



北部九州三県（福岡・長崎・佐賀） で通院送迎事業の情報交換を

第11回北部九州三県合同通院送迎事業研修交流会

十一月二十日（日）午前
十一時より、「NPO法人
通院送迎サービスふれあい」
（以下ふれあい）主催による、
「第十一回北部九州三県合
同通院送迎事業研修交流会」
が佐賀市のホテルニューオ
ータニ佐賀で開催されました。

北部九州三県の各事業所
と「ふれあい」のボランテ
ィアの方々、三十五名が集
まりました。

「さわやか」からは、山田
梶原、高原、貞谷の四名が
参加しました。

司会は「ふれあい」の南
川正一事務局長で、奥村文



北部九州三県合同通院送迎事業研修交流会に参加の皆さん

枝理事の開会の挨拶で始ま
りました。

続いて富崎忠博副理事長
より挨拶があり、「十一回
目を迎えたこの研修会は、
福岡、長崎、佐賀三県の通

第6回 北九州市民サミット二〇一

〜日ごろのコミュニティが防災のコミュニティに…
みんなで考えよう！防災の助け合い

十一月六日（日）北九州
市立男女共同参画センター・
ムーブにおいて、北九州市
市民活動サポートセンター
主催の第六回「北九州市民
サミット二〇一」が開催
されました。

今年の三月に起きた東日
本大震災を教訓として新し
い市民活動を考えていこう
というテーマで開催されま
した。

北橋健治北九州市長も挨拶
に來られ、「釜石市は、
同じ物づくりの街であり、
震災後釜石市に北九州デス
クを設置し、市の職員とボ
ランティアが、復旧、復興
のために頑張っています。
これから北九州市も災害に
強い市民活動を支援してい

院送迎事業の情報交換と、
いつもご苦労をおかけして
いるボランティアさんへの
感謝の意を込めた交流会です」と述べられました。

また、通院送迎事業と、
北部九州三県合同研修会が
始まった経緯と歴史を話さ
れました。
第一部の研修会では、「透
析患者における緊急時の対応」

「大切な日ごろからのお付き合い、
きたい」と述べられました。
その後のパネルディスカ
ッションで、会場と釜石市
のお二人の方をインターネ
ットテレビ電話でつないで、
意見交換がありました。

そのなかで、
・釜石市民は三十年以内
に大きな地震と津波がくる
ことはみんな知っていました。
でも、今日来るとは誰も思
っていなかったんです。
・弱者は災害時でも弱者
でした。災害時に弱者に手
を差し伸べる事ができる防
災計画を立ててください。

実際に震災を経験された
方の言葉は重く意味深いも
のでした。
改めて、コミュニティの
大切さを実感しました。

と題して、医療法人牧野医
院 副院長井手敏裕氏の講
演がありました。

講演は、プロジェクター
を使い、腎臓の機能と腎不
全や透析について詳しく話
されました。

また、カリウムの摂取に
ついては、命にかかわるこ
とだとして、丁寧に話され
ていました。

判断に迷ったら

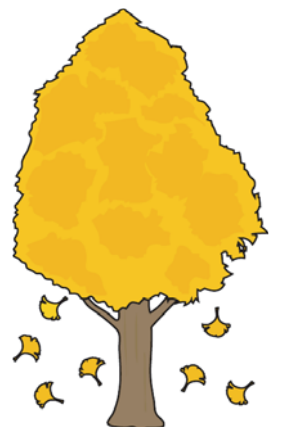
透析施設に連絡を！

最後に、送迎時に起こり
うる事柄と緊急時対応につ
いて話され、「いずれの場
合も判断に迷ったら、まず
透析施設へ連絡をしてくだ
さい」と述べられました。

質疑応答では、時間が足り
なくなるほど多くの質問が
あり、それでも一つひとつ
丁寧に答えられていました。
休憩のあと、第二部懇親会
に入りました。

初めに佐賀県腎臓病患者
連絡協議会岩橋勝芳副会長
より乾杯の挨拶がありました。
食事をしながら、一人づ
つ自己紹介をしました。

NPO法人ほほえみなが
さきの北川修理理事長は、「ほ
ほえみながさきを作って、
十一年になります。運営
するのは難しいです。また、
毎年北部九州の事業所が集



まるのは、研修という目的
で集まっています。

いかにこの事業の継続が
難しいか、どの様に存続し
ていくのかという事をそれ
ぞれの立場で、情報交換を
行ってきました。

私たちは、通院が困難な
患者さんの為に精神的にも
金銭的にも負担のかからな
い様に送迎をするという目
的で、事業を行っています。
全腎協にも会員の為に、
もう少し通院送迎事業に力
を入れてほしいです」と話
されました。

他の方もいろいろな意見
や送迎に対する思いを語ら
れていました。

自己紹介が終わり、最後
に全員でビンゴゲームをし、
景品の争奪戦で、おおいに
盛り上がっていました。

その後、次回開催地であ
る福岡県の「ステップ福岡」
の落合律子副理事長より挨拶
があり、「来年もまたみ
んなで元気で会いましょう」
と約束し、十四時に閉会し
ました。

初めの一步 「さわやか」ウォーキング部デビュー

十一月十三日(日)午前十時「さわやか」ウォーキング部がスタートしました。場所は北九州市戸畑区金比羅中央公園でした。「さわやか」事務局より四名、サポーター要員二名と今日の指導者でもあり、「さわやか」のボランティアさんでもある小津和静香さんとお友達の川中やよいさんの合計八名で始まりました。

小津和さんはウォーキング歴一〇年のキャリアをお持ちで行橋く別府百キロウォークの実行委員や北九州市ウォーキング協会でも理事もされています。

まず、ストレッチを十分にしてからスタートしました。金比羅中央公園は、レクリエーション、スポーツの拠点として市民に利用され、北九州で唯一の県営公園です。別名、金比羅公園とも呼ばれています。

ウォーキングのご指導を していただきました



川中 やよいさん



小津和 静香さん

公園には一周一キロある金比羅池と標高一二五メートルの金比羅山があります。

足慣らしとして、池の内周の七五〇メートルを二周し、外周の一〇〇〇メートルを一周して金比羅山に挑戦しましょうという今日の目標が立ちました。

今までウォーキングなどしたことがない事務局員の顔から笑顔が消え不安感がありました。

感想文

皆さん無理なく完歩出来た

北九州市ウォーキング協会

理事 小津和 静香さん

以前からボランティアさんを対象にウォーキングをしませんかと提案していました。ついに実現しそうです。先日、事務局の方々と歩いて来ました。お揃いのユニフォームでバッチリ決めさあ、歩きましょう。

ウォーク前にストレッチを済ませ、金比羅池(内周



池の周りを歩きはじめて、歩き方や姿勢などを指導していただき、始めは、みんなぎこちなくロボットのような歩き方で緊張していました。

内周を二周するうちに体もほぐれ緊張感もなくなり、これならこのまま行けるかも、という自信が少し出てきました。

金比羅山は、戸畑、小倉北区、八幡東区にまたがる円錐状の丘陵で、なだらかな坂道が渦巻き状に山頂まで続いています。

春になると、道沿いにある二千六百本のソメイヨシノが花を咲かせ、上空から見るとサクラの帯が渦をまいていように見えます。

池を周る足慣らしをクリアした後、少し休憩を取りいよいよ山に挑戦です。

目の前には、なだらかな坂道が見えています。周りをぼちぼち歩いて登っている人などさまざまです。「無理をしないで自分なりに登れるところまでやってみようよ」という事務局の合言葉で一步を踏み出しました。

指導者の方から、歩く楽

しさ、苦しさなどいろいろな体験談を聞きながら、自分のペースで、お互いに励まし合い、声を掛け合いながら、みんな一生懸命に歩きました。

15キロの山道を四十五分かけ、ゆっくりのペースで山頂に到着しました。

目標としていた距離を歩く事ができた達成感や、やってみて良かったという充実した気持ちにひたりながら山頂の金比羅神社に参拝して下山しました。

今日一日で約五キロ半で一萬二千歩のウォーキングデビューでした。

これで終わりではなく、美容と健康と長生きを夢見て事務局では月に一回は全員で歩くことを約束し、解散しました。



にあつたライフスタイルで歩かれると良いと思います。また、月に一回でも仲間と歩くと楽しみも倍増してくると思います。また、御一緒しましょう。