

リズムにノリノリ 優しいヒップホップダンス



札幌市中島体育センター 42名参加

連絡協議会の32団体に所属するワーカーズ会員が安心して働けるように、ワーカーズ・コレクティブ共済への加入をすすめています。事業の事務受託費用の一部を活用して、ワーカーズ会員の健康維持・管理に関する取り組みも行っていきます。

今年度は、疲れた体をほぐし、筋力や気力アップを目的にした健康講座を企画しました。ヨガ・ダンススクール スタジオフィオラの福土令さんを講師に、ヨガを取り入れたストレッチと、リズム感のあるシニア向けヒップホップで軽い汗を流し、日ごろ使わない全身の筋肉を意識することができました。参加した会員からは「結構きつかったが楽しかった」「覚えたダンスを定例会で披露しました」など、音楽に合わせて体を動かすことはストレスの解消につながりました。

起業カフェはじめます

4/26(木) 5/31(木)
14:00 ~ 16:00

会場 北海道ワーカーズ・コレクティブ連絡協議会

参加無料

「ワーカーズ・コレクティブってどんな働き方?」「こんなこと事業としてやってみよう!」「事業アイデアを考えてるので聞いてほしい」という方向に向けて、カフェを開催します。日頃より、事務局では随時、電話や訪問での相談には対応していますが、4月よりカフェを開催し相談できる機会があることをお知らせしていきます。個人でも、グループでも、まずはカフェに訪れて資料をながめ、おしゃべりしながら思いを膨らませ、自分のやりたいことに近づいていただきたいと思います。



プレゼント付き! 正解者の中から抽選で2名様に、『たすけあい シンプル・エクササイズ』のDVDをプレゼント!

Q (N) たすけあいワーカーズ さくらんぼが開催している地域サロンの名前は?

- ①さくら ②うめ ③もも

ストレッチ体操など(約30分)

応募方法

FAXまたはメールで、名前・住所・電話番号・クイズの答え・ワーカーズの方は所属名を、下記の北海道ワーカーズ・コレクティブ連絡協議会まで送ってください。締め切りは4月末日。答えは次号とHPで発表します。
※48号の答え: ③社会

一緒に働きませんか? スタッフ募集中!

ワーカーズ・コレクティブは、サービスの内容や働き方も全員で考え、経営する働き方です。「あったらいいな!」をかたちにし、札幌市、石狩市、北広島市、江別市、小樽市で地域に根ざした事業をしています。事業に参加したい方、働き方を知りたい方、まずはご連絡ください。

高齢者や障がいのある方の介護・家事援助などを行っています



福祉

子育て支援

個人保育や集団保育の他、親子ひろばの開催も



食

地域の人たちが安心して食べられるお弁当などを作っています



編集企画

広報誌・チラシ・ポスターなどの編集、制作



リサイクルと環境雑貨&カフェ

リサイクル品や雑貨の販売、カフェなど地域の交流の場を提供



生活クラブ生協の共同購入品組み込み、配送、申込書の入力など

業務請負



問い合わせ先

(N) 北海道ワーカーズ・コレクティブ連絡協議会
Tel: 011-596-0650

北海道ワーカーズ・コレクティブ連絡協議会は1986年に設立。32団体 516名が加入しています。

業種	団体数
食	6
福祉	11
子育て支援	10
業務請負	3
リサイクルと環境雑貨の店	1
企画・編集	1

発行 / 特定非営利活動法人 北海道ワーカーズ・コレクティブ連絡協議会
〒060-0041 札幌市中央区大通東2丁目15-1 サラサビル4階 A号室
☎ 011-596-0650 FAX 011-596-0651
Email wco28@athena.ocn.ne.jp
http://hokkaido-workers.org

発行責任 / 大熊 薫 編集責任 / 理事会 制作 / プランズEPO

年4回発行 年間購読料 / 1000円

Wish

【ウィッシュ】

No. 49

特定非営利活動法人 北海道ワーカーズ・コレクティブ連絡協議会 機関紙

2018.4 [年4回発行]

interview

たすけあいワーカーズ どんぐり 西村 睦子 さん

たすけあいワーカーズ どんぐりは、北広島市で福祉のワーカーズとして、たすけあい事業・介護保険事業等を行っています。今回は西村睦子さんに話を聞きました。



にしむら むつこ

出身は東京都。趣味は編み物で、簡単なセーターやマフラーなどを編んでいます。

みんなの協力で 楽しく仕事をしています

チームで働く楽しさ

2016年11月に「たすけあいワーカーズ どんぐり」に入りその後、介護の資格を取りに行きました。どんぐりでは訪問、デイサービス、委託事業の「おたっしゃ塾」など仕事いろいろあり、内容がそれぞれ違って緊張しながらも楽しく経験しています。

子どもに手がかからなくなってきたので、講師として続けているヨガの教室を増やそうか、それとも何か違った仕事をしてみようか、とぼんやり考えていたところ、偶然、以前一緒に生活クラブの活動をしていた知人と出会い近況を話し合いました。その知人が、どんぐりのメンバーで「一緒にやってみない?」と言ってくれ、すぐに入会を決めました。結婚して間もなく東京から北広島に引っ越してきた時もそうでしたが、人との縁で暮らし方が変わっていく、その流れに乗っていくのが面白いなあと感じています。

介護のイメージは、施設で働いている人から聞いたことがある程度でした。実際に仕事を始めてみると、利用者さんとのコミュニケーションを取れることが楽しいです。



利用者さんとお話をする西村さん。テイルームは広く、床暖房で温かくなっています。

新たな希望に向けて

以前70代の方にヨガ教室に来ていただきましたが、長くは続きませんでした。高齢者に関わるようになってから振り返ってみると、プログラムが合っていなかったのかなと思います。

要支援になる前の介護予防に、ヨガの要素を取り入れた健康体操のプログラムを作ることもできるかもしれないと、新たな希望も生まれました。これからもヨガの教室とどんぐりの仕事を両立して続けていきたいと思っています。

【取材 / 齋藤・嶋】

特定非営利活動法人

たすけあいワーカーズ どんぐり



- ・介護保険事業 (訪問・通所)
 - ・1997年2月設立 会員22名
 - ・北広島市美沢1丁目1-2 生活クラブ館・北広島
- TEL 011-373-8166

特集 P2~3

いつでも誰でも ゆったり 楽しく ワーカーズの地域サロン



ワーカーズ・コレクティブとは、生活者の視点から地域に必要な「もの」や「サービス」を市民事業として事業化し、全員が出資・経営・労働する働き方をいいます。