



# ぼらんていあ通信

12月号  
通巻 No.445

発行 / NPO法人 相模原ボランティア協会 2018年12月18日  
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 HPアドレス: http://sagamiva.info/

## ほかほかふれあいフェスタ 障害者週間キャンペーン



### 出演者も観客もともに楽しむ！！



支援学校の7名の先生方による「銀河に踊っていた」。

2番目に登場したのは、相模原中央



踊る方も見る方も楽しく

「12月30日の『障害者週間』に合わせ、毎年ほかほかふれあいフェスタが開催されています。障がい者の福祉について関心と理解を深め、障がい者が積極的に社会参加する意欲を高めるために、従来の12月9日の『障害者の日』に代わるものとして設定されました。この趣旨に賛同された皆様

去る12月8日(土)正午から午後4時40分にかけて小田急線相模大野駅北口のサンテック相模大野にて障害者週間キャンペーンとして、ほかほかふれあいフェスタ2018冬が開催された。鈴木秀美実行委員長が開会の言葉の中で、キャンペーンの意義を話された。



ど迫りに圧倒されました

3番目の相模合同チーム(踊り屋MIX・そつ舞龍・笑楽)によるよさこいソーランのエネルギー溢る踊りは、天井まで届くほどの大きなフラッグが振られ勢いを添えると、踊りは一層迫力を増し、いやがおうにも通る人の足を止めていた。



若者のダンスはキュート！



なじみのある曲で、聞きられました

Twitter

### ぼらんていあ通信版 ツイッターコーナー

H.O

先日、親戚同士の集まりがあり、いとこ達とスナに会った。背丈も伸び、子供の成長を感じた。最近では自分の意志で色々な習い事をしていくという。1人。

私は子供の頃、そういう性格ではなかったのですが、自分でやりたいと思って3人の友達と一緒に習い事をする。



さがみはら若者サポートステーションの方に書いていただきました。若く感じる素敵なツイッターですね！

の上の板に飛び乗って、ピンを回すときには観客はみんな固唾を呑んではたして大丈夫かな、はらはらドキドキ！ できた時には拍手喝采だった。

また会場ではキャンペーンとして参加団体の展示の他、相模原市の「障害者差別のないまち」のパンフレット、関係行事のチラシ等が配布された。閉会の言葉は高橋功副実行委員長が「差別のない社会を目指していきます」と述べられた。いつもより寒い一日だったがいイベント会場だけは温かさに包まれていたようだった。

(山崎)



見事成功！



平成最後のコース別講座 終了！  
高齢者支援コース 全5回終了  
新たな活動入踏み出さう！

高齢者支援コースが9月3日(月)から始まり、10月22日(月) 修了式を迎えた。シルバー友の会の講座担当としてかわったのであらましを紹介する。受講生30名。

1回目は麻溝高齢者支援センター 保健師西川さんによる高齢者の体と心についての講義。「皆さんはフレイルとロイニヤを知っていますか」フレイルとは高齢者の心身の衰えを言います。1回の目安を教わった。両手の親指と人差し指で輪を作り足のふくむはきもの太い所に回し、指が余った足筋肉が衰えた証拠。スマートでいって喜んではいけません。皆さん大丈夫でした。

2回目はユニオン交換や衣服の着脱の実技講習。高齢者施設でボランティアが利用者の着脱の手伝い(身体介護)をponi jyoはなごけねと家族の世話をponi jyoにも役立つ。

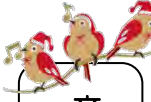
3回目は傾聴ボランティアの会相模原の瀧川さんから傾聴活動の実際と基礎を学んだ。15年程前、傾聴グループを立ち上げ高齢者施設を中心に活動している経験から、グループに入って活動するこのよさを強調された。聞く、聴くの違い、傾聴技法の基本などを話された。

4回目は上溝にあるティンティン施設で実習の予定だったが、受講生が皆欠席したので講座担当直々にティンティン施設利用者の時間をあてて進めた。

5回目は修了式及びシルバー友の会の懇談会。受講生30名出席。ボランティア協会高橋会長から修了証

を手渡され、自身のボランティア活動の体験談やボランティア協会で始まった傾聴活動の様子など伺った。「相手の方を尊重しつづけるつもりが、自分が元気いけるんじやないですかね」シルバー友の会の尾野会長はこれを機に片足前へ出して出来ることからスタートしましよと話された。受講生からは、退職して時間が出来たのでカレンターの空白を埋めたい、傾聴の勉強をもちたい、自分のボケ防止など…。先輩からは施設で活動するボランティアは外からの風なんですよ、あまの気負わずにやしましよ。

活動現場で1人でも、バックにグループがあると困ったときや悩んだときの支えになり、うれしいことも共有できる。11月11日の会の定例会にぜひ参加しよう。声をかけて修了式は終わった。



音訳コース  
21年ぶりながら40年



11月13日(火)にけやま会館にて相模原市録音奉仕会ひばりの音訳コースの修了式が行われた。録音奉仕会・ひばりの会長斎藤教子さんの挨拶の後、ボランティア協会の杉本理事より3名(1名は欠席)の方に修了証が手渡された。

修了式の後は、「ボランティアのしおり」に沿って、斎藤さんよりリードで受講生で「五十音の歌」(北原日秋)の唱和から始まる。

「あめんほ あかいな あいごえお・・・」

これを聴くと録音されたテーマソングみたいだと思ふ。続いて「会員のしおり」に沿って活動の説明があり数日前に行われた熱海の会員交流会の様子や、あじさい会館四階の録音コースについてなどを説明された。斎藤さんのお話の中で「21年ぶりながら40年」といふ言

葉がとも印象的だった。

ぼらんていあ通信も視覚障がいを持つ読者へのテープの吹き込みで、録音さんに長く御世話になってきたが、今はテープが廃止されてCDに完全に移行したとのこと。活動の年月の長さを感じた。活動が始まったから平成30年で40周年を迎えられたとのこと、おめでとうございます。

受講生の皆さんの活躍を願っています。(小林)



修了証をお渡ししますと杉本理事

クイズ挑戦

今年最後は対義語(反対語)クイズです。ネット検索アクセス上位10位までを並べてみました。

- ①利点 ②未滿 ③普遍 ④単純 ⑤絶対
- ⑥欠点 ⑦困難 ⑧保守 ⑨創造 ⑩義務

共にささえあい 生きる社会

相模原市 障がいへの理解を進める  
情報発信サイト「さーくる」

<http://sagamiharashi-shougai.com>

「さーくる」は、障がいに関する理解促進と障がい者団体の活動情報を広く発信することを目的に開発した情報発信サイトです。障がい情報に関するイベントや、障がい者スポーツ、文化活動に関する情報を掲載しています。ぜひご覧になってみてください。検索は「サークル情報理解」を入力してね!



ボランティア活動グループ訪問記

オジャマンマ

我が町の百歳体操！



私が住む中央区由野台は大野北地区にあります。

1丁目の自治会は睦よほれ自治会員の山田恵子さんが、平成29年1月15日号の広報がみはらに掲載された「いきいき百歳体操 みなさんで始めてみませんか？」の記事に目を留めたのがこの地域の百歳体操が始まったきっかけと伺った。記事を読んで「じやったら始められるのか」と同好の士を集め、地域包括ケア推進課に問い合わせ、次に会場となる場所と映像を映す機材の確保のために自治会と交渉し昨年の5月に百歳体操グループを立ち上げたのが始まり。由野台睦自治会館での開催は好評で参加者の数があつたという間に50名に増えた。1回を10名位にして山田さんがリーダーとなる「睦・さくら」そして「睦・あじさい」「睦・こすもす」他1グループの計4グループが月曜日から土曜日までを通してそれぞれ活動している。



筋力運動 (イスからの立ち上がり運動)

木曜日の10時～11時の「睦・さくら」に参加した。時間になると80名の方がパイプ椅子に座っている。まずサブリーダーの川島さんがテレビにカラオケのDVDをセットした後、「さあ、カラオケでフオー

ミングアップして「ようー」と山田さんの元気な声で開始の合図。みなで声を張り上げて歌い気分が盛り上がったところからいよいよ百歳体操。今度は高齢者支援課から無償貸与のDVDをセットしテレビの画面に映る指導者の声に合わせて「チ、ニー、サン、シッ」と各自声を出しながら体操する。座つてやる体操なので椅子に座る。ところが、65歳以上の高齢者のための百歳体操だからだ。今日の参加者の中には90歳の男性がおられる。見習わさうとねー

準備体操が終わると次はこれも無償貸与の重錘バンドを巻きつけ筋力運動にはいる。最初は両手首に巻きつけて、その後両足首に付けてそれぞれ運動をする。私もおもしろい握つてみたが結構な重さだ。それが終わるとバンドを外し整理体操で終わる。テレビを見ながらの百歳体操はこれまで。この後、山田さんのまたまた元気な掛け声で整理運動をして全行を終了し、「1.」の間45分ほど。心地よい疲労感を味わい、解散となった。百歳体操だけでなく年に2、3回自治会館の大掃除をし、英会話も行ってみんなと親睦を深めていると伺った。最後に「集まる高齢者の中には一人暮らしで不自由をしている方もおられ、私たち元気の仲間がボランティアをして助け合っています。そんな集まりになっています。」と山田さんが話された。輪が広がっていますねー



整理体操 (ふくらはぎのストレッチ)

睦の百歳体操の4グループを統括しているのが睦自治会の副会長 八重樫佳子さん。自治会ではじつ

もお世話になっていますが、笑顔で元気いっぱいな八重樫さんの活力の源の1因は百歳体操にもあるのかも思っただ次第。(小林)

\*問い合わせ先

〒220-0022

相模原市中央区由野台1-6-5

電話(776)91003

八重樫佳子



重錘バンド (重りが片方最大10本ずつ入る)

1月の記念日は?

小倉義男

1月14日、愛と希望と勇気の日です。1959(昭和34年)、南極に置き去りにされたカラフト犬のタロとジロが生存していたことが確認されたことから、2頭を称えて、愛と希望と勇気の日として記念日が制定されました。本当に過酷な自然の中で生き延びていたことで、世間に大きな感動と勇気を与えました。素晴らしいですね。(o~o) 小倉



クイズの答え

- ①欠点
- ②超過
- ③特殊
- ④複雑
- ⑤相対
- ⑥美点
- ⑦容易
- ⑧革新
- ⑨模倣
- ⑩権利

ほろいな♡ぼらんていあ(16)  
ペンギンジャズ研究会

ジャズは様々な編成、スタイルがあります。ペンギンジャズ研究会では、小編成(二人〜四、五人)のコンボから、十七人編成のビッグバンド(ペンギンジャズオーケストラ)まで、スタイルは、オールドなものからコンテンポラリーなものまで、いろいろ好んで演奏しています。

ボランティア活動としては、依頼をいただいた日に都合のいいメンバーをピックアップして、その編成で出来るスタイルを演奏。高齢者施設では、演歌特集も!?

お気軽に演奏依頼お待ちしております!!

過去の訪問施設

エスペランサ相模原  
イリーゼ相模原支部  
ツクイ・サンフォレスト相模原  
田名老人保健施設 光生  
也多数



問合わせ先

せきや たかし  
関谷 隆史 さん takashi\_tp@ybb.ne.jp

理事会報告

十二月五日(水)十三時半から(理事七名出席)

- 一. 報告事項
- ◆ 広報委員会
  - ・ ぼらん通部会、十二月号の掲載内容について検討
  - ・ 情報部会、ホームページのトップピクス欄をもっと楽しいものにしたのでご協力を。
  - ・ わくわく部会、次号は一月二十六日に印刷発行の予定。
- ◆ ハンディキャブ委員会
  - ・ 日本財団の助成決定後の対応について検討した。
- ◆ 事務局委員会
  - ・ 寄付金受入、お礼の掲載記事について検討した。
- ◆ 総合企画委員会
  - ・ ハンディキャブの今後と法人会計事務について協議。
- ◆ 講座検討委員会
  - ・ 春講座を三月十九日、オダサガで開催、テーマは「終活」
- ◆ 傾聴委員会
  - ・ 傾聴訪問の調整をした。
- 二. 審議事項
- ◆ 新春ボウリング大会(二月十六日開催)の準備状況を確認した。
- ◆ 日本財団助成決定後の自己負担支出について了承し、関連する予算措置について検討した。
- ◆ 次年度総会(五月十九日開催)の会場は研修室とする。
- 三. その他の検討事項
- ◆ 年賀状送付について。
- ◆ 電話回線の改修工事について費用を含め了解した。

次回の理事会 一月九日(水)



防災力アップ講座

日時：一月二十九日(火)  
 十三時三十分～十六時三十分  
 場所：相模原市民会館 第一大会議室  
 (中央区中央三の十三の十五)

内容：  
 ① 市社協職員による被災地ボランティアセンター派遣報告  
 ② 講話「被災地では何がおこっていたのか」～地域の状況や災害ボランティアの動き～  
 ③ グループワーク  
 「防災力アップ」いざという時の備え」

申込・問合せ先：

市社協中央ボランティアセンター  
 電話 042・786・6181  
 FAX 042・786・6182  
 Eメール  
 svc@sagamiharashishakyo.or.jp  
 ※FAX、Eメールの場合は 氏名・電話番号、お住いの地区を記入下さい

ボランティア協会 1月の予定

日	時間	内容
9(水)	13時半	定例理事会
11(金)	10時半	ぼら通部会 黄色いレシート 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	ぼら通印刷
22(火)	13時	ぼら通発送
26(土)		わくわく印刷

事務局年末年始の休み  
 12月29日(土)～1月3日(木)

ほっとたいむ

日時・場所：

- ① 一月七日(月)・二月二日(土)・三月二日(土)  
 緑区合同庁舎 二階 高齢者交流室
- ② 一月十五日(火)・二月六日(水)・三月七日(木)  
 市民会館 四階 第五小会議室
- ③ 一月十日(木)・二月四日(月)・三月四日(月)  
 南保健福祉センター 二階 情報交換ルーム

問合せ先

認知症家族会 友知草の会 富樫  
 電話 090・7812・5257

れんきょう創立三十周年記念講演

『障がいはいっつの個性』

～共いよろえあひ 生きる社会～

日時：平成三十一年二月十七日(日)

午後一時開場

午後一時半：創立三〇周年記念式典

午後二時～三時半：講演会

講師：今井 絵理子 氏 (参議院議員)

場所：あじさい会館 一階ホール

参加費：無料

定員：当日先着 三〇〇名

問合せ先：NPO法人 れんきょ

電話 042・755・5282 平日十時～十六時

主催：NPO法人 れんきょ (任意団体の設立より通算して創立三十周年です)

経営方針

弊社は商業施設や高層オフィスビル、マンションなどのアルミニウム製建具工事・カーテンウォール施行を主にやっております。

最近では地元で根差す企業を目指し、「良い家に住むことは万人の願い」を実現するため、今までの経験を活かしてさらに事業を展開しております。

事業内容

鋼製建具工事

- アルミニウム製・スチール建具工事全般
- および
- アルミニウム製カーテンウォール施行

相模原市で活躍する会社紹介

有限会社 北東サッシ

会社名：有限会社 北東サッシ

代表取締役 やました てるまさ 山下 照正さん

専務取締役 やました まさひろ 山下 賢さん(39歳)

(公社)相模原青年会議所

国際交流委員会 委員長

住所：〒252-0328

相模原市南区麻溝台 2-4-1 1

電話 042-748-3108

E-mail: yamashitam2@gmail.com

## 市社協事業紹介 (その9)

ボランティア協会の皆さま、ご協力には、相模原市では多くのボランティアの方々、自治会、地区社協、民生委員・児童委員の皆さまがそれぞれの地区で福祉活動に取り組んでいます。市と市社協も、多くの方々のご協力を得て、「みんなで支え合い、地域の力が育む、人ごよみいままちがびはら」を共通のスローガンとして、地域福祉の推進に取り組んでいます。

今号では、今年度(平成三十年年度)に相模原市社協が幹事となり開催された「関東甲信越静岡ブロック都県・指定都市社会福祉協議会組織・ボランティア業務担当者会議」についてお知らせします。

平成二十二年四月に、相模原市が政令指定都市になったことは皆さんご存知のことと思います。この移行に伴い、市社協も神奈川県社協の枠組みから離れ、

横浜市社協、川崎市社協と並び、指定都市社協として活動することとなりました。具体的には、全国社協→神奈川県社協→相模原市社協という情報共有・事業展開の流れから、全国社協→相模原市社協が直接つながり、神奈川県においては神奈川県社協、横浜市社協、川崎市社協、相模原市社協の四社協が並列の位置づけで情報共有、活動展開を行うこととなりました。同時に、相模原市社協が関東甲信越静岡ブロックに単独加入することになり、本年度、右に記載した会議の当番として、開催することになったものです。

## ★ 関東甲信越静岡ブロックとは

現在、本ブロックには一都十県九政令指定都市社協が加盟しており、その他の法人格を持つ市社協、区社協は、各県・各指定都市社協の所属として活動しています。

例えば大規模自然災害が発生した時などは、現地災害ボランティアセンターの運営支援のために被災地外の社協職員が派遣されますが、東京都下の派遣職員調整を東京都社協が行うように、各県社協は県下の市町村社協の調整、指定都市社協は区社協の調整を行うこととなっています。その取りまとめ被災地との調整を行うために関東甲信越静岡ブロックで協定を結び、全国の他ブロックや全国社協と連携して、一定の派遣水準を確保しているのです。

その他の日常の活動として、課題別の会議、情報交換の場などを設定し、情報共有を行いながらそれぞれの地区の事業展開の質を高める努力をしています。

## ★ 組織・ボランティア業務担当者会議とは

この会議では、今日的福祉課題(ここ数年でいえる生活困窮者支援、地域共生社会の構築などなど)に関する事業の取り組みや、ボランティアセンター、福祉教育など市民や企業、法人との協力により生み出される事業のありようなどを中心に、情報交換に取り組んでいます。

社協がその理念として、長く取り組むを続けて

いる地域福祉活動全般について、考え方や新たな取り組みなどを共有し、実際の活動に繋げるための手法やプログラムなどを共有しています。

## ★ 今年のテーマは、

この会議は年一回、春季の部・課長会議と、秋季の担当者研究協議会に分かれます。春の部・課長会議では全国社協の基調講演を踏まえ、今年度の協議課題を整理し、秋の担当者研究協議会で具体的な事例等の情報交換を行います。

今年度は、春の部・課長会議において「災害時の相互支援に関する協定」の見直しを行い、総務部・課長会議、事務局長、会長会議等を経て、現在協定の変更について手続を進めています。

秋の担当者研究協議会では基調講演として「津久井やまゆり園 私たちが目指すもの」と題して入倉かおる園長からの報告と、田園調布学園大学 隅河内教授の解説を受けたのち分科会に分かれました。

①生活困窮者の自立支援に向けた取り組み ②福祉施設と地域の協働 ③地域共生社会の実現に向けた取り組みの三課題について、先進的な取組をされている長野県、横浜市、東京都、千葉市に事例報告をお願いしましたが、他の地区においても様々な事業展開が披露され、本市社協にとっても大変参考となるものでした。

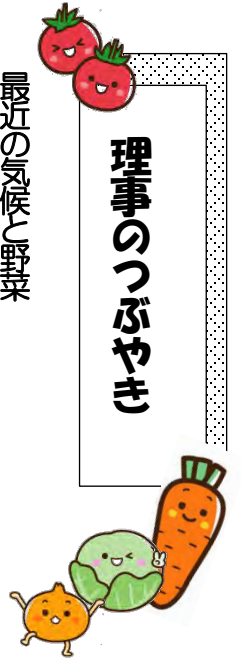
初めての開催で右往左往しながらでしたが、大変りの多い会議となりました。

市社協 田所

理事のつばき

最近の氣候と野菜

田所 雅



急に寒くなりましたが、皆様体調はいかがですか？ 12月の下旬まで「今年はやかいな〜」と感じていま

私は趣味と実益を兼ねて、畑で野菜を作っています。今は大根、無の収穫期で毎日同じものが食卓上

11月に来て気温が下がったので、もう大丈夫と思っ

は、葉物のいい品種を採りまわすことにしています。

作業で浪浴するのですが、やっぱり牛乳物の命を奪う

勉強不足でお経の意味は良わかりませんが、最近

夫夫婦で畑でナムナムミンタツツと謳ってると發

の役職は回りの人から風評はあつて、雨

が降りなければ枯れぬこと大変なことを言いつけま



第二十一回栗林めぐり実行

点字体験カーナーを招きつ



10月27日(土)朝方まで降っていた雨もあがり10

また、車いす・ハンディキャップ等の体験では私も

張って行わなければならぬなと、実際に体験してみ

(植野)



# ボランティアさん募集!

## デイサービスの日課活動のお手伝い

内容 レクリエーションの補助、お茶出し、ドライヤー かけなど  
 日時 火・木曜日 午前 10 時 30 分～正午まで (月 1 回～)  
 場所 デイサービスセンターみたけ (中央区下九沢 980)

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



《今月のイラスト》  
 …今年もサンタさんは  
 やって来るかなー》



### ご寄付をありがとうございました。

皆様のご寄付は当協会の運営に有効かつ大切に使用させていただきます。

<11月の寄付者ご芳名>

島内吉文 様 南ボランティアグループ 様  
 5000円以上のご寄付はこの他に5名の皆様から、  
 その他10名の皆様からご寄付をいただきました。

<11月の寄付金>

総額141,590円でした。



### 事務局からのお知らせ

事務局は12月29日(土)から  
 1月3日(木)までお休みとなります。  
 新年は1月4日(金)から業務を開始します。  
 よろしくお願ひします。



### NEW庶務スタッフさんの紹介

今年の10月から、ベニランの守屋和郎さんと、田中すみやかに、新しく田中恵子さんがお仲間になりました。よろしくお願ひします。

### 編集後記

平成30年も終わろうとしています。  
 今年は数々の災害に見舞われいまだに不自由な生活を強いられている多くの方々がおられます。  
 良いニュースもありました。ノーベル賞の受賞がありましたし、スポーツは心躍ることが沢山あり大いに楽しませてもらいました。

又、政治に関しては、何件もの法案が審議不足のまま可決されました。来年は消費税が…先行きが不安です。  
 だからこそ来年は平穏で、幸い多岐年でもありますように心から願ひしております。

今年もぼらんていあ通信の発行ありがとうございました。来年も面紙の紙面UVSを目標として頑張ります。よろしくお願ひします。みなさま、良いお年をお迎えください。  
 広報委員 一回り