

阪神北支部は兵庫県の中でも広範囲の支部で、丹波、丹波篠山、三田、宝塚、川西、猪名川町、伊丹地区で活動を行っています。

今回は宝塚地区の活動を紹介します。

宝塚地区には、市営安倉南住宅、安倉西住宅、鳥島住宅、宝塚第一病院の4拠点があり、出前隊では、御殿山芽ぶきミニデイサロン、ケアヴィラ宝塚、仁川ディサービスセンター等と各地でたくさんのボランティアが健康測定や健康相談、講座や健康体操等を行っています。

拠点活動

市営安倉南住宅や市営鳥島住宅は、自治会が中心となって地域のサロンに「まちの保健室」を取り入れて開催しています。内容は、自治会長からの健康や介護予防講座などもあり、ボランティアが学ばせていただくこともあります。



宝塚第一病院では、近隣の住民を対象に毎回健康講座や血管年齢測定などで、リピーターも多く参加され、前回のデータと比較しながらアドバイスを行うなど、継続したかわりを大切にしています。

市営安倉西住宅での活動は、宝塚市社会福祉協議会の方が毎回集会所でのイベントを企画され、健康相談・測定を協同で開催してきました。しかし、阪神大震災から23年目を迎えた一昨年、復興住宅のサポートがなくなることになり、宝塚市社会福祉協議会が今までサポートしてくださった会場費や企画が一切なくなる状況となりました。現在は、住民の方々が「まちの保健室」の継続を強く希望され、住宅管理会社の協力を得て継続ができています。

参加されている方々は近隣の県営住宅の方もおられ、健康維持・増進意欲の高い方が多く、何か役立つ講座をして欲しいと要望がありました。私たちボランティア看護職は住民の方の要望に貢献しようと、毎回違うテーマで病気のミニ講座や、健康体操、認知症予防のゲームなどを企画し運営しています。

その活動が評価され、兵庫県知事より令和元年度兵庫県民ボランティア活動賞を受賞したことを「まちの保健室」に参加されている方にも報告したところ、とても喜んでくださいました。



出前隊活動



出前隊では、ケアヴィラ宝塚、仁川ディサービスセンターの夏祭りや、定期的に御殿山芽ぶきミニデイサロンを開催しています。令和元年度は「病院に頼らない生き方2」のテーマで講話や健康測定を行っています。



今後も、市民の参加を広げられるように努め、身近に健康上の悩みなどについて、相談できるスペース作りに努め、健康の維持・増進に力添えができるように頑張りたいと思います。

さらにボランティアを増やす努力もしつつ、専門職が地域住民のライフサポーターとしての活動を継続していきます。

来場者からの
声

地域の中での開催
なので参加しやすい

日常生活で注意することを
自分に合ったお話を
してくれるので安心して聞ける

