

# 2006年度 事業報告書

06年4月1日～07年3月31日まで

特定非営利活動法人 こうなん

## 1, 事業の成果

別項の通りです。(1ページから4ページまで)

## 2, 事業の実施に関する事項

### (1) 特定非営利活動に係る事業

事業名	事業内容	実施日時	実施場所
宅老事業 しおさいの家	月1回のお食事会や誕生会・日替わりランチや押し花・折り紙・謡・健康チェックなどの定期開催に加え、四季折々の行事や野外レクリエーション、いきいき百歳体操などに取り組んだ。	日曜祭日・お盆 年末・年始以外の 平日 午前9時～午後5時 まで	浦戸 837-112
従業員の人数	受益対象者の範囲 及び人数	支出額	
常時一人体制の3人 交替。利用者が7名 ～10名を越す時は ボランティアが入る	高知市に住む65歳以上 の高齢者や、障害を お持ちの方。 ◎登録者96名	576万円	

### (2) 収益事業

事業名	事業内容	実施日時	実施場所	従事者の 人数	支出額 (円)
ひな祭り バザー	寄付による 物品等の販売	3月 3日 午前11時～	しおさいの家	15名	1万1千

## I、事業報告

### 1、宅老所「しおさいの家」のとりくみ

#### ① 行事について

##### ★06年度新しく取り組んだ行事

#### 6月→5周年記念行事

創立5周年を記念し開所日の6月1日にあわせて「第5回しおさい祭り」を開きました。春野スポーツパレスには利用者44名をはじめ、来賓として高知市元氣いきがい課、地元浦戸の民児協代表、下元市議が出席して下さいました。

式典では、プロジェクターを使って5年間の振り返りや来賓と利用者代表（4名）の挨拶のあと「しおさいの歌」の合唱。余興では、おしどり会の特別公演・落語・利用者のベルの演奏（3組23名）・カラオケ・フラダンス・飛び入りの踊りなど、にぎやかに思い出に残る盛大な「5周年記念行事」を行うことが出来ました。

また記念品として、「5周年記念・しおさいの家」刻印のボールペンを、参加者全員とNPO会員、ボランティアなどでお世話になっている方々に進呈しました。

関連事業として、5周年記念誌「わたしの一言」を発行しました。できるだけ多くの方に書いて頂こうと時間をかけました。結局、8月の発行となりましたが、利用者44名、各教室の先生6名、ボランティア7名の計57人の方々から、貴重な一言を頂く事が出来ました。

そこには、しおさいの家に寄せるそれぞれの思いを、暖かくいきいきと綴って下さっています。まさに、この5年間の集大成ともいえる貴重な財産となりました。

#### 6月→大きな声出して脳を活性化！「初めての朗読会」

紙芝居や朗読を時々ご披露して頂いている中野もと子さんのすすめで、朗読会を初めて開きました。宮沢賢治作「どんぐりと山猫」の中心部分を利用者代表7人が大きな声を出して上手に読み上げました。また、クリスマス会でも、違ったメンバー7人で再演。平均年齢83歳とは思えないほど、しっかりと元気に読み上げました。

#### 7月→かみかみ体操

百歳体操とあわせて行くと、より一層効果があるという「かみかみ体操」。

7月から、火曜日コースで開始することが出来ました。

口を大きくあけて、舌を動かし声を出すことで、◎唾液が出る ◎噛む力、飲み込む力をつける。そして高齢者にとって一番大事な ◎食べることと話すこと ◎口を動かすことで脳を刺激する などが、少しでも改善されることを目的としています。

10月からは木曜コースもはじめました。3ヶ月・6ヶ月の点検を終えていますが、際だった成果はないものの、「口が大きく開くようになった」「唾液が多くなったように思う」などの感想が寄せられています。あわせて口腔ケアの指導も頂き、その後の6ヶ月点検もすることになっています。

## ★従来の行事

◎ いきいき百歳体操は週3回が定着していますが、「月曜日もあれば…」の要望に応え、ループ体操とあわせて百歳体操も取り入れました。実際には参加人数にあまり変化のない状況が続いています。

◎ 趣味の関係では、謡、あみもの、絵手紙、押し花、生け花、折り紙、囲碁将棋、コーラス、カラオケなどほぼ定期的に関かれ、新しいメンバーも少しですが増えています。それぞれに腕をあげ、高度なものにも挑戦しています。その時々新しいものを作る、描く、活ける、うたう… 各自のやる気・楽しみをどんどんふくらませていきます。

中でも絵手紙教室では、桂浜郵便局のロビーをお借りして、初めての「絵手紙展」を2週間にわたって開催しました。これを見た利用者のお二人が「私もやりたい、描けるろうか」と仲間入り。年（83歳と84歳）を忘れて、思いのままに気持ちを込めて描く絵は本当に素晴らしい出来栄でした。

また、押し花教室の3人はオールドパワー展に参加し、展示された自分の作品を見て、より一層意欲を発揮されています。

健康チェックや健診もその機会のない方々に喜ばれ、高齢者医療の学習もしました。

◎ 毎月のお食事会はこれまでどおり、“食べるだけ”に終わらぬように心がけてきました。5月に中野もと子さんの朗読と紙芝居、10月にお願いしたおなじみの南米音楽以外は、ほとんど自前で行いました。ビデオ鑑賞（行事のビデオ）、ベルの演奏（敬老会）、余興で新スター誕生（年忘れ会）などです。

「誰かを呼んでもやれる人いっぱいおるやいか…」利用者の一言で「それもそうだね」と思ったとたん、こういう事になりました。お食事は勿論、行事も楽しみの一つのようですので、もっと楽しいことがあっても良いかな！と少々反省しています。

◎ お誕生会は、お食事会形式で大変喜ばれていますが、少しでも変化のあるものを！と思うばかりに、いつも昼食時間が遅れています。十分にお祝いの場（時間）が持っていないことも気がかりの一つです。

## ★四季折々の行事

これまでどおり ★月遅れの七夕まつり・★夕涼み会（8月）★お月見の会（10月）★収穫祭（11月）★クリスマス会（12月）★ひなまつりバザー（3月）を行いました。また10月には、「バザーはやらんかね」の要望に応え、秋のミニバザーを開きました。結構掘り出し物も多く、値段も安価で大変喜ばれました。

また室内でもゆっくりして頂こうと、今評判の“大人の塗り絵コーナ”なども設けましたが、落ち着いて出来なかったようです。春のひな祭りバザーも例年通りに提供品が集まり、皆さん上手に選んでリサイクルを楽しんで下さいました。

## ★野外レクリエーション活動

◎ ★4月→お花見（大型バス借り切りで鏡野公演へ）★5月→つつじ観賞（春野と五台山）★6月→あじさい街道へ★7月→蓮の観賞（土佐市）★11月→菊花展（春野）★2月→観梅（高知公園梅の段へ）★3月→お花見（時期早く、桜未開花のため須崎から久礼へ買い物ツアーとなる）★ほぼ毎月“お買い物ツアー”を実施しました。

## ② 利用状況

### ★月別利用状況

月	開所日数	実人員	延べ利用者	延べ食事
4月	24日	64人	361人	325人
5月	24日	57人	338人	301人
6月	26日	62人	395人	367人
7月	25日	57人	339人	308人
8月	24日	65人	380人	338人
9月	24日	63人	366人	325人
10月	25日	61人	399人	368人
11月	24日	56人	341人	309人
12月	23日	58人	352人	317人
1月	23日	65人	365人	331人
2月	23日	58人	370人	331人
3月	26日	64人	424人	388人
合計	291日	730人	4430人	4008人
1日平均	24日	60,8人(月)	15,2人	13,8人

### ★種目別利用状況(重複あり)

	体操	各種教室	カラオケ	誕生会	健康関係	野外レク	四季	食事	その他
回数	213	159	63	12	16	16	7	12	120
	回	回	回	回	回	回	回	回	回
参加数	3272	732	172	217	173	265	203	386	424
	人	人	人	人	人	人	人	人	人
1回平均	15人	5人	3人	18人	11人	17人	29人	32人	4人

(小数点以下、四捨五入)

## ③ 運営について

- ★毎月の運営委員会で、前月のまとめと翌月の計画を検討。民主的運営を心がけました。
- ★広報“しおさいだより”を毎月発行。これまで通り、利用者・NPO会員・浦戸地域(回覧用)・ふれあいセンターなどに配布してきました。
- ★ポイント券の発行(30回利用でお食事券1枚)は、この1年間で79枚を発行し皆さんに喜んでご利用頂いています。
- ★日常の運営はスタッフ3名にボランティア4名と、運転ボランティア2名が交代で補助しています。それぞれ腕も上がり、少人数で何とかこなしていますが、若い担い手さがしが急務となっています。

## ④ 他団体・地域との交流など

- ★いきいき百歳体操大交流大会。11月17日(金)県民体育館で開かれた、いきいき百歳大交流大会に14名が参加。体操だけでなく、いろんな取り組みの中で地域のコミュニケーションと“めざせ百歳”の活動が大きく広がっていることを痛感しました。
- ★女子大生の見学・研修が5月、12月、1月に4グループ17名が見え、浦戸住民の

- 健康調査や体操と健康との関わり、宅老所の役割などを研修し、交流を深めました。
- ★浦戸地域との交流として、小学校と地域の運動会、浦戸祭りなどの見学、浦戸小学校への雑巾贈呈、また、並地域の防災訓練にも初めて参加する事が出来ました。
  - ★他県の視察団が2度、(川崎市の議員団と愛知県の自治体) 見えました。
- それぞれ、皆さんが元気に楽しく過ごされていることに感動、意義を感じたようです。

## 2. NPO関係の活動

- 06年 4月→高知市よりH18年度宅老事業の委託を受ける
- 06年 5月→高知市へ委託事業の報告と会計報告書提出  
理事会開催(総会の打ち合わせで2回開催)
- 5月→第4回定期総会開催(21日)
- 6月→高知県へNPOこうなんの活動報告書提出

## 3. 活動のまとめ

- ① 今年の目標は、「頭と手と体を使って今年も元気」「笑いの絶えない元気なしおさいの家」にすることでした。新たに「お口の体操」が2コースではじまり、より一層、「元気なしおさいの家」らしく、日々賑わっております。ただ、頭の体操は時間の関係もあり十分に出来ていませんが、認知症をふせぎ「頭も体も元気なしおさいの家」をめざし、短時間でも脳を活性化させる努力をつづける必要があります。
- ② この1年間の利用状況を見ますと、実利用者は100名になります。その中には特定の行事に参加された臨時の利用者が9名、途中でやめられた方7名、新しく利用された方6名がいます。途中で止められたうちの3名は入院またはディへ行かれた方。3名は趣味を止められた方、あとお一人は亡くなられた方です。昨年11月に亡くなられたこの方は、10月にみんなで誕生日のお祝いをし、亡くなる5日前までしおさいの行事に参加されていました。ご葬儀の中でもご遺族の方が「晩年は、地域やしおさいの家で趣味を楽しみ充実した日々だった」とご挨拶下さいました。少しでも心のよりどころになっていたことを嬉しく思います。  
新しく利用された6名は、趣味を始められた方3名、おつれあいをなくされた方、または昼間お一人の方々です。特にお一人の方々からは、しおさいに来ることを楽しみにされ、食事、会話、ふれあいを「本当にうれしい」と感謝されています。  
“わたしの一言”集の中でも、「しおさいを頼りにしてるよ」の思いが、それぞれに熱く語られていました。「魅力ある宅老所」づくりは常に私たちの目標です。
- ③地域との交流は、小学校への雑巾贈呈、防災訓練参加など少し進んだと思います。子ども達とのふれあいの場“夏休み作品作り”は計画通り実施できましたが、お年寄りとのふれあいの場は持つことが出来ませんでした。  
困難は避けて通る弱さを克服する事が必要です。  
来期こそは、“お年寄りと子ども達とのふれあいの場”を何とか持ちたいと思います。
- ④ 毎月の運営委員会と“しおさいだより”の発行は、民主的な運営と利用者・会員との結びつきを強める上でも、大きな役割を果たしています。