

地域をあげてのサポート活動 「元気力アップ・サポーター」とは!?



現在、新潟市では「にいがた元気力アップ・サポーター」という制度を設け、65歳以上の人の社会参加活動を応援する取り組みを行っている。これは介護施設などでのサポート活動を通じて、高齢者自身の介護予防の推進と、いきいきとした地域社会づくりを目的とする事業だ。登録説明会に参加した方が、老人保健施設などで活動（お茶出しやレクリエーション指導など）を行うと、活動時間に応じてポイントが付与。獲得したポイントに応じて、翌年度に最大5,000円の交付金を受け取ることができるというものだ。詳しい問い合わせや申し込みは、新潟市内各区の社会福祉協議会まで。



新潟市社会福祉協議会のマスコットキャラクター「ざらりん」。



1と4.ボランティア活動を想定しての練習も。椅子に座っている入所者に、いかにダンスを楽しんでもらうか。動きや声掛けのひとつひとつに工夫を凝らす。
2.施設でのボランティア活動を開始してから5年。ときには30人を超える会員が参加する。「施設さんの規模をオーバーしちゃうように気を付けています」とは事務局・樋口さん。
3.互いに触れ合う社交ダンスは、精神的にもアンチエイジング効果があるとか。



●夢のダンス新潟友の会

会長・水本富子
事務局・樋口昭彦
住所：新潟市中央区下大川前通4-2184
TEL：090-1037-0823(樋口)
サークル活動：毎週水曜・木曜
ボランティア活動：随時

社交ダンス



社交ダンスを介護の現場に ボランティアで元気を分けあう

趣味の世界を社会に結びつけることで、社会貢献とアンチエイジングを両立!

毎週2回行われるサークル活動には30名前前後が参加。音楽に合わせて、見事なダンスを披露している。

生活支援サービスの充実と、高齢者の社会参加。この2つはもはや社会の大きなテーマとなっている。行政もさまざまな支援策を講じているが、個人レベルで最も手軽に行えるのがボランティア活動だろう。現役時代の経験を活かし、興味関心のある分野に打ち込んだり、全く新しい分野にチャレンジするのもいいだろう。

新潟市で活動する「夢のダンス新潟友の会」は、老人保健施設などに社交ダンスを届けるボランティアだ。とはいっても、ただダンスを披露するだけではない。実際に入所者の手を取って、一緒に歌って踊り（実際には「揺れて」を重視したボランティアなのだ。もともとは社交ダンスのサークルとしてスタートした。しかし、サークル内でも家族の介護で活動できなくなる会員が出るようになり、高齢化社会の問題を目的にするようになった。

そんなときに出合ったのが女優・草村礼子さんが提唱する「夢のダンス」活動だ。草村さんは映画『Shall we ダンス?』に「たま子先生」役で出演。7つの映画祭で助演女優賞を受賞した名女優だ。そんな彼女の提唱するボランティアとしてのダンスとは、「相手の目を見て、優しく手を取り合って、ゆったりと揺れる・ダンスのスイング感を味わってもらおう」もの。心身が弱っていても、たとえ車椅子での生活であっても、このダンスならば一緒に踊ることが出来る。さっそく指導を仰ぎ、施設で実践した。

「手を取って揺れていると、みなさんに笑顔が出てくるんです。車椅子から立ちあがる人まで出てきて。施設の職員の方も驚いていました」（同会事務局・樋口さん）。

評判を聞きつけ、さまざまな施設からオファーが届くようになった。現在も月に1度は施設を訪問し、活動を行っている。

「われわれも最高齢は90歳。介護は人ごとではありません」という樋口さん。しかし週2回のサークル活動と月1回のボランティアを行う会員は、みないいきいきと、笑顔に満ちている。