

バンブー水曜会

インタビュー 代表者：石原 みゆき

角山学区情報

世帯数

490 世帯

人口

1,102 人

高齢化率

41.5%

■活動のきっかけ

・当学区にはもともと地域住民の集いの場（サロン）がありました。しかし、集いの場が無くなって以降、地域の方が集まる機会が少なくなっていました。そのような中、令和元年に上道公民館で実施した「生活支援サポーター養成講座」の受講生が中心になって、サロンの代わりになるような地域の集まりの場をつくりたい、また地域貢献をしたいとの思いで活動が始まりました。

集まりの場が欲しいと思っていた地域の方の声を後押しに「バンブー水曜会」の立ち上げ実現へと繋がりました。

■活動目的

・高齢者が気軽に通い、人と関われる集いの場としての利用や健康づくりに関すること等を目的に活動を行っています。

また、高齢者が一人きりにならないよう、「高齢者の見守り活動」としての役割も担っています。

■活動内容

・あつ晴れ！もも太郎体操

・「歌声喫茶」

参加者から歌声喫茶をしたいという要望があり、懐かしい歌など参加者が希望する歌を歌って、その頃の懐かしい思い出を語り合っています。

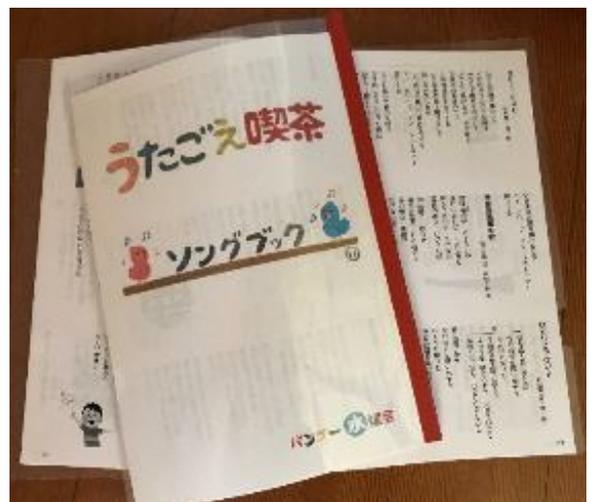
・参加者同士で話をしながら、近況を伝え合っています。



イラスト：鈴木幹夫

■参加者の声や活動の効果

・「楽しかった」、「来て良かった」などの声が多く、高齢者の集いの場として大変喜ばれています。



■工夫していること

・参加者が楽しく気軽に参加できるよう心がけています。また「歌声喫茶」では、参加者が歌いたい歌や興味のある歌を出して、楽譜に落として楽しく活動を行っています。

・活動を応援してくださる地域の方から詩の提供があり、メンバーの意見や感想を取り入れて作曲した『竹原讃歌』が生まれました。美しい画や写真を用いてMVもできました。

『竹原讃歌』 作詞/池本浩司
作曲/石原みゆき



画：池本浩司



QRコード：「竹原讃歌」
動画が閲覧できます。
URL：https://youtu.be/a3krK5vQxgo

・また、会の最後には皆一緒に、テーマ曲『ひとりじゃないよ』を歌っています。

作詞・作曲/石原みゆき
～歌詞～

落さしたときには
きょうの日は思いだそう
みんなと笑った
きょうの日は
おもいだそう
また今度あえるまで
元気だよ
あなたもわたしも
ひとりじゃないよ



イラスト：石原みゆき



QRコード：「ひとりじゃないよ」
動画が閲覧できます。
URL：https://youtu.be/sBCv4UWHJjk

■参加対象者

- ・町内の高齢者を対象に募集をしています。
- ・10人前後/1回

■場所・時間

- ・下竹原公会堂
- ・毎週水曜日 10:00～11:30

■運営費

<収入>

- ・社協 赤い羽根共同募金助成金



イラスト：鈴木幹夫

■今後の展望

- ・生きがいくりや地域の社会資源の一つとして利用していただければと思います。
- ・これからも長くこの活動を続けていき、この地域に住んでいて良かったと思えるように頑張っていきたいと思います。

■ネットワーク

- ・岡山市ふれあい介護予防センター
- ・ケアプランいしはら
- ・平島健康福祉委員会