

Alii !!

パラオから第5号目となるメッセージをお届けいたします。

パラオに来てから4月で約6か月となりました。任国での任期も1/4が過ぎ、時の流れが速いのを感じております。活動として何か形にできているわけではありませんが、こちらの生活にも慣れ配属先のスタッフの一人として仕事ができるようになったり利用者が私のことを覚え声をかけてくれるようになったり、と任地での半年が過ぎやっと活動らしい活動をできるようになってきたように感じます。

そんな今月号では私の半年間の活動について紹介させていただきます。

第2号では利用者について、スタッフについてお伝えいたしました。

利用者は相変わらず男性がメインで利用がありますが、女性の平均利用者数が以前に比べ高くなり継続してトレーニングに来てくれる方も増えました。

写真はパラオの方で1月からトレーニングをはじめ、4か月目になりました。

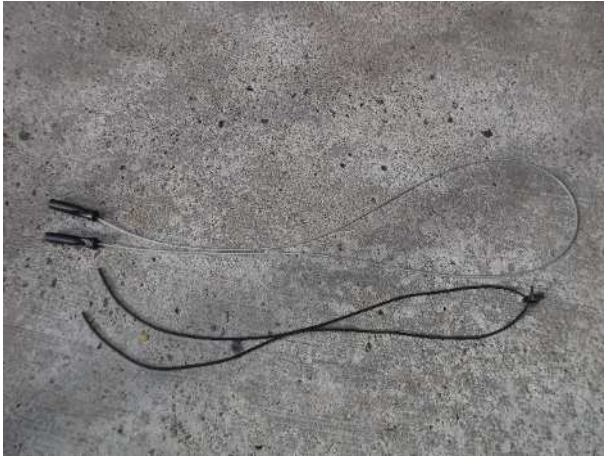
もちろんダイエット目的にきているのですが、身体の変化として「よく寝れるようになった」「階段の上り下りを手すりがない状態でできるようになった」など日常生活の変化も感じていただいております。このようなトレーニングの効果を言っていただけはこのボランティアをやっていてよかったなーって思える瞬間でもあります。



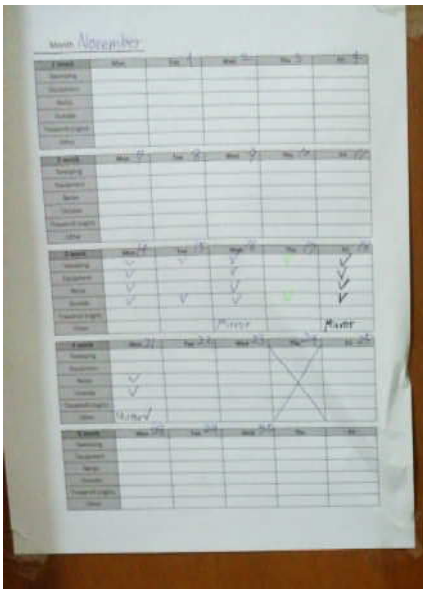
利用者が来たくなる場所になるようにジム内の環境改善も行っております。

たとえば、切れて長年の間放置されていた縄跳びをジムのマシンで使用している余っているロープと交換をして直しました。これで利用者がウォーミングアップやジャンプ力向上など目的に使用をできるようになりました。

写真は下の縄跳びが古いもの、上が直した縄跳びです。



また、汚くなってから掃除をすればいいや、という風に以前は考えられていた清掃活動ですが表を作成し清掃をしたらチェックをする！という形に変え見える化をすることにより毎日実施することを日課にしました。これによりやっていない項目を明確にし常にジム内の環境が整っているようにできるようになりました。写真は清掃チェック表です。



主にこのような活動をこの半年間行っています。まだまだ試行錯誤の毎日ですが、小さな変化を楽しみながら今後も活動を続けていきたいと思っております。

お読みいただきありがとうございました Sulang©