

類型

B

京都府

なかむら かつこ

中村 カツ子さん 81 歳

健康づくりと楽しい場づくり、 健康に感謝しながらの毎日。

健康づくりや看護に関する ボランティアに関心

中村カツ子さんは、親戚に医療関係者がいたことから、健康づくりや看護に関わるボランティアに関心があり、いつも何か自分が地域で役立てることはないかと考えていたそうです。そこで、健康づくりと楽しい場所づくりを目指し、自身で健康情報や体操、手芸などを学び、資格を取得しながら、地域でのボランティア活動を開始しました。

「地域リハビリ教室」の ボランティアを開始

56歳のときに受講した市主催の「看護教室」の知識をもとに、「地域リハビリ教室」のボランティアを開始、さらに、病気を抱えた人が閉じこもりにならないための「サロン『はる』」を立ち上げ、地域での活動を開始しました。また同時期に、市の事業や福祉施設でのボランティア活動も開始し、健康教室で市の保健師等と連携しながら福祉施設に出向くなど、個人ボランティアとして積極的に活動しています。



福祉施設でのボランティア活動



中村カツ子さん（右）

地域での母的存在、 喜んでくれることが活力

自身で立ち上げたサロンやサークルの活動を、現在も継続して行っています。

個人ボランティアとしての活動は25年間続けており、現在も週5日、様々な施設に出向いています。

長年、地域で活動してきたため、今では地域のお母さんの存在となっており、地域住民と密接な関係を築いています。一人暮らしの高齢者からの信頼も厚く、入院の段取りや医師との交渉を行うなど、地域での活動は多岐にわたっており、「地域の高齢者の方が自分の顔を見るだけで喜んでくれることを思うと、体力の続く限りサークルやサロンの活動、ボランティア活動を続けていきたい」と、中村さん。

自身の母親が100歳まで生きたので、100歳を目標に元気で精一杯、地域での活動を頑張りたいとのこと。

自分自身が病気を経験しているため、日々の大切さを感じており、同じように病気を抱えて家に閉じこもっている人を一人でもなくすために活動を続け、健康に感謝しながら毎日過ごしたいと考えています。