋の階段の下など、ベンチに仕切りをしたり、金網で囲ったり、野宿できる場所が激減しています。非正規の労働者は、仕事が切れるとネットカフェに泊まることもできなくなります。

2018年度も夜回り準備会は月2回の夜回りを継続しています。おにぎり・パン・飲みものなどをもって訪ね、年末には新しい下着などを届けています。また、年末年始の役所の閉まる時期に東遊園地で開かれる「冬の家」では、1日だけですが、調理を担当しています（会員の協力もあります）。

今年の夜回りでも何度か、若者に脅された（「エアガンで撃ってやる」など）という話を聞きましたし、追い立て（警官に公園から出ていくように言われた）もありました。近くの住民が警察に頼んだとのこと。

おふたりが握ったおにぎり、味噌汁のスティック、コーヒー等の飲みもの、ポットを持って出かける。冬はカイロを、夏は蚊取り線香を忘れずに持って行く。

生活保護費は毎年削減されるが、戦争の道具にはトランプが喜ぶほど巨額の金が投じられます。

この春から、受け入れ態勢も曖昧なまま外国人労働者が招かれることになりました。問題はこれまで以上に複雑になりそうです。

アメリカでも、カナダでもフランスでもホームレスネス（無住居）の問題は深刻になっています。日本もこれからではないかと心配です。

ちゃいやあらんど

木村　文子

2018年4月から参加費の値上げに踏み切った「ちゃいや」。多少の試行錯誤はあったものの、セルフ方式でのお茶の種類を充実させたことと「大人のお菓子」も喜んでもらえたことが功を奏してか、順調に浸透していったように見える。

イベントはハロウィンが大盛況で、大人と未就学児の親子13組31人でお菓子狩り。後半は24人の小学生が押し寄せてきた。お菓子狩りにご協力いただいた4軒の方々は温かく迎えてくださり、いつもおなじみ青柳さんはゲーム担当、対応が後手に回ることもあったが、けがもなく無事に終え、子どもたちは非日常を満喫して楽しんでくれたようだ。その週末に開催された本館バザーでは看板づくりを担当した。ハロウィンに参加した子どもたちからもらった手形で、看板を落ち葉のように彩る秋をイメージして飾ってみた。子どもは言うことは聞かないものの、そのエネルギーと発想は大人にはおよばないポテンシャルが

あるので、使わなくてはもったいない。「ちゃいや」だからできて、人と人で支え合っている神戸 YWCA のような雰囲気の看板になればと思い作ってみた。

11 月には久しぶりに大人向けに試食付き糀講座を開催。以前「ちゃいや」にも参加していたお母さんが新たに取得した資格を活かした出張講座だ。「ちゃいや」のお母さんだけでなく他のグループにもおすすめしたいくらいだった。

2018 年度後半はクリスマスに向けての松ぼっくりツリーづくり、クリスマス会ではアイシングでクッキーをデコレーション。大人だけのスイーツと飲みものも用意して気分を盛りあげてみた。子どもがいなくていいと思うことはないが、子どもの都合で振り回される毎日を送っているお母さんたちの、たまの楽しみをぐっと濃厚にするために、参加者の一人ひとりが協力してイベントを終えることができ、「ちゃいや」はグループとしてのまとまりを見せている。

ずっとこのまま続くわけではないが、参加者それぞれでつながりができているように見受けられ、そのつながりが「ちゃいや」の外でも役に立つようになったのではないかと感じている。もしかしたらそれこそ「ちゃいや」の望むところかもしれない。

1 月はママも子どもたちも「ハーバリウム」づくり。（ガラス容器にドライフラワーを飾り入れ、オイルを入れる。すてきな置きものに。）

わいわい科学クラブ

広瀬　恭子

2018 年は、11 年間の活動の最後の年になりました。

毎回、参加する子どもは、活動に関心と興味を持って来てくれる子がほとんどです。「できた！」「楽しかった！」と喜んでくれると嬉しいなと思いながら、3 年弱ですが参加させて頂きました。お手伝いと言いながらも、楽しんでいるのは私の方で、新しい発見が多く、学ぶ機会を持てたことに感謝しています。

今年度は人気のある「シューット棒をつくろう」から「砂時計風スライムオブジェを楽しもう」「かさぶくろロケットをとばそう」「リンゴあめをつくろう」など、どれも子どもがとても楽しく作って遊べたものばかりでした。中でも「砂時計～」は完成したら綺麗で印象に残りました。そして「かさぶくろロケット」はハサミを使ったり、貼ったり、手先を使うので子どもにはよいテーマだと思いました。できあがったら、何度も何度も飛ばしていて楽しんでいるのが、

見ていて嬉しく思いました。最終回の「リンゴあめをつくろう」では、アルコールランプを使ったりしましたが、食べものの実験は皆好きですね。小さな子どもには難しいですが、いずれ学校で学ぶので、火を使う危なさも学べて、いい機会だと思いました。

毎年同じテーマでも、少しずつ内容が変わります。子どもも毎年来て実験をする度に上手になっていたり、思考する力をさらに膨らませていたり、成長する姿に感心させられました。10月で終わってしまいましたが、また何かできないかなぁと思ったりします。とても充実した時間を過ごせました。ご一緒したサポーターの皆さんに改めて感謝です。ありがとうございました。そして、お疲れさまでした。

上は、シューット棒作成。下は、砂時計風スライムオブジェの参加者を待つサポーターたち。

木曜カフェ

本多　克子

2017年4月から「木曜カフェ」の活動のお手伝いで参加しています。何も分からないまま、少しずつ活動の様子を知り、自分を生かす機会があればチャレンジしたいと思っています。

第2木曜のカフェ・スタッフ

昨年は台風等、悪天候の日も多く、気象に左右されるのが残念でした。

ご近所にチラシを配ると効果もあり、メンバーの皆さまのご苦労はもとより、積み重ねの努力が大切と実感します。足を運んでくださる方々に継続して来て頂けるように、接客を心掛けたいと思っています。

丹波からのお野菜は、旬の品と珍しい西洋野菜、ハーブ等が入荷して、お料理方法などでお話が盛りあがります。時にはお客様の求める品がない時もありますが、それでも覗いて楽しかったと思って頂けるようになりたいと思っています。

月に一度の「くるくる」に向けて、寄贈された衣料やアクセサリー、バック等を魅力的に並べるために、その補修やアイロン掛けをします。整理に追われることもあります。物あまり時代の

2018年12月のくるくる。コート、靴やバッグがたくさん売れました。

現代に買って頂く難しさはありますが、幾つになってもおしゃれは女性を輝かせる大きな力があると改めて感じました。気分転換や心を満たすお手伝いができるのは幸せです。良質な素材としっかりした仕事でできあがった品と出会えるチャンスもあります。ご寄付の品とお客様のマッチングがうまくいけば、新たな価値になり、品物が活かされ、活動費を生む。そんな素晴らしいサイクルが一段と発展しますように、微力ながらお手伝いできますことを願っています。

カフェもぐもぐ

宮田　泰子

2018年も1年間たくさんおしゃべりし、昼食をつくり、おいしくいただきました。大切な仲間の入院もありました。それぞれの仲間の状況もいろいろ変化したり、課題もあったりします。でも毎回のカフェもぐもぐには、みんなの仲間意識ができてきたように感じています。月1回の出会いですがゆっくり、じっくりみんなで大切な時間を過ごしていきたいと願っています。そして皆様、カフェの昼食にどうぞお出かけください。毎月第1土曜日のお昼、私たちがおいしい食事を用意してお待ちしております（要予約)。いらっしゃいませ！

2018年のトピックスその1

2018年度カフェもぐもぐ若年性認知症啓発フォーラムは、「もぐもぐ亭開演！」10月13日（土)、2か月に一度王子寄席をされている笑福亭智之介さんをお招きして落語を聞きました。前座として披露された手品には参加者もすっかり引き込まれ、こちらもプロ級？落語人気がよくわかりました。面白い！とにかく面白い。目の前で演じられる話芸にすっかり聞き惚れてしまいました。人生には苦しいこと、悲しいこともたくさんあります。落語はそんな人生を受け入れ、笑いとばし、元気にしてくれることがうれしい。「笑いと笑顔は最強の脳トレ」私たちは毎日どれだけ笑顔で過ごしているでしょうか。

2018年のトピックスその2

「カフェもぐもぐだより　2018年夏号」が発行されました。

カフェもぐもぐは今年オープン3年目を迎えました。初めての「カフェもぐもぐだより」を発行するにあたり、今までを振り返りました。3年間がぎっしり詰まっている気がします。ご希望でしたらお送りしますので是非読んでみてください。そして仲間になってください。

棒とりゲームは大盛りあがり。

被災者支援プロジェクトからの報告⑪

セカンドハウス・プログラム

～被災者家族の「もうひとつの家」として８年～

被災者支援プロジェクト　梅澤 昌子

神戸ＹＷＣＡは 2011 年から日本ＹＷＣＡと協働して、福島県をはじめ近隣県の放射能被災下に生活する家族や単身女性を対象に、ＹＷＣＡの関係者から提供を受けた家屋を「もうひとつの家」として提供するセカンドハウスプログラムを実施しています。

2018 年度は尼崎市内の家をお借りし、計 2 家族 5 人に利用していただきました。そのうち 1 家族とは夕食会を実施し、福島での暮らしを直接伺う機会を得ました。利用前後の寝具の洗濯やセッティング、室内の清掃などは、大家さんと神戸ＹＷＣＡ被災者支援プロジェクトのメンバーが協働で行ないました。

2019 年度は西明石のセカンドハウスに戻り、引き続き被災者家族を受け入れます。今年度はお子さんの急な発熱などによるキャンセルが相次ぎ、利用者数が例年より少なかったのですが、来年度はもう少し増えると予想されます。セカンドハウスのお掃除を手伝ってくださる「お掃除し隊ボランティア」も引き続き募集しています。

また、被災者支援プロジェクトでは、太陽光で作った「おひさまラスク」販売を計画中です。収益はセカンドハウスのクリーニング代などに充当します。とっても美味しいラスク。見かけたらぜひお試しくださいね！

ソーラーフードドライヤーを使って、屋上でラスクづくりの実験中！

利用者の声

今回初めて神戸のセカンドハウスを利用させて頂きました。年を追うごとに保養プログラムが減少している中、ＹＷＣＡの保養プログラムがあって助かりました。自分たちの家族だけなので、変に気をつかうこともなく自由で、私にとってはとても合うプログラムでした。オーナー方の心遣いにも感動しました。

また来年も利用させてください。ありがとうございました。

（福島市・Ｓさん）

阪神武庫川駅にほど近い、尼崎のセカンドハウス。

セカンドハウスお掃除し隊 募集中！

セカンドハウスでは、利用の前後に家屋のお掃除、お布団や備品の準備、寝具の洗濯、利用家族との夕食会への参加など、プログラム全体をお手伝いしてくださる方を募集しています。もちろんプログラムそのものへの寄付も常に大募集中！ご一緒にこのプログラムを支えてくれませんか？　おしゃべり好きな愉快な仲間たちが待っています！

お問い合わせは神戸ＹＷＣＡ（078-231-6201、担当・西本）までどうぞ。

ありがとうございました !!

（2018 年 1 月 1 日～ 12 月 31 日）

地域福祉部へのご寄付など ご協力くださった方々（順不同・敬称略）

＊万が一お名前がもれている場合にはご一報いただけましたら幸いです。

東 昌宏	川辺比呂子	鶴崎祥子	樋口美和子
新井育子	呉雅枝	手島千景	飛田みえ子
井上力	後藤安子	内藤進夫	平木貴美子
井上序子	小西達也	中尾廣美	布施和子
井上みち子	齋木彰	中桐寿子	古田清次
岩﨑滋	坂本好也	長澤毅	堀泰雄
牛江真由子	下川潤	中島昭子	増田征子
大江雅子	下田隆清・鄭	中田洋子	三浦啓子
大川妙子	秀珠・由楽	西島明子	三浦哲朗
大島幸子	清家友長	西山秀樹	宮田泰子
大島寛	高橋智子	二宮百合子	森良子
小倉覚	谷合公江	野々村耀	吉田英三
片山恵	田平正子	橋本順子	米岡史之
川関敏惠	築山智津子	原昌義	渡辺順子

いちじま丹波太郎　大阪ＹＷＣＡ　王子印刷工芸株式会社
サロンドゆめさき　食品公害を追放し安全な食べ物を求める会
ひょうごイナカフェ　弓の木南市住むつみの会

＊ みなさまのご支援・ご協力が神戸 YWCA 地域福祉部の活動を支えています。今後もご支援・ご協力をいただけますと幸いです。

【郵便振替】01100-0-10298　公益財団法人神戸ＹＷＣＡ

【銀行口座】 三井住友銀行 三宮支店 普通 1015232
公益財団法人神戸ＹＷＣＡ

発行：

神戸 YWCA 地域福祉部

＜本館＞

〒651-0093 神戸市中央区二宮町 1-12-10
tel. 078-231-6201 fax. 078-231-6692
e-mail: office@kobe.ywca.or.jp
www.kobe.ywca.or.jp

＜分室＞

〒651-0063 神戸市中央区坂口通 5-2-16
tel. & fax. 078-221-5111
e-mail: bunshitsu@kobe.ywca.or.jp
www.kobe.ywca.or.jp

YWCA

（ワイ・ダブリュー・シー・エー
Young Women's Christian Association）は…

キリスト教を基盤に、世界中の女性が言語や文化の壁を越えて力を合わせ、女性の社会参画を進め、人権や健康や環境が守られる平和な世界を実現する国際 NGO です。