高齢者福祉施設や障害者福祉施設などで活躍中の「おとめの会」

ハンドマッサージへの取組の経緯

「おとめの会」は、シルバー人材センターの女性会員が中心になって、ハンドマッサージのボランティア活動を行っているグループです。

約10年前、福祉家事支援講習会を開催するにあたり、家事支援の技術だけでなく、目新しい内容として、ハンドマッサージをカリキュラムに加えて、講習会を開催したところ、受講した会員たちから、「とても良いことなので、自分たちの気持ちが熱いうちに、高齢者施設を訪問しボランティア活動として、是非、ハンドマッサージを始めよう」という声が出たことが活動のきっかけです。

活動を始めるのにあたって、「良いグループの名前を付けよう」ということになり、「私たちは、いくつになっても、気持ちは乙女やな!」とメンバーの一言があり、この名前をグループ名に採用しました。メンバーの中には、後期高齢者と言われる人生のベテランもいますが、グループの名前のとおり素敵な仲間です。

早速近くの高齢者福祉施設にお願いして、活動を開始することになりました。その時、初めてハンドマッサージを受けた高齢者の皆さんが喜ばれる姿に、メンバー全員が感銘を受けたことが活動の継続に繋がっています。

当初は、ハンドマッサージに限定していましたが、今は、この活動を当初から支援していただいている講習会の講師である「みきしほ」さんのご指導を受けて、マニキュアやメイクセラピーなどを学び、精力的に活動を行っています。

メンバーは、発足当時、わずか3～4人でしたが、その後、毎年講座を開催してメンバーの養成に努めた結果、現在は約30名となっています。活動は、朝来市内を4ブロックに分けて、高齢者福祉施設や障害者福祉施設など多くの施設を、就業の合間に集まって、定期的に訪問しています。

毎年楽しみにしています（定時総会）

ハンドマッサージの効果

ハンドマッサージは、手を揉むだけで全身の不調が解消される効果があり、リラックス作用から疲れが取れます。血行が良くなり、冷え症を緩和することができると言われています。また、指先を刺激することで、脳の活性化になり認知症や物忘れ防止策に効果があるともいわれています。近年の課題の解消にも一役かっているようです。

メンバーとマッサージを受ける側とには、自然と会話が弾み、施設を利用されている高齢者や障害のある方々には、シルバー世代の経験豊富な「おとめの会」のメンバーが、楽しい話題などで、一時であるが気分転換ができる機会であり、メンバーにとっては「生きがい」に繋がっています。

活動に同行して

山東班の木村さんと上道さんが、6月25日に訪問した障害者福祉サービス事業所（神戸聖隷福祉事業団「恵生園」）での活動の様子を紹介します。

「おとめの会」のメンバーは、二人で同施設を毎月、定期的に訪問し、施設の担当の方が希望者を募り、一室をお借りしてハンドマッサージを行っています。

担当の方は、「今日の希望者も、おとめの会の皆さんの訪問を心待ちして、マッサージを受けることを楽しみにしています」との言葉により、私どもを快く迎え入れていただきました。

うれしい笑顔がこぼれます（恵生園）

当日は、19歳から65歳までの11人(男性6人、女性5人)が部屋で待っていました。ハンドマッサージを受けている時間は、近況や出身地のこと趣味などの身の上話や世間話も飛び交い、終始和やかな雰囲気で流れていきました。

マッサージ受ける男性の一人は、これまでにも、木村さんから受けているようで、不自由な手を憶することなく預け、気持ちよさそうににこやかに受けていました。マッサージを終えて「体が温かくなった。今日のような肌寒く感じる日や冬場は、ハンドマッサージは体もほぐれて、とても良い。次も楽しみにしています」と、笑顔でお礼を言って部屋を出ていかれました。また、障害により手の動きが鈍くなり少し変形もあるためか、最初はマッサージを拒んでいた男性は、メンバーの勧めによりマッサージを受けました。血流が良くなったようで、指先が伸びて動きも手の肌色も良くなったこともあって、優しい笑顔がこぼれました。終わった後は次の訪問を楽しみにしている様子でした。

女性の方たちは、ハンドマッサージを終えた後、楽しげにお気に入りの色のマニキュアを選び、それぞれ塗って貰っていました。この施設の入所者は、それぞれの作業に従事しており、その時にはマニキュアは落とさなければいけないそうで、わずか数日とはいえマニキュアをすることで、女性としてささやかではありますが、華やかな気分を味わっているのかもしれません。嬉しそうな笑顔が印象的でした。

二時間余りの活動でしたが、施設長や担当の方から「私たちが、普段に入所者の人たちに、して差し上げられないことを、シルバー人材センターの皆さんがして下さっていることに感謝しています」との温かいねぎらいの言葉をいただきました。

些細な活動でも、地域のお役にたっていることを取材を介して実感し、気持ちが温かくなりました。

好きな色のマニキュアを選びました（ひなたぼっこ）

この日も、マッサージの後マニキュアをした指を嬉しそうに見せ合う利用者のお顔が嬉しそうでした。

7月10日（火）
高齢者福祉施設
「ひなたぼっこ」

ハンドマッサージ中の虎城さん

『おとめの会』の代表
虎城弘子さんにインタビュー

ハンドマッサージのボランティア活動を始めて、10年が過ぎましたが、続けてこられたのは、利用者の方たちに笑顔で喜んで頂けることからです。訪問先のスタッフのみなさんが、親切でいつも気持ち良く受け入れて頂いております。現在、地区ごとに班を作って活動しており、メンバーが頑張ってくれているので、こうしてたくさんの施設を訪問することができています。悩みは、メンバーが増えないため新しい訪問先を増やせないことと、必要な資材を購入するための資金が不足していることです。