| 20 25年度 上期 |
|---|

2025年 5月 6日

# みやぎ生協　福祉活動助成金　助成活動報告書

| 団体名 | 傾聴ボランティア 結和 | |
|---|---|---|
| 代表者名 | 村上 ゆう子 | |
| 連絡先<br>TEL：080-5558-5112<br>FAX： | | E-mail<br>(Gメール) 5555murakami@gmail.com |

1、助成事業報告

| 助成を受けた事業名 | 傾聴ボランティア 結和 |
|---|---|
| 事業の目的 | 「話したくても聞いてもらう相手がいない」「話す機会がない」方々の心の叫びを受け止めて毎月のイベント傾聴活動を継続する事で、孤立から自立へ安心して、生活が送れるように、心と体が健康になる事を願いながら、社会貢献活動として、社会福祉の増進に寄与する事を、目的としている。 |
| 事業の具体的内容 | (ワークショップ)剥し子のルーツを学び展示作品を見ながら剥し子のコースター作りをする。<br>(健康講座)会場の福祉で自宅に居ながら誰でもできる体操を学ぶ。<br>(健康講座)身近な楽器に触れて脳のトレーニング、音楽療法を体験する。<br>(ワークショップ)3色の布を編んでクリスマスリースを作る。<br>(茶話会)野草茶を飲みながら、寒い冬を乗り越えてからだもこころもポカポカになる漢方のお話しを教えてもらう。<br>(健康講座)体に負担が少ない初心者向き「椅子ヨガ」を学ぶ。<br>(グループ交流)グループの集いでは大切な家族を失った方の悲哀、喪失を語りそれを静かに共有し合う。<br>(講演会)「人との出会いに感謝から希望」をテーマに震災から15年をむかえ、「人との出会いに関わり生きる」人生の選びを講話して頂いた。<br>(スキルアップ研修)グループワークで、傾聴の基本、人に支える言葉、言霊等、グループで話し合い、発表し合った。 |

| | |
|---|---|
| 活動の開始から完了までの流れ | 別紙にて報告 |
| 活動の成果と教訓 | 別紙にて報告 |
| 今後の展望など | 結和の活動を知って頂き傾聴への関心を高めるのに毎月のイベント、傾聴の予定のお知らせのほとんどは地元紙支援センター市のホームページ、自作のチラシを活用しています。孤立している方々への寄り添い活動、声がけもしやすくなり、今後も傾聴健康講座ワークショップ講演会等を通じ、活動を継続を行う事で豊かな心と体が育つと確信します。結和の団体は小さく微力でまだまだ皆様に育てて頂いている団体です。ご支援を頂いておりますみやざ生協様には心から感謝致します。 |

## 2、助成金使途報告書

■ 収入の部

| 確保した資金内容 | 金額（円） | 備考 |
|---|---|---|
| 福祉活動助成金 | 100,000 円 | 2025年度上期 みやぎ生協 福祉活動助成金 |
| | | |
| | | |
| 合計 | 100,000 円 | |

■ 支出の部

| 費目 | 内容 | 予算額（円） | 実支出額 |
|---|---|---|---|
| 諸謝金 | 講師謝礼金<br>5000円×5人、10,000円×1人 30,000円×1人 | 65,000 円 | 65,000 円 |
| その他の経費 | 刺しゅうセット一式 | 14,250 円 | 14,250 円 |
| | 死亡統計で作るクリスマスリース材料 | 12,300 円 | 12,300 円 |
| | 野草茶<br>ナッツ<br>はなびらもち | 1200 円<br>500 円<br>4482 円 | 1,080 円<br>798 円<br>3,000 円 |
| | 模造紙 | 330 円 | 0 円 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 合計 | | 98,012 円 | 98428 円 |

＊用紙が足りない場合は他の用紙などで補ってください。 5/11 1572円 返金済

活動の開始から完了までの流れ

9月ワークショップ「刺し子でコースターを作る」では、初心者でも刺し子がすぐ出来るように事前に台布の縁どりまで済ませたものを準備、型紙を写し刺す技法手順を見ながら指導を受けながら行いました。式刺し子セットの他、思い思い自由に糸を選んで楽しんでもらえるように8色の糸も用意しました。予備に別途布も準備しました。希望者には持ち帰り用に別途大きめの布（会員提供）と刺し子糸のプレゼントも用意しました。

同時刺し子120点の展示会を開催した事で当日朝からの準備はとても大変でした。

活動の成果と教訓

当日はコースター作りと120点の刺し子の展示品を同時に開催することを早めにお知らせでした事で予想を上回るコースター作りの参加者がありました。静かに作り始めていたコースター作りでしたが、時間がたつと教え合ったり針のはこびを確認し合ったり、目標を同じとする時間を共有できたことはとても良かったと思います。帰りに「新しくお友達ができたの」と嬉しそうに話されていたのが印象に残っています。

午前と午後のワークショップの参加人数の制限をしなかったので午前に参加者がかたよってしまいコースター作りに参加できななかった方もいたことを反省点とし、今後は参加者の見込みを検討したいと思います。

活動の開始から完了までの流れ・活動の成果と教訓

10月健康講座「にこにこ体操」では、手軽に自宅に居ながら誰でもできる体操で、会員が指導者として行っています。今回の講座では「声の交差点」から抜粋した南三陸の高齢者クラブの案内状と川柳が紹介され、地元の言葉で読み上げたり、グーチョキパーで手を動かし、脳のトレーニングを交えたゲームを取り入れての体操を行いました。

地元弁での話を交えながら体を動かすことで、親しみを感じながら無理のない体操に参加者は喜んでいました。

活動の開始から完了までの流れ

11月「身近な楽器に触れて脳のトレーニング」では、音楽療法は認知予防、リハビリーにも効果が期待されていることから、前半では音楽に合わせ、マラカスを鳴らしたり太鼓をたたいたり、その場の雰囲気を見ながら即興で演奏する音楽療法を体験した。

今回の後半では特大絵本の朗読に合わせて動物を楽器で表現するなど、音楽療法を実感してもらった。

活動成果と教訓

ノードフ・ロビンズ音楽療法は主に自閉症児や発達障害の人らの発達を支援するのに使われているが、音楽を用いて肉体的・精神的・社会的に満たされた状態になるように支援する事でもあったので、からだと心の軸をもどすのにいい効果があったと思います。

活動の開始から完了までの流れ

12月ワークショップ「3色の布を編んでクリスマスリースを作る」では、昨年に「布でリースを作ってみたい」と言う想いに応えて企画したものです。

限られた時間での作成なので、幅広い布に綿を入れ細く折りまつるところから作業に取り組んで頂きました。綿を使っていることでまつるのも編み込むのも1人では難しいので2人組で協力をして作業を行う事を提案しました。初対面同士、協力し合ってのリース作りは、なかなかまるく編みこめず何度も編んではほどき、編んではほどき挑戦していました。

活動の成果と教訓

2人で協力し合っての編み込みでは、テーブルのあちこちから笑い声が聞こえていて、とても楽しそうでした。傾聴を知らないでお友達に誘われ初めての参加者からは、「次回は、どこにも出れないでいるお友達を傾聴の会に是非連れてきたい」と話されました。人に寄り添う流れの始まりです。会では、初めての参加者には結和の傾聴のご案内チラシをお渡ししています。

活動の開始から完了までの流れ

1月お茶会「漢方のお話」では、大寒で高齢者にはとても厳しい月なので昔おぼえの漢方を活用して寒い冬を健康で乗り越えて頂くために開催したもので、野草茶を飲みながら体が温まる食べ物（ナツメ）や、長寿を願って1月だけしか食べれない〔花びら餅〕を食べながら昔からの言い伝えのお話をお聞きしました。

からだが温まる筋肉をほぐす軽いたいそうも教えて頂きました。

活動の成果と教訓

漢方養成指導士が準備してくれた資料で身近にあるもので薬膳の作り方や、ひとめでわかる漢方の表し、食品一覧を使って解りやすく漢方のお話を聞くことができ、とても参考になりました。

参加者が家に帰って早速薬膳を実践したところ、こころもからだもぽかぽかになったとのことでした。

活動の開始から完了までの流れ

2月健康講座「椅子ヨガ」では、ヨガは体と心の調和を整え健康効果がもたらされることから、柔軟性の向上、血行促進の身体的効果、ストレス軽減や、心の安定集中力の向上、心身をサポートする目的でインストラクター指導で行なったものです。

活動の成果と教訓

高齢の参加者が多いことから体に負担が少ない「椅子に座ってのヨガ」は呼吸法を活用して無理なく家庭でも出来ることから、とても喜ばれました。血行が良くなるお話しもお聞きできて、とても充実した時間でした。

活動の開始から完了までの流れ

3月の講演会「人との出会いに感謝～希望～」では、北九州市の医師で　武田康男先生をお迎えして、「人との出会いに感謝・人生の選び」と題して講演を行いました。震災の15年の節目にあたり、時の流れと共に薄れゆく様々な思いを取り戻して頂けるような、明日に希望を持ち穏やかな人生を共に生きるための講話をお願い致しましました。限られた時間でのお話しになるので、先生から送られる原稿のやり取りを重ね講話の内容を凝縮して行いました。

（年1回の講演会では『人との出会いに感謝～希望～』と【人との出会いと関わり生きる】をお伝え出来る内容にしています。）

活動の成果と教訓

先生が関わった障害児や震災で大切な家族を亡くした人たちの生き方を紹介しながら、（人との出会いは自分の生き方も変える）と一言一言丁寧にわかりやすく講話を頂いた事で、自分を振り返り自分を愛す事で人を思いやることができることに気づかされました。講演会翌日、長くご主人様の介護をなさっている80才のご婦人から、「良いお話が聞けました。お父さんを優しく見てあげられます、ありがとう」と電話を頂きました。人との出会いにとても不思議を感じます。

活動開始から完了までの流れ・活動の成果と教訓

スキルアップ研修では、グループワークとして、人を支える言葉、言霊についてグループで話し合いをしました。資料は作らず30分一区切りとして、1回目30分は2人でのお話し合。2回目30分は4人でお話し合。3回目30分は2グループで話し合ったことの発表。4回目30分は講師先生からの傾聴の基本的な指導を受けました。相手を観察する事、言葉のかけ方、言葉の選び方等、言葉はその時々、自分の心境によって響くものが違う事、何を言うかより「誰が言うか」が重要等、傾聴を行う上で気を付けなければならない事等の指導を頂きました。

## 楽器で脳や体トレーニング

あす　傾聴「結和」

気仙沼市の傾聴ボランティア「結和」（村上ゆう子代表）のイベント「身近な楽器に触れて脳と体と心のトレーニング」が、15日午前10時から市民福祉センター「やすらぎ」で開かれる。

音楽療法に取り入れられているマラカスやタンバリンなどの楽器を使い、童謡や演歌などを演奏しながらリズムに合わせて体を動かす。

参加無料。申し込み不要で、当日受け付ける。問い合わせは村上代表（電話080・5558・5112）へ。



## 漢方を学ぼう

24日　気仙沼

気仙沼市の傾聴ボランティア「結和（ゆうわ）」（村上ゆう子代表）の「漢方のお話」が、24日午前10時から市民福祉センター「やすらぎ」で開かれる。

野草茶を飲んだり、体を動かしたりしながら漢方について学ぶ。参加無料で気軽な参加を呼び掛けている。問い合わせは村上代表（電話080・5558・5112）まで。

## 8日　講演会

傾聴「結和」

気仙沼市の傾聴ボランティア「結和」（村上ゆう子代表）の講演会が、3月8日午前10時から市民福祉センター「やすらぎ」で開かれる。気軽な来場を呼び掛けている。

東日本大震災後から心のケアを中心に復興支援で毎年、気仙沼市を訪れている北九州市在住の歯科医師武田康男さんが「人との出会いに感謝～希望～」と題して講演する。

武田さんは歯科医師の傍ら子供を亡くした親と家族を支える会代表を務めるなど支援活動に携わる。参加無料。問い合わせは村上代表（電話080・5558・5112）まで。