



学習支援ボランティア【サタデイ☆くらぶ】を知っていますか

弘前市母子寡婦福祉会は先の戦争で夫を亡くした未亡人たちが母子福祉制度の確立のために全国各地で設立した「母子寡婦福祉会」のひとつです。現在は、学習支援や茶話会、研修会等の活動をしています。

「サタデイ☆くらぶ」は当会会員の子供たちを対象とした無料の学習支援で、弘前大学のサークルTeens&Lawの学生さんからの申し出をきっかけに平成26年度5月にスタートしました。現在、小学生から高校生までの子供たちが毎週土曜日の午前中、ボランティアのスタッフさん達とともに勉強に取り組んでいます。スタッフは、大学生を中心に主婦や一般の方、高校生など10代から40代まで幅広い年代で構成されていますが、子供たちが「わかる」まで根気よく、わかりやすく、勉強をサポートしてくれます。子供たちにとって「学びと交流」ができるとてもいい居場所になっていると感じています。今後もひとり親家庭の子供たちのためにこの活動を続けていきたいと思っています。



私たち弘前大学の公認サークルTeens&Lawでは活動の一つとして、サタデイ☆くらぶに参加しています。当サークルの2~4年生(H29年4月であるため1年生はいない)、約20名のうち半数ほどがサタデイ☆くらぶに関わっています。毎週4~5人程度のメンバーがスタッフとして、子どもたちに学習支援や居場所づくりのサポートをしています。

サタデイ☆くらぶは、発足から4年目に入りました。私は2年目からスタッフとして活動しているのですが、はじめの頃は新しいスタッフが来てもなかなか懐かなかった子どもたちも、今はTeens&Lawのお兄さん・お姉さんたちというだけで少し心を許してくれるようになってきています。以前と比べて、空間としての居場所と心の拠り所としての居場所の2つの居場所的機能が備わった活動になってきていると感じています。また、学生が考案したイベントの実施や、母子会が考案したイベントのスタッフとして参加できるようになったことは、Teens&Lawのメンバーが保護者の皆さんから信頼を得られた結果だと考えています。私個人としても、毎週の子供たちとの関わりから元気をもらい、多くの気づきや学びを得ています。とくに、1つの部屋の中に勉強したい子、遊びたい子、読書をしたい子などがいるので、互いに配慮しつつ子どもたちが楽しめるように促す場面が多く、その力はサタデイ☆くらぶで身につきました。

このように、サタデイ☆くらぶは子どもたちもスタッフ側も学べる相互学習の場になってきていると感じます。今後は支援を受けていた側がスタッフとして参加できるような循環型の活動を目指すこと、もっと多くの方にこの活動を知ってもらうために広報活動に力を入れていきたいと思っています。
山口夏輝 弘前大学3年生



子供たちとお母さんの声

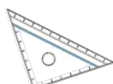
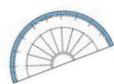
部活があって、月に1~2回しかサタクラに参加できませんがとっても楽しいです。学校の授業で理解できていないときに質問したくても恥ずかしくて質問ができないのですが、サタデイ☆くらぶの先生たちは、1回でわからなくても、わかるように説明のしかたを変えてくれて、黒板にも書いてくれてわかるまで教えてくれるので、わかるとうれしくて、勉強が好なくなってきました。
(中3)

サタクラでは、勉強を見てくれますが、説明がいていねいでわかりやすいです。また、解き方のポイントなども教えてくれます。勉強だけでなく、いろいろおしゃべりができて、お姉ちゃんがないのでとてもうれしいです。おしゃれも参考になります。
(中3)

楽しい。お友達もたくさんできました。おべんきょうがおわったあと、先生やお友達と坊主めぐりとかトランプをやったり、図書コーナーから本を借りて読んだり、とっても楽しいです。
(小2)

いつも勉強を楽しくできてサタクラに行くのが楽しい!
(小4)

サタクラは子供の楽しみでもありますが、親たちの交流の場でもあります。子供たちが楽しそうにスタッフの方々勉強しているのを見ながら、いろんな悩み事相談や情報交換をさせてもらっています。この活動を知って本当に良かった!もっと沢山の方々に知って参加してほしいです。
(母)





【活動内容】

- ①外来に関すること…来院された患者さんへの受付手続きや病院の案内、新しく入院する患者さんの病棟への案内や手荷物の運搬。
- ②患者図書室に関すること。

【活動時間】

- ①外来…午前8時30分～午前11時30分
 - ②図書…午前10時00分～午後2時00分
- ※①②とも平日
(活動を希望する曜日は選択できます)



【問い合わせおよび申込先】

弘前大学医学部附属病院医事課
医療福祉・患者支援担当
TEL:0172-39-5223
FAX:0172-39-5338



ボランティアさん、ありがとう！

弟の入院が決まり一緒に大学病院へ。
入口を入ると人がごった返しており、受付の仕方も何もわからず、これからの入院生活の事を思い不安が押し寄せてくるなか、穏やかな笑顔で「どうしました？何科ですか？」と声をかけてくれた年配の方がいました。ボランティアの方でした。受付の仕方を教えてもらいお礼を言うとまた笑顔を返してくれました。ちょっと不安が吹き飛び明るい気持ちになりました。



豆知識

ゴールデンタイム

子供のうちに食生活、生活の良い習慣をつけたいものです。食べる時刻や速度、順序が身体に与える影響は大きいです。炭水化物よりも先に野菜を食べると、肥満や糖尿病の予防に役立つと言われていますが、ご存知でしたか？

睡眠のゴールデンタイム



⇒22時から2時位までが成長ホルモンがたくさん出て日中の活動で傷ついた筋肉の補修や成長が頻繁に行われます。その時間帯に熟睡していること、栄養が準備されていることがポイントです。また夜更かしをすると食欲を刺激するホルモンが大量に出る一方、食欲を抑えるホルモンが減少して太りやすくなります。

おやつのゴールデンタイム



⇒14時から15時頃が体内リズムとの関係で脂肪を蓄積しにくい時間帯と言われています。おやつは質と量に気をつけて。

歯磨きのゴールデンタイム



⇒毎食後30分以内に磨くと虫歯予防に効果的。

うんちのゴールデンタイム



⇒朝ごはんの後。大腸が最も大きく動き肛門に向かって押し出してくれます。野菜や果実の繊維をたっぷりとりましょう。

このように、体のリズムを生活の中で意識し習慣にすると、無理なく病気知らずの健康体になれるでしょう。

東北栄養専門学校：上野



ふれあい



ボランティアスタッフ：奈良岡

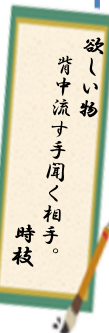
傾聴ボランティアに行っていたときの話です。

初めてお会いしたとき、彼女は開口一番「手エ痛くて毎日泣いでるのヨ」でした。見たところ指も曲がっておらず、白くてきれいな手をしておりました。指先の爪の間がピリピリ痛いと言うので、「どれどれ」と両手で包み込むと「オメの手エ、しゃっこくて気持ちいいな」と言うので、傾聴の間ずっとさすっておりました。すると手が痛くなくなったと言うのです。(摩訶不思議) 帰るときは「まんだ来てケ」と私の手を握る。次の週「こんにちは」と声をかけると、輝くような笑顔(今迄こんな笑顔を見たことがありません)。

「今日もしゃっこい手エして、水仕事でもして来たが」そんな水曜日が5年…。

私の手は今日も冷たいままです。

※傾聴ボランティア…介護施設や高齢者の自宅を訪問して、高齢者の話を聞くボランティア



〈製作〉市民ボランティアスタッフ〈製作協力〉弘前市ボランティア支援センター
〒036-8355 弘前市大字元寺町1-13 弘前市民参画センター内
TEL:38-5595 FAX:36-1822
HP: www.city.hirosaki.aomori.jp/volunteershien/

※ URL が変更になりました。
情報紙についての意見・感想をお待ちしております。

編集後記

4月からボランティア支援センター配属になりました。『ボランティア』という言葉は知っていますが、説明できるかという正直まだ分かりません。まだまだ手さぐり状態が続くと思いますが、職員、そしてボランティアスタッフの皆さまよろしくお祈りします。

須藤浩子

