



ぼらんていあ通信

No.428

2017年7月25日

発行 / NPO法人 相模原ボランティア協会

連絡所 〒252-0236 相模原市中央区富士見 6-1-20 あじさい会館・中央ボランティアセンター内

TEL/FAX: 042-759-7982 Eメール: sagamiva@feel.ocn.ne.jp http://sagamiva.wordpress.com/



二〇一七年度ボランティア養成講座が始まりました

基礎講座第一日 七月八日(土)

あじさい会館六階 第一展示室

午後一時半～四時半

・パネルディスカッション

「私とボランティア活動」がテーマです。各コース別講座でボランティア活動を始めて数年の方をお迎えしてお話を伺いました。パネリストは四名、コーディネーターは小川紀江さんです。パネリスト四名の皆さんは次の方々です。

外出援助・・・工藤志賀さん

(相模原市緑区グループささの会)

音声訳・・・高畑健一さん

(相模原市緑区若草社)

点訳・・・南口義之さん

(相模原市点訳赤十字奉仕団)

福祉車両の運転・介助・・・下里作衛さん

(相模原ボランティア協会)



パネリスト4名をお迎えし、コーディネーターの小川さん(右端)のスムーズな運びで会場も盛り上がりました。

司会は養成講座実行委員長の高橋本さん。高橋会長の挨拶の後、コーディネーターの小川さんがマイクを手渡されま

す小川さんが自身の活動の話を書かれ、次いで各パネリストの方々の現在の活動についての話に移りパネルディスカッション開始です。



車いすの扱い方を蕃谷さんから教わります。

四名の方が現在の活動の概要と、活動に入られた様々なきっかけを話され、各人各様なんだなあと思いました。次いで小川さんからの質問です。「今後の活動にさらに加えたいことはありますか」でしたが、「よそ見はしないで今の活動を続けたい」と話された方がおられ、何だか納得しました。最後に「言い足りないことが何かありましたら」と「たいへんだと思うこと」の話に移り、具体的なことが多く出て、活動したい皆さんの参考になるのではないかと、思っ話がたくさんありました。

基礎講座第二日目 七月十五日(土)
市民会館 階第二大会議室
午後一時半～四時半

受講生 二十八名。

※人と人とのかわり講演
講師 稲富正治氏

(川崎 幸 クリニック 臨床心理士)

「人と人との関わり」コミュニケーション技術」と題して対人援助者(ボランティア)のコミュニケーションに大切なことやボランティア活動をする上で基本となる傾聴の考え方や技術を、実技体験を交えて学んだ。講義の内容をダイジェスト。

人と人のストレスの九十九%は人間関係(コミュニケーション)が原因で生じる。苦しみや問題を抱えている人には、真剣に優しく誠実に向き合ってくれる対人援助者の存在が大きな意味を持つ。

〆 次ページに続く

受講生の中には活動への不安を覚える話される方もおられ、次回の参加で少しでも不安が取り除かれると良いなあと思いました。

休憩の後、車いすの操作の講習が県立相模原緑園の麓谷さんのときばきことした指導で行われました。受講生は十七名でした。

(小林)

コミュニケーションの取り方と視覚障がい者の誘導の方法の二つを学習した。



稲富先生
具体例をあげて大変
わかりやすい講義だった

対人援助者の「コミュニケーション」には、真剣に向き合ひ寄り添って相手の気持ちや考えを察知することが求められるが、その際、ボロンティアには「落ひ着き」と「余裕」がなければならぬ。相手以上に悩み苦しんで、相手を聴き役に回してはならない。一般論を言っただけで安易なアドバイスをすることもよくない。

また、世間にはまだまだカウンセリングを受けたくない傾向があるが、ボロンティア自身が必要になったらカウンセリングを受けようという気持ちがないと、相手に勧めるのは難しい。

相手がどんな気持ちでいるかを想像できる想像力を口頭から培ってほしい。傾聴の活動はすぐに効果が出るものではないが、Tobe, not to do「何をしなげたらダメなことはなく、このことが大切」と「関与しながらの観察」を心がける。そして時には自分の援助活動を振り返ることも必要。むなむなとぼんやりと、守秘義務を身につけているボロンティア仲間についてもうかがうのがよい。

一時間ほどの講義が終わると、自己紹介エクササイズという実技に入った。これは傾聴に行つて相手がなかなか話し出せない時に、話を引き出すためのトレーニング。あくまでその人を知る手がかりになる質問をする。受講生の方たちはグループに分かれ質問の仕方を工夫して真剣に取り組んでいた。

災害ボランティアにもボロンティアが必要になることがあるとは気付かなかっただけに印象に残った。



※視覚障がい者の接し方

講師 神奈川県ライイトセンター（視覚障害者情報提供施設） 入江康典氏

視覚障がい者援助とは、「障がい者の目の代わりになり安全確保をして誘導すること。街中で出会ったとき、声かけをせずにはいられない。必ず「May I help you?」を聞きながら誘導すること。必ず「May I help you?」を聞きながら誘導すること。必ず「May I help you?」を聞きながら誘導すること。



入江康典先生
二人一組で
トレーニング

一通りの注意事項を学んで、いよいよ実践に移る。館内で少し練習し外に出て二人一組で歩いたり、階段の上り下りや椅子に座る時の誘導方法を習った。

午後四時半過ぎ風が幾分そよぐ中、受講生の皆さんの顔には講座を無事終えた充足感が伺えた。（山崎）
*三回目の講座は、次号に掲載します

8月の記念日は？

小倉義男

8月14日、裸足の記念日です。日付は8(は)1(た)4(し)の語呂合わせからということですが、ちょっと苦しい語呂合わせですね。(^^)

一般社団法人「日本スポーツ&ボディ・マイスター協会」が制定。裸足で生活することで人間本来の感覚を取り戻し、健康になってもらう活動を広めるのが目的。裸足ウォーキングなどのイベント、講座を開催。裸足になることで皮膚を露出するので足裏の皮膚呼吸が活発になり、新陳代謝を促進するそうです。また、歩くことで足裏が直接刺激を受け、土踏まずが発達し扁平足とは無縁の足になれるそうです。裸足で健康に(〇)



小倉画

クイズの答え

- A、①は青森県 ②は奈良県 ③は群馬県
B、①は貴 ②は凡

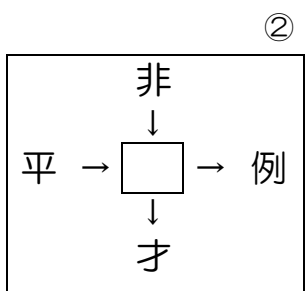
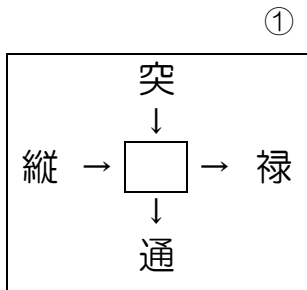


クイズに挑戦!

A、隣接都道府県クイズです。次の府県のすべてに陸上で接している都道府県をお答えください。

- ①秋田県 岩手県
②三重県 和歌山県 大阪府 京都府
③新潟県 福島県 長野県 埼玉県 栃木県

B、穴埋め二字熟語漢字クイズです。□に入る漢字は、



*答えはこのページ内に

ボランティア活動グループ訪問記

ボランティア

NPO法人 Wish

ウィッシュ



七月七日(金)午後相模線相武台下駅近くにあるWishにおじゃました。予定の二時半より少し前だったが代表の西村三喜子さんが出迎えてくださいました。

NPO法人Wishはフードバンクと教育と途上国支援の三つの活動をしていて、子どもがしっかりと食べてきちんと教育を受け、人生の選択肢の可能性を広げることが目指しています。今回はフードバンクの活動についてお話を聞きました。

市や市社協の要請を受け、ひとり親家庭・生活困窮世帯へ定期的に食品を届けること。福祉施設へもそれぞれの状況に応じて必要な食品を届けています。

有機野菜・低農薬野菜・無添加食品などの宅配サービス会社や生協から余った野菜や食料品の提供を受けた品物を毎週金曜日に仕分けをして、土曜日の午後四時からWishで配布しています。市内



Wish代表の西村三喜子さん

の皆さんでも受け取れるが無くなり次第終了です。地域のひとり親世帯や高齢者世帯の人たちにも届けています。

今年の三月初

めには相模原市の保存切れが迫った災害時用備蓄食料が市内のフードバンク活動団体などに提供された。Wishはその受取団体の中心となっており、300食分のアルファ化米(一度加熱処理して米の澱粉を糊化して乾燥させた米飯)と1スケルトンを受け取り、他の通常の提供品と合わせて地域の人たちに配布しました。残った分はアフリカの援助団体にも送り、ほかにも子ども達の居場所づくりをこころの団体に届けた。おやおおのりとして活用したそうです。

野菜や食料の提供を受けたい人々からお礼の言葉も沢山届いてくるので、その中の一部を紹介いたします。



明日の配布を待つ仕分けされた野菜など

「いつも西村さんに助けられて明日が見える気がします」「仏前にお供えしていただいた気がします」「食料といっしょに暑気や気持ち悪いのを頂いたよな感じがしておもしろい」「早く安心して穏やかな日常を取り戻せるように頑張っています」「これからは頑張りたいという気持ちになります」「これからも頑張りたい」という気持ちになります」「背中を押していただけたと思っています」「子どもに色々な旬のものを食べさせられたいので安心していただいています」「近所や知人にも配布して非常食の意義を味わい理解してもらいました」「アルファ化米をおいしくするためにフリカケをかける、又雑炊等ひと工夫していただく大変おもしろい」とも

心につながる言葉です。

いま、市内にはこのようなフードバンクはまだ少ないが必要としている方は沢山います。しかし、食料品を集めることもなかなか難しく、近隣農家も少なくなって来て材料の提供も受けにくくなっています。そして活動をするための発送代、ガソリン代、材料にも費用がかかり、少しでも多くの人にこんなことを応援して欲しいと西村さんはおっしゃっていました。いまスタッフは十人います。今後活動を続けていくためにも「家庭」眠っている食品の提供をしていただけると助かります。(山崎 植野)



*NPO法人 Wish

代表 西村 三喜子

相模原市南区磯部4800-5

携帯電話 080-3472-5805



住い探し相談会

ボランティアとして参加



高齢者住い探し相談会が、七月十四日(金)午後一時半から、インフォがみで開催され、ボランティア協会から1名の会員がボランティアとして参加した。「住いを探しているけれど、具体的にどうすればいいのかわからない」「高齢だけれど、賃貸住宅に入居できるか」などの相談に、不動産協会相模原支部の方や公益社団法人かながわ住いまちづくり協会の方が、具体的にアドバイスされていた。

ボランティアとして参加した協会員も、相談者に寄り添い一緒に悩みながら和やかに相談をエンジョイするポイントだ。

理事のつづやき

理事 高橋 功

私がボランティアを始めたのは五十歳になった頃、人生の目的や色々な疑問などから悩む事も多く、座禅や自己啓発セミナー等に通うようになりました。ある啓発セミナーで六く七人のグループを作り身体に障がいのある子供たちのボランティアを始めました。これが約十年続きましたが、その時人の為に活動することは自分を元気づけ勇気づけられる事に気がきました。

六十三歳で会社を辞めたとき、これからは社会貢献活動かなと思ひ相模原ボランティア協会のHC運転者として入会しました。そして仏教を勉強したいと思ひ大般涅槃経(だいはつねはんきょう)に出会いました。

お釈迦様の教えは、三十五歳から八十一歳の間に華嚴時、阿含時、法等時、般若時、法華・涅槃時などの説法の時期があり涅槃経は亡くなる直前の教えと言われています。涅槃経は、私の勝手な解釈によると根本は人間にはそれぞれ仏性(仏になる可能性)があり常楽我浄(よろこび)を得る道がある。その為には、まず、自分の持っている身・口・意の業を浄める必要がある。業には、身業(殺生、偷盗、邪淫)、口業(妄語、両舌、悪口、綺語)、意業(貪、瞋、邪見)があり、これらを改めていく必要がある。そして、「先に他人の為にし、その後自分の為にする」と言つた大乘利他の実践が必要となってきます。

これまでの自分は、悪口等の口業を犯し、怒り、驕り等の意業を犯し、さらに消極的な自分でした。頭が悪いのに傲慢だったのです。これからは、この教えに従つて謙虚にボランティア

ア活動をし、起こつた問題や難しい問題も自分に与えられた試練として受け止め、喜びや感謝に切り替え解決に努力します。そして、残つた人生を修行と考へ、仲間との融和の中で楽しく喜びで生きていける様、一步一步前向きに生きていきたいと思ひます。

これからのボランティア協会について、会員の皆様にはいろいろのご意見があるうかと思ひます。是非お寄せください。ご意見、ご忠告、お叱り等なんでも結構です。みんなですらに良いボランティア協会を作りましょう。どうぞよろしくお願ひいたします。

市内で活躍しているボランティアグループの紹介を検討しています。読者の皆様も、ボランティアさんの紹介を試みたい個人やグループの方がお出ででしたら、事務局まで

ボランティア協会 8月のよてい

日	時間	内容
2(水)	13時半	定例理事会
	15時半	広報委員会
11(金)		黄色いしシート キャンペーン
12(土)	13時	事務局委員会
19(土)	10時	HC委員会
21(月)	13時	ほら通印刷
22(火)	13時	ほら通発送
25(金)	16時	24時間テレビ募金 ザ・ビッグ西橋本店

理事会報告

七月五日理事会十三時三十分(理事八名)

- ◆ 広報委員会
 - ・新ホームページが六月にスタートした。今後旧ホームページの取扱を検討する。
 - ◆ ハンディキャブ委員会
 - ・日本財団に新車申請した。十二月に結果が判明、承認されれば二〜三月に新車取得の予定。
 - ・HCの養成講座
 - ・八月五日(講義) 十九日(実車)に開催予定。
 - ◆ 事務局委員会
 - ・HC利用者の当日所在確認ができない場合は、利用施設やケアマネなどに確認する。
 - ◆ 傾聴検討委員会
 - ・七月後半に情報交換会を開催予定。
 - ◆ その他
 - ・ほかほかふれあいフェスタ2017 十月十四日ホール部会の映画上映は(ぼくはうみをみたくなりました)に決まる。
 - ・十二月九日(冬)のイベントは未定。
 - ・二十四時間テレビ募金(八月二十五日)参加者決定。
 - ☆ 審議事項、
 - ・市民活動フェスタ(サボセン主催)は今年も不参加を決めた。
 - ・取引銀行の切り替えを承認した。
 - ・委員会の組織について決定した。
 - ・新ホームページ開設に伴い、契約金の支払いとメンテナンス契約を承認した。
 - ☆ その他
 - ・事務所までHCの報告など気軽に話せるようなコーナーの設置を決め、社協の了解を頂いた。
- 次回理事会 八月二日(水)十三時三十分

イベント情報

相模原市内8月のイベント情報
(市商業観光課HP より抜粋)

○相模湖湖上祭花火大会

8月1日(火) 午後7時半から
相模湖湖畔(相模湖公園前)

○キャンプ座間日米親善盆踊り大会

8月5日(土) 午前11時から
在日米陸軍キャンプ座間

○東林間サマーわぁ!ニバル

8月5、6日(土、日)17時20分から
東林間駅前大通り(シャンテ大通り)ほか

○大野北銀河まつり

8月5、6日(土、日) 鹿沼公園

○相模川帆かけ舟実演会

8月6日(日) 午前10時から
磯部民俗資料館先の相模川

○橋本七夕まつり

8月4日(金)~6日(日)午後2時から
橋本七夕通り ほか

○相模原新能

8月16日(水) 午後5時半開場
相模女子大学グラウンド・特設舞台
演能:宝生流(狂言;蝸牛、能;橋弁慶)

内容
さがみスクラム写真展とは、精神保健福祉の普及啓発を目的とした精神障がいのある方が企画する写真展です。
第七回目となる今回は「COLOR」をテーマに募集した作品を展示いたします。写真が魅せるそれぞれの「COLOR」に出会ってみませんか?
問合せ
さがみスクラム実行委員会事務局
(地域活動支援センターカミング)
TEL:042・759・5117

「さがみスクラム写真展」
日時
八月二十四日(木)~二十七日(日)
午前10時~午後八時
(初日:午後一時から)
最終日:午後四時まで)
場所
相模大野ギャラリー(南区相模大野四丁目五の15101)

○藤野の祭り

8月15日(火)午後8時から盆踊り
8月16日(水)午後3時から山車
8月17日(木)午後から神輿、お囃子
○小倉橋ライトアップ 8月31日迄
午後7時~午後10時点灯

○小倉橋灯ろう流し(小倉橋下)

8月16日(水)午後6時30分から

○城山夏まつり

8月27、28日(日、月)
川尻/幡宮周辺

○相模大野もんじゅ祭り

8月26、27日(土、日)午後2時から
相模大野中央公園、ポーノ相模大野

○相模原納涼花火大会

8月26日(土) 午後7時から
相模川高田橋上流

○JAXA 相模原キャンパス特別公開

8月25、26日(金、土)
JAXA 相模原キャンパス、市立博物館、東京国立近代美術館相模原分館、共和小学校にて

~あなたのまちを美しく~

■衣・食・住のあり方

昔から言われている、着るもの、食べるもの、住むところは生きていくうえでなくてはならないものであり、我々の仕事も住に位置付けられます。

これからの弊社が生きていく上でお客様への「居」「色」「柔」を軸に経営をしていきます。

居心地の良い住まいのお手伝いと、建物に色を加えてお客様の心を幸せにする色彩、そして柔軟に対応する思いやりの心を持ってすべてのお客様に心を届けられる会社を目指します。

塗装・防水スタッフ募集!

応募は、電話連絡の上、履歴書(写真貼付)持参でご来社ください。

相模原市で活躍する会社紹介

飯塚塗研株式会社



飯塚 侑さん

代表取締役 飯塚 侑さん(33歳)

(公社)相模原青年会議所 委員長

住所: 〒252-0135

相模原市緑区大島1-1

電話 042-794-6731

FAX 042-703-9210

HP: <http://www.iizuka-token.com>

e-mail: info@it2009.com

■老朽化した建物を綺麗にするため、永く住み暮らせるよう守るために必要な塗装・防水工事を専門とする会社です。

☆家の外壁を綺麗にしたい! お風呂場を綺麗にしたい!

☆漏水が気になる箇所があるので直したい!

など大きな悩みから小さな悩みまで専門スタッフが親身に相談にのります。
安心の事前見積りにてご提案させていただきます。

営業内容:

建築塗装工事

防水工事

その他建築工事全般

日本財団へ「福祉車両助成」申請を行いました

10号車の代替車両の導入スケジュール（要旨）

日程	関係団体等	当協会の実施内容
2017年		
6月29日まで	CANPANへ (※)	・ユーザー登録及び団体登録
6月30日まで	車両メーカーから	・希望車両の見積書の入手
	日本財団へ	・助成の申請
(7月～11月)	(日本財団にて審査)	
11月下旬～ 12月中旬	日本財団から	・審査結果の入手
12月中旬～	車両メーカーと	・購入契約
	車両メーカーへ	・自己負担金の支払い ・車庫証明書・自動車税等 減免申請書の提出
2018年		
2月～3月	車両メーカーから	・納車
	日本財団へ	・完了報告書の提出
		・新車両の運行業務の準備 ・新車両の操作講習の実施
2019年		
5月上旬まで	日本財団へ	・年間運行報告書の提出

※CANPAN (カンパン) とは：CANPAN ホームページより引用

(前略) 日本でされている膨大な公益活動情報を共有し、民が民を支える仕組みを構築する (中略) ためのサイト (後略)

ハンディキャブを
ご活用ください



10号車の代替車両導入の準備

既に案内のように、南地区で運用している福祉車両（10号車）が来年二月を以て廃車することになりました。

その代替車両導入のため、日本財団で行っている「福祉車両助成」に応募するようになりました。下記に申請中の福祉車両を示します。

(日本財団ホームページより引用)



ホンダ N-BOX+

お知らせ

国認定運転者講習

新たに、当協会の移送援助活動（ハンディキャブ活動）に参加を希望される方は、この「運転者講習」の修了資格が必要です。受講費用の助成制度を利用できます。下記の連絡先までお電話ください。

国土交通省認定

福祉有償運送セダン等運転者講習のご案内

<日時>

8月5日（土）及び6日（日）
10時～16時30分

<場所>

NATC（日産先進技術開発センター）
厚木市森の里青山1-1
（小田急線愛甲石田駅よりバス）

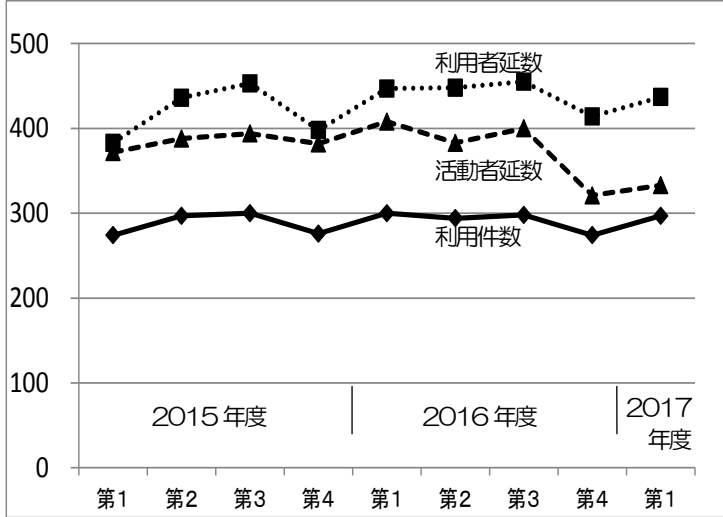
連絡先：ハンディキャブ委員 井上
042-715-0989

運行実績

第1四半期報告まとまる

第1四半期では、「セダン型」運行（運転者の自家用車を使用する運行）の利用件数の割合は39%でした。

利用件数	利用者延数	移送距離 (km)	活動時間 (時間)	活動者延数
297	437	3,462	457	333



地区社会福祉協議会 活動紹介 VOL8

“地域にある福祉課題を発見し、みんなで共有し、解決していく”
「福祉コミュニティ形成事業」等の各地区の取り組み

はやぶさカフェ大野北 ～みんなの相談室～ 大野北地区社会福祉協議会 脇山寿満子会長

福祉コミュニティ形成事業に取り組んで4年目。福祉コミュニティ部会で地域の課題や取り組みについて検討を重ね、「誰もがいきいきと暮らすことができるまち」づくりに向けて「気軽に相談できる拠点づくり」を目指しています。

取組みの第一歩として、平成28年6月から淵野辺駅北口にあるスペースカフェ銀河で『はやぶさカフェ大野北～みんなの相談室～』をスタートしました。

子育て中の親子、こどもからお年寄まで気軽に参加でき、手芸や歌を通じて和気あいあいと楽しんでいます。

そして、身近な場所で困りごとの相談ができ大変喜ばれています

連絡先：市社協 大野北地区担当 杉山 彩 TEL042-704-6275

★平成29年4月1日現在
人口 61,359人
高齢化率(65歳以上)21.0%
年少人口率(14歳以下)13.3%



住民による「コーディネート窓口」の開設・福祉活動の担い手づくり

田名地区社会福祉協議会 田所恒男会長

〇田名地区社協ボランティアセンター

ちょっとした「困りごと」は住民同士の支え合いで解決したい。ボランティア活動に関心のある方が活動できる仕組みができれば……。平成22年6月に田名ボランティアセンターを開設しました。ボランティアの依頼や相談を受ける「コーディネーター」を配置し、活動の依頼を受けると登録ボランティアの「サポーター」に連絡し活動を依頼します。

センターの開所日は毎週火曜日と土曜日（午前10時～午後3時）で、16名のコーディネーターと71名のサポーターの皆さんが活動しています。

「支えあい・助けあい」の気持ちが田名地区に根づいていくことを目指して、ボランティア入門講座の開催や、中学生のボランティア体験の機会を作るなど、ボランティア活動への啓発も行っています。

連絡先：市社協 田名地区担当 藤居昌行 TEL042-704-6275

★平成29年4月1日現在
人口 30,355人
高齢化率(65歳以上) 24.8%
年少人口率(14歳以下)14.3%



長期入院者宅の庭掃除

ボランティアさん募集!



高齢者施設での囲碁・将棋のお相手

内容 高齢者施設に入居されている男性の囲碁または将棋のお相手ボランティア
 日時 月1回程度、月・土曜日以外で、時間はご相談ください
 場所 中央区南橋本・宮下本町にある高齢者施設のいずれか



連絡・問い合わせ先

相模原ボランティア協会あじさい連絡所 : 電話 042 (759) 7982
 相模原市社協 中央ボランティアセンター : 電話 042 (786) 6181

Twitter

ほらんていあ通信版 ツイッターコーナー

野沢重洋



42・100キロ先は何があれのか?

昨年の三月に開催した「横浜マラソン2016」のフルマラソンに参加した。参加者23,000人の他給水所 コース誘導、救護、会場受付などで、400人のボランティアが支援する大会もあつた。42・100キロ先のゴールをした時「なにがあれのか?」もあつた。年齢的にも五十歳を目前とし、体力的な不安と横浜の市街地を走れる嬉しいことが交差しスタートラインに立った。

スタートしてすぐに、横浜赤レンガ倉庫、山下公園の観光名所を沿道の大応援の中走る気力は爽快でした。後半の苦しい中も、ボランティアさんや沿道の皆さんから「ガンバレ!」の応援で更に頑張ることができ、なんとか完走することができた。

ゴールした瞬間は「達成感や嬉しさもありました。それ以上にボランティアさんへの感謝の気持ち一杯になりました」。これだけの舞台を様々な形で支えていただいたボランティアさんとしてはこの達成感、嬉しさはありません。完走後は、足の痛みや疲労感の「Oh my god!」はびっくりでしたが、改めて言わなければいけません。

「ボランティアさんあつたがうれしかったです」。次は十年後、還暦記念で、フルマラソンに再チャレンジしようかな?

《今月のイラスト》

…髪型が決まらないと女性はイヤになりますよねー



編集後記

「今日もお暑いですね」。出逢った人との第一声の挨拶の言葉、皆様には如何お過ごしですか。

先日、珍々な光景を見かけたのです。畑の中に母衣蚊帳が広げてあり、近寄ってみると中に子ども頭の西瓜が二つ葉をかけた恰も幼児の寝ている様。思わず「おやおや!」と…。

母衣蚊帳は子育ての頃の思い出が懐かしく、沸沸と湧いてきました。

その後、西瓜が無事に収穫されたと思っておりますが…。

(服)