

第21回こっちゃん来たらいいべえ

活動報告書

(暫定版)

(平成25年3月17日／JICA地球ひろばにて実施)



厚生労働省認定 認定個人情報保護団体
内閣府認証 特定非営利活動法人
医療ネットワーク支援センター

ごあいさつ

平素は、医療ネットワーク支援センターの震災復興支援活動にご協力を賜り、誠にありがとうございます。

このたび3/17に、通算21回目となる交流イベント「こっちゃ来たらいいべえ」を東京都新宿区のJICA地球ひろばにて開催いたしました。準備や運営にあたり、後援いただいた東京都をはじめ、多くの団体、企業、ボランティアの皆様にご協力いただきましたことを、スタッフ一同、心より御礼申し上げます。

今回の交流イベントは、弊団体が平成24年度東京都地域支え合い体制づくり事業の一環として昨年末より取り組んでまいりました、地域でのサークル活動の発表の場でもあり、当日は、ご家族や友人同士、和気あいあいとした雰囲気の中、ボランティアスタッフともども、ストレスの多い日常から解放された楽しいひと時を過ごしていただきました。

震災より2年が過ぎましたが、今もなお、多くの方々が避難生活を送られている現状に変わりはありません。先の見通しの立たない避難生活の中、ストレスを募らせ、健康を害される方も多く、引き続き、避難者同士、また避難者と社会との“つながり”を支援し、“生きがい”や“やりがい”をサポートすることが求められます。

また、持続的な支援活動の実現のため、社会的なボランティア意識の高まりを受けて、この先も、より多くの方が支援活動に加わってくださることを期待し、ボランティアのすそ野の拡大に取り組んでまいりたいと存じます。

今後も、皆様のご指導ご協力を賜りたく、変わらぬご支援の程、何卒よろしくお願い申し上げます。

2013年3月

医療ネットワーク支援センター

開催内容

- タイトル 第21回 こっちゃ来たらしいべえ
- 支援対象 東日本大震災および原発事故による、東京近郊への県外避難者
- 目的 避難者同士の仲間づくり、コミュニケーションの支援
- 開催日時 2013年3月17日(日)12:00～16:00
- 開催会場 JICA 地球ひろば 国際会議場（新宿区市谷本村町10-5）
- 主催 医療ネットワーク支援センター
- 後援 東京都

■実施内容

ボランティア講習会（9:00～11:00）

- ◇9:45～10:30 講座(避難の現状と課題/ボランティア活動の際に心がけておきたいこと)
- ◇10:30～11:30 演習(プログラム:お口の健康体操/ハンドケア/ネイルケア/手芸(シュシュ作り)
/健康リズム体操 ポピュラサイズ)

参加者数:45名

ふれあい広場“こっちゃ来たらしいべえ”（12:00～16:00）

- ◇12:00 受付開始
- ◇12:10～12:15 主催者挨拶(人見 祐/医療ネットワーク支援センター 理事長)
- ◇12:15～13:00 順次昼食開始
- ◇13:05～ イベント開始
- ◇13:05～13:25 コーラス(コーラスグループ「フォレスタ」女性メンバー、
司会:石川 牧子氏/日テレ学院学院長、元日本テレビアナウンサー)
- ◇13:30～13:50 健康リズム体操 ポピュラサイズ レッスン(講師:鷹山 太郎氏/ダンスインストラクター)
- ◇13:50～14:10 ヴォイストレーニング (講師:蜂谷 真紀氏/ボーカル・シンガーソングライター)
- ◇14:10～15:00 マジックショー(ドルフィン氏、KYOKO氏/日本奇術協会)
- ◇15:00～15:30 健康リズム体操 ポピュラサイズ 発表会

【イベントコーナー】

- ・健康相談
- ・口腔ケア
- ・交流カフェ
- ・ゲーム(ボードゲーム/将棋/麻雀)
- ・ビューティーケアコーナー(ハンドケア/ネイルケア)
- ・手芸(シュシュ作り)

参加者数:110名

ちらし



イベント風景

ボランティア講習会

交流イベントの開催前に、ボランティアスタッフの皆さんを対象に、ボランティア講習会を開催いたしました。

講習会は、講座と演習の二部構成です。講座では、ボランティア活動前に必要な知識として、避難の現状と課題についてお話するとともに、ボランティア活動の際に心がけておきたいことについて共有しました。講座の後に行われた、各コーナーごとの演習では、講師から、イベントの実施に必要な知識やスキルを学び、イベントの開始に備えました。

講座

<講習内容>

◆はじめに

・ボランティアとは？

◆何をすればいいの？ ～問題を知る～

・現状を知る ・支援の現状を知る ・課題を知る

◆どうすればいいの？ ～具体的な計画を立てる～

・解決策を考える ・ボランティアをする前に

◆どのようにすればいいの？ ～活動継続のために～

・目標を持つ／継続



演習

イベントで実施するお口の健康体操、ハンドケア、健康リズム体操ポピュラサイズの各コーナーで、ボランティアをする際に必要となる知識や技術の演習を行いました。

演習プログラム

◇お口の健康体操／日々の健康づくりに役立つ口腔ケアに関する知識と、口腔のストレッチ(お口の健康体操)を学びます。

◇ハンドケア／アロマオイルを使用して行うハンドケアの手順を学ぶプログラムです。

◇ネイルケア／爪を健康で美しくするための各種ケアや、お手入れ方法を学びます。

◇手芸(アートクラフト)／かぎ針編みでのシュシュの作り方を学びます。

◇健康リズム体操 ポピュラサイズ／ポピュラサイズダンスのステップを学びます。



<お口の健康体操>

協力／一般財団法人日本口腔保健協会



<ハンドケア>

協力／株式会社ラッシュジャパン



<ネイルケア>

協力／貝印株式会社



<手芸>

協力／日本アートクラフト協会



<健康リズム体操ポピュラサイズ>

協力／ダンスインストラクター 鷹山太郎氏

<昼食>

会場となったJICA地球ひろば内『J'sカフェ』にてビュッフェを召し上がっていただきました。



ショープログラム

<コーラス>

日本の素晴らしい風土と文化を歌い継ぐコーラスグループ「フォレスタ」女性メンバーの透き通るような歌声に会場が聴き入りました。最後にはみんなで一緒に歌うことで、より一体感が生まれました。(協力: 日テレ学院)



<マジックショー&教室>

プロのマジシャンのドルフィン氏とKYOKO氏にお越しいただき、参加者も一緒にマジックショーを行いました。普段、経験することの無い体験で会場も盛り上がりました。ショーの後には会場で、誰でもマジシャンになれるマジック教室を開き、子供たちが大喜びでした。(協力: 日本奇術協会)



<ヴォイストレーニング>

気軽にできるヴォイストレーニングで正しい発声方法を学びました。大声を出すことでストレス発散にもなりました。
(協力:ボーカル・シンガーソングライター 蜂谷 真紀氏)



<健康リズム体操 ポピュラサイズ>

ポピュラーソングやカントリーウエスタンのリズムにあわせてステップするエクササイズダンス“ポピュラサイズ”で、参加者もボランティアも一体となって楽しくエクササイズを行いました。また、日頃の練習の成果も発表しました。
(協力:ダンスインストラクター 鷹山 太郎氏)



イベントコーナー

<健康相談>

医師や看護師による血圧測定と、健康・医療に関する総合的な相談コーナーを設けました。



<口腔ケア相談>

歯科衛生士による口腔内のチェックやばい菌数の測定を行い、アドバイスや日頃のセルフケアに役立つ「お口の健康体操」もお伝えしました。(協力:一般財団法人 日本口腔保健協会)



<交流カフェ>

ご家族ご友人、ボランティアスタッフと自由に交流し、歓談いただくためのカフェコーナーをご用意しました。お茶やジュース、お菓子を召し上がりながら、くつろいでいただきました。



<ゲーム>

子供たちと一緒に野球盤などのボードゲームで楽しく遊びました。また、麻雀や将棋では大人同士の真剣勝負も見られました。



<ハンドケア>

お好みの香りを選んでいただき、手や腕をもみほぐすことでリラックスしていただきました。実際に触れ合うことで参加者とボランティアスタッフとの交流も深まりました。(協力:株式会社ラッシュジャパン)



<ネイルケア>

爪を健康できれいに保つための各種ケアを行い、ご自分でもできる、日常のケア方法もお伝えしました。ボランティア講習会での練習を活かし、ボランティアの方にも、実際にサービスを行っていただきました。
(協力: 貝印株式会社)



<手芸>

好きな色の毛糸を選んで、かぎ針編みでオリジナルのシュシュを制作しました。編み物好きの女性たちで終始にぎわっていました。
(協力: 日本アートクラフト協会)



資料 1:送迎バス

<送迎バス>

県外避難者の方々が多く入居する地点を経由するバスを2ルート運行しました。

- 西ルート／セブンイレブン阿佐ヶ谷北6丁目店前(杉並区)※送迎対象者は中野区に居住
 - －東京都中央卸売市場 淀橋市場前(新宿区)
 - －新宿駅西口工学院大前(新宿区)
 - －JICA地球ひろば(新宿区)



<バス乗車風景>

- 東ルート／小松川さくらホール前(江戸川区)
 - －東雲住宅前(江東区)
 - －東京駅八重洲口 丸ノ内鍛冶橋駐車場(千代田区)
 - －JICA地球ひろば(新宿区)

■往路: 出発 10:40 会場到着 12:00／復路: 出発 16:30 最終降車時間 17:50

<確認書の送付>

東京に不案内な方が多いことから、送迎バスの各停留場所と時間の案内を発送しました。(西ルート・東ルートの各停留所ごとに6パターン、直接来場者用1パターン、計7パターン)

3月17日(日)JICA地球ひろば
こっちゃん来たヨロコビ
送迎バス確認書

この送迎バスは、避難者の方々のために運行しています。バスに乗車する際は、乗車券を必ずお持ちください。乗車券は、バスに乗り込む前に必ずお持ちください。乗車券は、バスに乗り込む前に必ずお持ちください。

乗車券の種類
乗車券の種類
乗車券の種類

乗車券の種類
乗車券の種類
乗車券の種類

乗車券の種類
乗車券の種類
乗車券の種類

西ルート

3月17日(日)JICA地球ひろば
こっちゃん来たヨロコビ
送迎バス確認書

この送迎バスは、避難者の方々のために運行しています。バスに乗車する際は、乗車券を必ずお持ちください。乗車券は、バスに乗り込む前に必ずお持ちください。乗車券は、バスに乗り込む前に必ずお持ちください。

乗車券の種類
乗車券の種類
乗車券の種類

乗車券の種類
乗車券の種類
乗車券の種類

乗車券の種類
乗車券の種類
乗車券の種類

3月17日(日)JICA地球ひろば
こっちゃん来たヨロコビ
送迎バス確認書

この送迎バスは、避難者の方々のために運行しています。バスに乗車する際は、乗車券を必ずお持ちください。乗車券は、バスに乗り込む前に必ずお持ちください。乗車券は、バスに乗り込む前に必ずお持ちください。

乗車券の種類
乗車券の種類
乗車券の種類

乗車券の種類
乗車券の種類
乗車券の種類

乗車券の種類
乗車券の種類
乗車券の種類

東ルート

資料 2:広報・告知

- 東京都による告知協力
 - ・定期便(都内避難者へのDM)へのチラシの封入
- かながわ避難者見守り隊による告知協力
 - ・横浜市、横須賀市に居住する避難者に対するDMにチラシの封入
- 中野区社会福祉協議会による告知協力
 - ・交流サロン”来らせしらさぎ”での案内
- 江東区／東雲住宅での告知
 - ・入居者にチラシのポスティング
 - ※今回は、東雲住宅に入居する活動サポーター(避難者)にポスティング作業の協力を得た。
- 医療ネットワーク支援センターからのDM
 - ・過去、医療ネットワーク支援センターの活動に参加されて、連絡先を伺っている方に対してDMを発送(江戸川区、新宿区、中野区など)