



Hands On Tokyo Newsletter 2015/7/31

特定非営利活動法人ハンズオン東京 ニュースレター

* CONTENTS *

- ◇ハンズオン東京 プロジェクトレポート ダイジェスト
Hands On Tokyo Project Report Digest
- ◇クローズアップ ハンズオン東京ボランティア 広瀬真奈美さん
Close Up Interview With Hands On Tokyo Volunteer: Manami Hirose
- ◇ハンズオン東京 2015年のスケジュール
Tentative Hands On Tokyo Events

◇ハンズオン東京 プロジェクトレポート ダイジェスト

Hands On Tokyo Project Report Digest



■東北プロジェクト

6月の「ハンズオン東京 東北プロジェクト」は、20日 - 21日に宮城県山元町で開催されました。初日は農作業のお手伝い、2日目は仮設住宅でCafe活動をしました。仮設住宅にお住まいの皆さんと一緒に、スーパーボールすくいや七夕飾り作りなどを楽しみました。

■Tohoku Project

The June "Hands On Tokyo Tohoku Project" was held on the 20th - 21st in Yamamoto-cho, Miyagi Prefecture. On the first day we helped with farming, and on the second we held a cafe activity at one of the Temporary Housing Areas. With the residents there, we enjoyed making ornaments for the "Tanabata Matsuri (star

festival)", and participating in super bouncy ball scooping, a game in which one tries to catch super bouncy balls floating on water with a delicate net made of paper.



■児童養護施設クリスマス・ヴィレッジ 菜園プロジェクト

5月23日（土）に、児童養護施設クリスマス・ヴィレッジで「菜園プロジェクト」の活動を行いました。昨年、畑を耕すことから始まったこのプロジェクト。今回、初めての収穫作業に子どもたちも大興奮！ 小さなじゃがいもが採れましたよ！

■The Vegetable Gardening Project at the Christmas Village Children's Home

On Saturday, May 23rd, we had an activity as part of the "Gardening Project" at Christmas Village, a children's home. We started this project last year; our first activity was to cultivate the field. The children were so excited about growing their first crop! Tiny potatoes were harvested.



■ふたばの会サッカーゲーム

6月14日（日）に、ハンズオン東京のボランティアは、ダウン症の子どもたちの会、「ふたばの会」が主催するサッカーゲームに参加しました。子どもたちと一緒にサッカーをプレー。サッカーが好きのみなさん、次回はぜひご参加ください！

■The Futaba Association Soccer Game

On Sunday, June 14th, Hands On Tokyo volunteers participated in a soccer game hosted by the Futaba Association, a group of children with down syndrome. The volunteers played soccer with the children. All soccer lovers, please join us next time!



■筑波大学附属視覚特別支援学校 英会話

7月11日（土）に、ハンズオン東京のボランティアは、筑波大学附属視覚特別支援学校の高校生が運営している「国際交流クラブ 英会話プログラム」に参加しました。今回のテーマは「七夕」。生徒たちと一緒に「七夕」についてのプログラムを楽しみました！

■English Conversation at the Special Needs Education School for the Visually Impaired, University of Tsukuba

On Saturday, July 11th, Hands On Tokyo volunteers participated in the "International Exchange Club" run by high schoolers at the Special Needs Education School for the Visually Impaired, University of Tsukuba. The theme this time was "Tanabata", a seasonal festival in Japan. They enjoyed the "Tanabata" program together with the students!



■ 済生会乳児院 飾り付けプロジェクト

7月14日、ハンズオン東京のボランティアは、済生会乳児院で生活する子どもたちのバースデーパーティーのお手伝いをしました。今回私たちが準備したのは「スヌーピーと仲間たち」をテーマにした飾り付けです。みんな気に入ってくれたかな？

■ Decorating Project for Infants at Children's Home

On Tuesday, July 14th, Hands On Tokyo volunteers helped throw a birthday party for children at the Saiseikai Children's Home. The decorations we did this time were based on "Snoopy and his friends". We hope the children liked it!

◇ クローズアップ ハンズオン東京ボランティア 広瀬真奈美さん

Close Up Interview With Hands On Tokyo Volunteer: Manami Hirose

◆このコーナーではハンズオン東京のボランティアの皆さんにスポットをあてます。今回紹介するのは、「ありすの杜スマイルプロジェクト」のボランティアリーダー、広瀬真奈美さんです。広瀬さんは「感情と表情」の研究をなさっている表情研究家。「ありすの杜」でのスマイルプロジェクトのほか、一般のかたへのスマイルトレーニングや、がんを患っているかたへの運動教室などを開催している、「笑顔のプロフェッショナル」です。この「ありすの杜スマイルプロジェクト」では、広瀬さんが中心となって、特別養護老人ホーム「ありすの杜」で生活されている認知症の高齢者の方々を対象に、音楽療法とタッチ療法を取り入れたハンドマッサージと手足の体操のお手伝いをしています。

◆In this section, we put a spot light on volunteers of Hands On Tokyo. This time we introduce Manami Hirose, a volunteer leader of the "Arisu no Mori Smile Project". Manami is an expression researcher who studies about emotion and expression. She is a "smile professional" who runs not only a project at Arisu no Mori, but who also gives exercise classes for people with cancer and smile training to people in general. In the "Arisu no Mori Project", she leads volunteers in hand massage and hand and foot exercise for the residents using the therapy of music and touch.

広瀬さんがこのプロジェクトを始めたきっかけは？

「このプロジェクトは、4年前からスタートしました。母が『ありすの杜』でお世話になっているので、何かお手伝いできないかなと思ったのがきっかけで



「ありすの杜スマイルプロジェクト」のボランティアリーダー広瀬真奈美さん（左）と加藤レジーナさん（右）

Manami Hirose and Regina Kato, Volunteer Leader of "Arisu no Mori Smile Project".



す。毎日ここにお住まいの皆さんとお会いして、外にお散歩に行くとか、歌を歌うとか、そういった時間ももっとあればいいなと思って。私はもともとスマイルトレーニングや、がんのかたに運動を教えたりしていて、高齢者のかたの運動も勉強していましたので、『ありすの杜』の皆さんにも身体を動かして喜んでいただけたらいいなと思いました」

What made you start this project?

This project started 4 years ago. My mother is being looked after at "Arisu no Mori" and I wanted to do something to support them. I wished that I could share more time with the residents there such as going for a walk together, singing together and so on.

このプロジェクトをやっていて良かったことは？

「『ありすの杜』のかたは、皆さん認知症を患っていらっしゃるのですが、このプロジェクトと一緒に歌ったり、踊ったりすると、とたんに元気になって笑顔になるんです。皆さんが生き生きしているのを見ると、人間の可能性を感じられて、すごくうれしくなります。季節に合わせて次のプロジェクトでは何をしようかな、運動会にしようかな、というのを考えるのも楽しいです。そして、参加してくださるハンズオン東京のボランティアさんは本当に素敵なかたが多いので、初めて会ってもすぐに打ち解けられます。そんなボランティアの皆さんと一緒にプロジェクトを行えることも楽しいですね」

What makes you feel glad that you started this project?

All the residents at "Arisu no Mori" have dementia, but they become active and smile immediately when we sing and dance together. When I see them being lively, I see the potential humans have to make a difference and become so happy. It is also fun to think of things such as "what shall I do for the next project? A sports day?"

大変だったことはありますか？

「大変なことはあまりないですね。楽しいことの方が多いです。『大変なこと』ではないですが、『気をつけていること』は、プロジェクト中にアクシデントが起らないようにすることです。『ありすの杜』の皆さんは、お散歩に行ったり、歌ったりすると、楽しくて頑張りすぎてしまうところがあります。ですので、皆さんが体調を崩したりしないように、もっといろいろやりたくても、7分目くらいでやめるようにしています」

Were there any difficulties?

Not really. There's more fun actually. It is not a "difficulty", but there are things such as "caution" as we try not to have any accidents during the project. All participants at "Arisu no Mori" tend to try a bit too hard when they go out for a walk or sing because it is so much fun.

参加者はどんなかたが多いですか？

「今は外国のかたが多いですが、日本のかたにも、もっと参加していただきたいですね。ハンズオン東京の活動は、Webサイトで好きなボランティアが簡単に選べて、気軽に参加できるのが、いいところだと思っていますので、初めてのかたも気軽に参加してほしいです」

What kind of people participate mostly?

Currently there are many foreigners, but I also would like to have more Japanese people participate. I think it is a good point about Hands On Tokyo that we can easily choose which projects to participate in on the website, so I would like everybody to participate casually even if it is his or her first time.

ハンズオン東京のボランティアへメッセージをお願いします

「いろいろなかたたち、おばあちゃん、おじいちゃんとお話しをして接することは自分のためにもなるし、自分が笑うと相手もよろこぶというのは、やっぱり楽しいです。『自分の力が誰かの役に立つ』。このプロジェクトは、それが身にしみて感じられるプロジェクトだと思うので、自信をなくしているかたにも、ぜひ参加していただきたいです。このプロジェクトが自分に自信を持つきっかけになれば、それもいいことだと思います。がんを患っているかたや、大切な人をなくしてしまったかたが、グリーフケア（悲しみを乗り越えて立ち直るためのケア）として参加してくださったこともあります。『ありすの杜』に来て、元気をもらって立ち直ったかたをたくさん見ているので、そういうかたにもいらしてほしいです」

Would you like to send a message to fellow Hands On Tokyo volunteers?

Interacting with various kinds of people and seniors not only benefits them, but it benefits you as well. And, after all, it is fun being able to see the one beside you become happy when you smile. "I can be a support to others." This is what you can confirm through this project, so I would really like people who are struggling with their own confidence also to participate in this project. If this opportunity gives people a chance to regain their confidence, that would be wonderful too. One person with cancer and another who lost her loved one have participated before. Through this project, they were able to accept their individual losses and move past these dark times. I have seen many people who gained happiness and got back on their feet after they came to "Arisu no Mori", so I would love for those people to participate as well.

◆「『ありすの杜』に来ると、皆さんから反対に元気をもらって、元気になるんです」と、笑顔でお話ししてくださった広瀬さん。『ありすの杜』の皆さんと一緒に、歌って、踊って、元気になれる「ありすの杜スマイルプロジェクト」で、素敵な時間を過ごしませんか？

◆"When I come to 'Arisu no Mori,' even though I am supposed to be the one making others feel happy, I end up feeling just as joyful", smiled Manami. Why don't you come join us and spend a wonderful time together singing and dancing with the people at "Arisu no Mori", which will make you cheerful too!

◇ハンズオン東京 2015年のスケジュール（予定）

Tentative Hands On Tokyo Events

- please mark your calendar!

◆10月4日（日）デイ・オブ・サービス 2015

◆11月14日（土）テイスト・フォー・ボランティア 2015

◆October 4th (Sunday) Day of Service 2015

◆November 14th (Saturday) Taste for Volunteering 2015

*If you wish to be removed from our mailing list,
please e-mail us at; information@handsontokyo.org.

※このメールはハンズオン東京のスポンサー、パートナー、ボランティアの皆さまに送らせていただいております。登録・解除・編集（変更）は下記URLで承ります。

<https://g.blayn.jp/bm/p/f/tf.php?id=handson>

発行：特定非営利活動法人ハンズオン東京Hands On Tokyo

Executive Tower Azabudai #402

1-4-3 Azabudai Minato-ku, Tokyo 106-0041

Tel: 03-3583-2135, Fax: 03-3583-2127

<http://www.handsontokyo.org>

※当ニュースレターの記載転用の際にはご連絡をお願い致します。

Copyright (C) 2015 All Rights Reserved by Hands On Tokyo
