

しるみる通信

傾聴ボランティア秋田「ダンボの会」取材しました



6月17日(水)秋田市役所センタースにて

【どんな活動をしていますか？】

ダンボの会は、高齢者施設、障がい者福祉施設、個人宅で傾聴を希望される方々を訪問してるほか、毎月1回、市役所センタースで傾聴サロン「お聴かせください あなたの想い」を開催し、心穏やかになっていただくお手伝いをしています。

【活動する上で、どんなことを心がけていますか？】

心の拠りどころとして、安心してお話ししていただける傾聴ボランティアを目指し、毎月、定例会や勉強会を行っています。

初心や寄り添うことの大切さを忘れず、対応の仕方や改善点等を会員同士で話し合い、技術の向上を目指しています。

◆団体からのメッセージ◆

お相手の心に寄り添い心をこめてお話しを聴かせていただくことで、その方の不安などを和らげ心を軽くし、新たな生きがいにつながるようお手伝いをさせていただきます。

ご興味のある方は是非いっしょに活動してみませんか？

気軽にお声がけいただければ幸いです！

(連絡先:090-1063-6867(代表) 齊藤)



◇ 令和7年度「地域づくり交付金」採択団体の活動をご紹介します ◇

一般社団法人 Japan Well-being

一般社団法人「Japan Well-being」さんは、地域の健康づくりを目指す活動団体です。

性別、地域、宗教・宗派に関わらず参加でき、口腔嚥下機能向上、精神的安定等の効果を期待した「読経」の講演と体験を含むイベントを実施しています。



口腔体操10のエクササイズ

イベント「読経で健康！」は歴史あるお寺の本堂で、開催されました。

講演では「新しい認知症観」に基づいた農園の活用事例や寺院での包括ケアの施策などについてお話がありました。また、お坊さんに健康な人が多いのは読経が関係し、その効果として喉の機能強化や誤嚥性肺炎の防止に役立つことなど、読経と健康との関わりについても語られました。



参加者全員で読経！

その後、読経に効果的な口腔体操10のエクササイズについて、歯科衛生士の指導のもと、全員で準備体操を行ったあと、住職の声に続き、参加者全員で姿勢を正し、口を大きく開けて、大きな声で般若心経を唱えていました。

