

よ」とアドバイスをいただくことが出来ました。また、怪我が気がかりでしたが、市民活動保険があることを知り、登録をしました。活用できる制度は活用しようと思っています。**金盛** 自身は踏み出すことに躊躇するタイプでした。身近に行動を起こしていた人の影響が大きかったです。ボランティアセンターのことや保険の制度、何をしたら活動できるのか、一から教えてもらいました。自分の中の「想い」を誰かに「繋いだ」ことで、後押ししてくれたと思います。



公園でラジオ体操をする皆さん

「やってみよう」へ

○活動継続の秘訣は

玉野 お二人とも、近くにお友達がいて、相談することによって力になってくれてスタートできたのですね。

でもスタートは順調でも、継続して行うことは、より一層大変ではないかと思いますが、継続の秘訣を教えてください。

木村 活動に家族の理解があると助かります。あとは無理をしないことです。「みんなのため」と思ってやりすぎると自分を見失ってしまいます。**金盛** 最初は脳卒中の後遺症などについて講話をしていました。しかし、どうしても時間に追われるようになり、「家族とゆっくり過ごしたい」というメンバーの意見もあり、活動が滞り、悩んだ時期もありました。その時、社協から「無理なく出来る範囲で良いですよ」とアドバイスいただいた時は、肩の荷が下り、継続につながったと思います。今、転倒予防の講座を行っています。講座を



木村みどりさん

市内和田河原在住。子ども向けの英会話教室を運営。
和田河原地域福祉会会員、介護予防サポーター。
“ちびっこ公園ラジオ体操でスマイル”代表。

○ボランティア活動を 始めたい人へのエールを

通して名前を知ってもらえて、会った時に声をかけてくれる方が増えると嬉しくて、続けて行く活力になります。

玉野 お二人とも、誰かと相談し、勇気をもって一步を踏み出したとのことですね。お二人の話を聞いていると、私達にもなにか出来そうな気がしてくるのですが。最後に「はじめの一步を踏み出したい」と思っている方へのエールをお願いします。**木村** 大げさな何か・特別な何かではなく、笑顔で声かけをするといった、



玉野会長

自分では「小さいこと」と思っていることでも、その人にとっては嬉しく響いていることもあると思います。誰かを笑顔にできることは、何とも嬉しい気持ちになります。また、不安なことや心配なことは誰かと共有すれば解決策が生まれます。まずは気軽に社協のボランティアに参加すると良いかもしれません。職員の方が親切にサポートしてくださるので安心です。

金盛 体操や、清掃など何でも良いから「参加すること」が大切だと思います。行ってみれば意外と楽しかったということが多くです。また、想いを話したり、SNSでつぶやいたりするなど、身近な人に発信することから始めたらどうでしょうか。**玉野** 無理せず出来ることから始めようとのことですね。後は、参加する勇気ですね。越えてしまえば、ハードルは高くはないかもしれません。社協も皆さんが活動に参加しやすいようお手伝いしていきます。今日は、ありがとうございました。