

令和7年
10月号



インスタ動
ds.momotaro

いろどり豊かな毎日。
わくわく ゆったり 楽しく

ももたろう
活動報告



投票 合氣



*写真の転載はご遠慮ください

◆主な活動と空状況 [10/10] 現在 ◎見学も多く、枠が埋まりつつあります。正確な空き情報はお問い合わせください。

月 第1 もも たろう (1人定員)	満 レクリエーション	月 第2 もも たろう (9人定員)	満 アート制作
火 空 もも たろう (1人定員)	民謡・語り	火 満 もも たろう (9人定員)	手芸(押絵)
水 満 もも たろう (1人定員)	生演奏・体操	水 空 もも たろう (9人定員)	アイロンビーズ
木 空 もも たろう (1人定員)	書道	木 空 もも たろう (9人定員)	書道
金 満 もも たろう (1人定員)	生演奏/マジック	金 満 もも たろう (9人定員)	アウトドア
土 空 もも たろう (1人定員)	健康体操	土 満 もも たろう (9人定員)	制作

※「空」は定員に余裕があります。「満」であっても、ご予約をお願いします。

森光子さんは、89歳まで『放浪記』の舞台で“でんぐり返し”を続けた素晴らしい女優さんです。森さんは「スクワット」を朝夕に各75回ずつ、合計150回を毎日毎日しておられたそうです。スクワットは健康のために良いと分かっていても、なかなかできないのが現状です。トイレに入った後、ついでにスクワットをすると1日10回以上はできます。どうでしょうか?

デイサービス
ももたろう
東京都府中市矢崎町2-3-5
TEL 042-366-5248
FAX 042-366-5239
WEB <https://mtaro.jp>
事業者番号:1373801685

高校1年生、ボランティアデビュー



ケアプランも
訪問サービスも
ももたろう

こんにちは、初めまして。今年5月から“デイサービスももたろう”でお手伝いをしている高校1年女子です。夏休みや学校が休みの日にボランティアとして、一日デイの活動に参加していて、回数は10回を超みました。自宅は横浜で、高校は神奈川県内の学校に50分かけて通っています。“デイサービスももたろう”へは、家から1時間半かけて通っていますが、特に遠いとは感じません。

周りを気にせずにおしゃべりをしたり、笑ったりすることができるカラオケが大好き。もちろん歌を歌うのも好きで、歌いながら踊ることも大好きな高校生です。おしゃれも大好きで、家では「机に向かって勉強」ではなく、「おしゃれのため」に机に向かっています。髪型をよく変え、前髪は毎日変えて学校へ行っています。

私と“デイサービスももたろう”的出会いは、10年以上前になります。府中駅近くで開催されていた利用者さん方の作品展を両親と見に行きました。当時の私は、まだ2歳ぐらい。私は何も覚えていませんが、父は「習字やちぎり絵、押絵がたくさん飾ってあって、どれもカラフルで素敵だった」と話してくれました。また、母は「利用者さんの家族が作品展に遊びに来ていた、にぎわっていた」と、当時の様子を教えてくれました。デイの活動は、今も習字やちぎり絵、押絵の制作活動が続いている、アイロンビーズや新たなジャンルの生演奏、アニマルセラピーなどの新しい定番アクティビティも登場しました。私もどんな活動が体験できるか、ボランティアの日は毎回楽しみにしています。もし、次の作品展が開催されるなら、私ならどんな風に利用者さんの作品を飾ろうかと考えたくて、企画のお手伝いをしてみたいです。

高校生になって、学校以外での活動の場や社会勉強がしたいと思っていたタイミングで“デイサービスももたろう”でお手伝いをするチャンスに恵まれました。ボランティア初日、いちばん最初の仕事は“利用者さんとのおしゃべり”でした。スタッフさんから「どんな話も受け止めて、肯定的な言葉を返す」と、教えられました。そんな心持で利用者さんとお話しをしていると、自分の心までもが平和になっていて、ニコニコと会話が続くのが不思議でした。私が学校の人間関係に困っていた時で、利用者さんからグッとくる言葉を掛けていただきました。「人の目を見て、ちゃんと挨拶する」、「友達は、たくさんいるでいい」と。私は、思わず泣いてしまいました。緊張もあった初日だったので、大変うれしい気持ちで家へ帰って両親にその事を話しました。利用者さんやスタッフ全員の名前も直ぐに覚えました。今では、皆さん私の名前を覚えてくださり、呼んでくれます。テーブル拭きや飲み物を運ぶと、「ありがとう」と言ってくださいます。8月の散歩中では「アイスを買おう」「ジュースを買おう」と、私に話しかけてくれました。とても嬉しかったです。普通の高校生だとまず知らない戦争の話を、99歳の方と85歳の方から詳しく聞き、大変勉強になりました。実際に経験された方のお言葉、録音しておきたかったです。

“デイサービスももたろう”では、段々頼まれる仕事も増えてきました。お弁当の片付け、食器洗い、トイレ掃除、草取り、フロアのモップかけ等。体力を使う仕事も多いですが、それらは自分が人の役に立っていると実感できて、スタッフの一員でいるという責任感も生まれてきます。いい加減にしてはいけないと思います。私の母は、家では手伝いをしない私が、デイサービスでは一生懸命に仕事をしていると聞くと、目を丸くして驚いています。

自分の友達や親、学校の先生という小さくて狭いつきあいの空間が、“デイサービスももたろう”的おかげで、ずっと大きくて深いつきあいの空間になりました。私は、これからもボランティア活動を頑張ります。学校の勉強はというと、数学と科学が好きです。将来は文系だと公認会計士、理系だとエンジニアの道に進みたいと思っています。

[ホームページで過去の活動報告がご覧いただけます](#)