



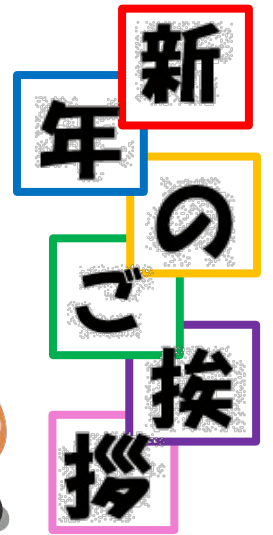
ぼらんていあ通信

1月号
通巻 No.446

発行 / NPO法人 相模原ボランティア協会 2019年1月22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/



会長 高橋 功

皆様、新年明けましておめでとうござい
ます。皆様良い年を迎えられたこととお慶び申
し上げます。昨年中は皆様のご協力、ご活躍
により大過なく過ごさせていただきましたこと
を厚く御礼申し上げます。

本年は平成最後の年となりました。私は天
皇皇后陛下下にお慶びとお会いしたこと
もあり、年齢的にも同世代で天皇が退位され
ることは一抹の寂しさを感じます。

本年は、ボランティア協会の理事交代の時
期で理事選挙があります。退任される4人の
方々は超人エリクソンの方ばかりですが、新しい
方々も素晴らしい方ばかりなので当選され
たら皆で力を合わせて頑張りたいと思ってい
ます。

各事業を見つめると、先ずH.C.運行事業で
は、日本財団に申請していたH.C.車の助成を
却下されたので従来通り10号車での運行と
なります。さらに本年4月から正式に定年制
を採用する事となりました。協会としては痛
手止めのつもりですが、車庫に本車を置く利用者の

ご期待に沿って頑張りたいと思いま
す。運転ボランティアについては養成講座
やロミオなどが増えていく必要があります。
皆様のご協力をお願い致します。

傾聴活動は現在 月18回ペースで行って
います。ボランティアは毎月36名の人が活
動しています。これからますます増えてい
く予想がありますが、利用者のお宅が広範
囲なため地域のボランティアの方にも協
力をお願いしていく必要があると思いま
す。

講座については、2018年度について3
月に春講座を「終活」というテーマで開
きます。2019年度も夏・冬講座は開催し
今夏夏講座のコース別講座は当協会とし
てはH.C.コースでしたが傾聴コースも
開きます。内容についてはこれから検討に
入ります。

広報活動については、前年度からホーム
ページを刷新し閲覧者も増加しています。
またこの通信やわいわいもわいわいに市
民の為に情報の発信を行ってまいります。
何時も同じようですがこの協会を維持す
るためには事務局の力が必要です。この問
題については総合企画委員会を中心にか
かるといっても財務の確保が必要ですが、

協会の財源は正会員・賛助会員の会費、寄付
などによりありますが是非皆様の協力をお願
いいたします。例えば相続のための減税対
策についての寄付についても事も考えられ
ます。

最後になりますが、今年の干支は酉(う
つ)のこい(こ)です。こは屈してもなお起き上
がる生命力を表し、亥は作物の実を意味する
ことです。会員の皆さま、今年の干支のよう
に困難に屈しない実の多く、素晴らしい年と
なりますよう心からお祈り申し上げます。



Twitter
ぼらんていあ通信版
ツイッターコーナー
長井 春葉

私は、相模原市で最初にできた手話サ
ークル「ぶじみ」で手話を勉強していま
す。20年以上たちますが、いまだに耳
の聞こえない方に伝えたいことをつま
く表現できない時や、読み取れないこと
も多く、手話の奥深さを実感していま
す。でも相手の方の手話で通じ合えた時
は本当にうれしく思います。

これからも手話の勉強を続けていき
たいと思っています。



イベント
今年も障害者の方々と一緒に楽しむ
新春ボウリング大会が開催されます。

2月16日(土)9時から、場所はJR相

模原駅に近い相模原パークレーンズです。
多数の方の参加をお待ちしております。



2019年度役員として氏が立候補

会員の皆様へ役員選出管理委員会から
のお願いです。当協会の次期理事定数に
対して、左記の7氏が立候補届を提出しま
した(五十音順)。

同封の「理事候補者の紹介」を参照して
投票をお願いします。

- 荒井善友(新任)
- 石関清美(留任)
- 小野明雄(留任)
- 加藤修(新任)
- 杉本栄治(留任)
- 高橋勲(留任)
- 羽田 彌(新任)



なお、投票期間は2月1日～2月28
日です。投票箱は「あじさい連絡所」に設置
しますので、会員の皆様は持参いたたく
か、または郵送にて締め切り厳守でお願い
いたします。(FAXは不可・二十八日消印
有効)。

2019年1月31日

役員選出管理委員会

皆さん 忘れずに
投票してね!



講座のご案内

自分らしく生きるために

～エンディングを考へて
これから豊かに生きる～

人生90年代時代のラスト30年を豊かに生きること
の大切さに気づき、自助・共助・公助について理解
しながら、終活についての学習し、自己決定してい
ための入門講座です。

日時 3月19日(火) 午後2時～4時

場所 おたぎがプラザ(小田急相模原駅前)

講師 一般社団法人 安藤企画の安藤智文氏

受講料 無料

対象 市内在住・在勤・在学40歳以上の方

定員 50人(申し込み多数の場合は抽選)

申し込み 往復はがきにて、往信の欄に郵便番号

住所、氏名、電話番号(できれば携帯番

番号も)を記入し、返信の欄に自分の

住所氏名を記入(2月末日必着)

TEL022-02220

相模原市中央区富士見6-1-20

あじさい会館内

相模原ボランティア協会講座係

(同内容でメールにて申込み可)

問合せ 相模原ボランティア協会

042-750-7002

(担当者から折り返しお電話します)

メール sagamiya@feeloon.jp

終活の大切さと概要を理解し、相互共助という

のボランティア活動などへの理解を深める講座で

す。皆様の参加をお待ちしております。

待ってま〜す!



クイズ

このマークは何のマーク?

①



②



①は、義足や人工関節を使用している方、
内部障害や難病の方、または妊娠初期の
方など、外見から分からなくても援助や
配慮を必要としている方々が、周囲の方
に配慮を必要としていることを知らせる
ことができるマークです(JIS規格)。

②は、がんなどで人工肛門・人工膀胱を
造設している排泄機能に障害のある障が
い者のことを表します。このマークはオ
ストメイトである事と、オストメイトの
為の設備(オストメイト対応のトイレ)
があることを表しています。

雑学クイズです。

クイズに挑戦

① 食へらむるお城い壁はむしるのほしご。

ア 姫路城 ① 熊本城 ② 小田原城

② 話の「ヤマト」は、

ア 話の最初の部分 ① 話のメインの部分

③ 話の最後の部分

③ 「敵に塩を送る」の由来になった武将は、

ア 武田信玄 ① 上杉謙信 ② 石田三成



記念日

2月の記念日は?

小倉義男

2月6日、抹茶の日。

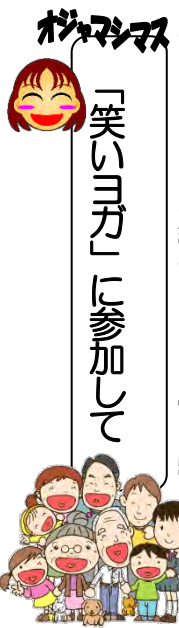
茶道で用いられる湯を沸かす容
器である風炉、「ふう(2)ろ(6)」
の語呂合わせから、抹茶の日だそ
うです。愛知県西尾市特産の抹茶
(西尾茶)をアピールするため、
同市で抹茶の製造販売を行う株
式会社あいやが

制定。抹茶をい
ただくと、心が
落ち着きますね。



小倉画

ボランティア活動グループ訪問記



「笑いヨガ」に参加して

「一日一笑着「病」と「気」を切り離し、認知症や癌を予防して残りの人生を楽しむ」

私の住んでいる自治会の回覧で「見つけた笑いヨガ体験。最近折腰が重くて困っていたので何か良い事が学べそう」と申し込んでみた。

南区大野台高齢者支援センターの開催で会場は同じ敷地内のシルバータウン相模原特別養護老人ホーム「かのこホール」で12月18日（火）午前10時から11時半まで開かれた。

受付を済ませて血圧測定。私も無事クリア出来た。椅子が前向きに並べてあり好きな所へ座った。15人ほどの参加者はやはり女性が多く顔見知りの人もいて和やかになった。



講師の中島さんの説明に聞き入る参加者

支援センター職員の中島さんのあいさつで始まり、お手伝いして下さる「悠遊シアスタツ」の方々が紹介された。本日は中島さんはヨガインストラクター、介護予防指導員のほか沢山の肩書をお持ちで認知症ケアやカフェ、マジシャンの教室な

どを市内や近隣の会場で広く活動していらっしゃいます。

今日のメニューは①脳トレ20分 ②笑いヨガ40分 ③瞑想20分間で間に5分間の休憩が入る。ヨガの人口は増えていることで心肺機能がきたえられ、認知症もガンも予防できると聞いてがんばる意欲が湧いてきた。

はじめに脳のトレーニング。ライフキネテック：椅子に座って体を左右前後に動かして脳を刺激するのだそうです。

シナプソロジー…人差し指を立てて右と左で違う動きをして脳の混乱を楽しむ。グー、チョキ、パーの名前をつけて相手と勝負する。知らず知らずのうちに一生懸命になっているのを感じる。

コグニサイズ…足踏みしながら声を出して手を叩く。野菜や花の名前、都道府県名と県庁所在地の違う都市を数多く言うという一つの動きを同時にやることで脳の刺激になるのだ。どれもこれも考えることが大事なのです。

次は笑いヨガ。笑う人は笑わない人より寿命が10年長いそうです。脳の活性化、癌細胞を破壊する。口の筋肉運動でシワを減らし嚥下障害予防になり、表情筋を鍛えて若々しくいられる。心肺機能が高められる。内臓の動きを高める。血流が良くなる。腹式呼吸で腸の動きを高められるなど多くの効果があるようです。まずボイストレーニングから。アハハ、エヘヘ、オホホとお腹を使って声を出す。手を叩きながらオホ、ハハと声を出してイエーと言って両手を上げて。色々な笑いを入れながら歩き回って両手を上げて大声を出すことに意義がありました。

最後に瞑想。椅子に座って軽く膝を開いて手はお

へその下で軽く組む。腹式呼吸の鼻呼吸で一日息を止めてから吐き出す方法で行う。会場内は明かりをおとし、テルメアといわれる脳に良い音楽が流れ、講師の中島さんの朗読を聞きながら20分間静かに無我の境地に入り込んだのだ。これを1日5分ずつとラックス効果が得られるのだ。

ヨガと聞いてむずかしいポーズを想像していたが、気楽にできるのだと感じ日々の生活の中で出来る時に自分に合った仕方を取り入れていけばいいなと思つた。ヨガは心も鍛錬（豊かに）するのだ。

最後に阪堂さんから「病は気から」といいますからラックスする時間を持つことも大切なことだと思つています。これから色々な企画を行いますので参加して下さい」と出掛けました。

クイズの答え



(植野)

①は①の「熊本城」

熊本城は籠城戦を想定し、壁に干瓢などを埋め込んだり、豊の芯に里芋の葉を使ったりと非常食になるように設計されて、当時の熊本城の城主だった加藤清正が籠城戦で苦しんだ経験から城にこのような工夫をこらしたのだ。

②は①の「話のメインの部分」

話の最初にある導入部分のことを「せわり」と誤解している人が多いが、「せわり」とは話のメインの部分（重要な部分）のこと。

③は①の「上杉謙信」

「敵」塩を送る」という言葉は武田信玄が塩不足で苦しんでいたときに、敵対関係にある上杉謙信が塩を送って助けたこと由来する。

ほっこりな♡ぼらんていあ(17)
青森県南部会の井上さん

青森県八戸市出身。津軽三味線、津軽南部民謡の演奏活動を行う『青森県南部会』相模原地域の代表。平成十八年よりボランティアセンターであるバンクのイベント団体に登録し、東京、神奈川、千葉、青森や市内の高齢者施設で津軽三味線の演奏を通じて高齢者との交流に積極的に取り組み、活躍しています。青森県弘前全国大会、東京青森県民謡コンクール全国大会等に参加しています。

津軽三味線を通じてボランティア活動を始めようとしたきっかけは、母が亡くなった時、世の中に貢献したい気持ちが高まり、地元青森の津軽三味線を通じて、高齢者との交流をしようと思った事がきっかけです。

青森県南部会の活動は、青森県出身の津軽民謡、津軽三味線を演奏するグループで、本部は横浜にあります。

プロで活動する民謡歌手も参加して、本格的な津軽民謡の演奏活動を行っています。相模原市内の会員は七名で、

通常津軽民謡歌

唱担当一〜二名

と一緒に日程を

合わせ、市内の

高齢者施設でボ

ランティア活動

を行っています。



～ねぶた絵をバックに三味線を披露する井上さん～



問い合わせ先
日本民謡・青森県南部会
リーダー いのうえ まさよし 井上 正義さん
携帯：090-3428-3033

理事会報告

一月九日(水)十三時半から(理事八名出席)

一・報告事項

◆広報委員会

- ・ぼらんていあ会、ぼらんていあ通の同封物と掲載内容確認。
- ・情報部会、ホームページの協会沿革が六年前で途切れており追加が必要。
- ・わくわく部会、一月二十六日に印刷発行する。

◆ハンディキャップ委員会

- ・日本財団助成は落選、十号車は継続使用。

- ・運転ボラの定年制とポイント制について説明。

◆事務局委員会

- ・ハンディキャップ利用者と運転ボランティアとの能力バランスについて議論。

- ・寄付金受領証明書の作成と発送を報告。

◆総合企画委員会

- ・ハンディキャップ事業の将来につき議論。

◆講座検討委員会

- ・春講座三月十九日の講座内容は『終活』をテーマ。

◆傾聴委員会

- ・次回交流会は三月十二日。

◆その他

- ・ほかほかふれあいフェスタの報告。

二・審議事項

- ◆総会準備状況の確認、報告書内容の検討。

- ◆二月十五日までに各委員会の報告書を提出の事。

- ◆ポウリング大会(二月十六日)準備状況の確認。

- ◆若葉まつり(五月十一日、十二日)参加準備状況の確認とバザーの出品依頼をばらんに掲載。

- ・社協の福祉ブースは開催時の気温で販売品の内容

- や参加を含め検討する必要がある。

- 次回の理事会 二月六日(水)

ボランティア協会2月の予定

日	時間	内容
4(月)	16時	総合企画委員会
6(水)	13時半	定例理事会
9(土)	10時 13時	HC委員会 事務局委員会
11(月)		黄色いレシート キャンペーン
16(土)	8時集合	新春 ボウリング大会
18(月)	13時	ぼら通印刷
19(火)	13時	ぼら通発送

電話番号、お住いの地区を1)記入下さい
※FAX、Eメールの場合は氏名・
Eメール
svc@sagamiharashishakyo.or.jp

申込・問合せ先：
「防災力アップ…いざという時の備え」
市社協中央ボランティアセンター
電話 042・7866・6181
FAX 042・7866・6182
Eメール

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



終活で豊かなセカンドライフを
～人生後半の過ごし方～

南 区：2月26日(火)
10時～11時半(定員40人)
会場：南保健福祉センター2階
中央区：2月26日(火)
14時～15時半(定員80人)
会場：あじさい会館6階展示室
緑 区：2月27日(水)
14時～15時半(定員35人)
会場：緑区合同庁舎2階
講師：終活コンサルタント
安藤智文さん 他
参加費：無料(申込順：定員で締切)
申込先：市立あじさい会館管理事務局
電話：042-759-3963

問合せ先：
相模原誘導グループ ささの会
電話 080・5413・6909
FAX 042・749・7830 (工藤)
Eメール shiga-k223psn (肥田)
@docomo.ne.jp (工藤)

「視覚障がい者の理解と誘導入門講座」
日時：一月二十七日(日)
午後一時半～四時半
場所：相模原市民ギャラリー
(セレクト相模原四階)
内容：視覚障がいのある方への接し方と外出時の基本的な誘導方法について学びます。
定員：三十名(申込順)
参加費：二百円(保険代 他)
問合せ先：

菊屋浦上商事は何屋さんですか？と良くお客様に聞かれます。当社は、昭和47年6月に相模原市の西門に文具・事務用品を販売する商店として開店しました。今は希少業種になっている文房具屋です。当時は、市内の小中学校の角々のどこにでもありました。西門にも3店あったと記憶しています。また、コンビニもスーパーも無い時代です。我が家の5人の子供達が学校に通っている頃は、朝早く、夜遅くに親御さんが買い忘れたとの事情で、年中時間外に買いに来てくれました。正に、地域貢献していた時代でした。社名は、開店する前に、同業者の社長さんより、これからは、“文具屋も事務所で使われる物を全て扱う時代だよ。”と、諭され、社名に商事が挿入されたのです。



浦上 裕生さん

今年で、この地に開店して早や47年になります。地域のご支援のお蔭で最近では、左利き用品の販売店として、PRさせていただいております。しかし、従業員の雇用を守るためにも、商売の多様性を探りながら、企業としての持続を掛け、次の時代に残れるよう模索しています。商店街の有様も変貌している今ですが、人の気持ちはかわりません。地域に求められる商品を提供する事で、50年を目指しています。

相模原市で活躍する会社紹介
よりよいオフィスを提案する
菊屋浦上商事株式会社

会社名：菊屋浦上商事株式会社
代表取締役会長 うらかみ ひろし 浦上 裕史さん
代表取締役社長 うらかみ ひろお 浦上 裕生さん(43歳)
住所：〒252-0231
相模原市中央区相模原6-26-7
電話 042-754-9211
<http://www.kikuya-net.co.jp>

事業内容
文具事務用品・事務機器・
OA関連機器・オフィス家具・
オフィスレイアウトサービス・
トナーリサイクル

市社協事業紹介（その10）

ポランティア協会の皆さま、新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

新たな年を迎えましたが、市と市社協は多くの方々の協力を得て、「みんなが支え合い、地域のが育む人にならないうまひ」を共通のスローガンとして、地域福祉の推進に取組んでいきます。ポランティアとして主体的に活動に取り組んでおられる皆様方にもぜひ協力を願っています。

今号では、市民参加型の子育て支援サービス「ファミリー・サポート・センター事業」を紹介いたします。

「ファミリー・サポート・センターとは？」

相模原市から受託し、市社協が推進しているファミリー・サポート・センターは、子育てのお手伝いをしてほしい「利用会員」と、お手伝いしたい「援助会員」からなる会員制の市民参加型の子育て支援の仕組みです。

利用会員は、生後〇か月から小学校6年生までの子どもがいる保護者となりますが、子どもに障がいがある場合には、満十八歳の学年末までサポートを受ける事が出来ます。援助会員は子どもが好きで心身ともに健康な二十歳以上の人が登録できますが、所定の研修の受講が必須となります。

利用の謝礼は、平日の午前七時～午後七時までが基本時間となっております（一時間七百円、

それ以外の時間や土・日・祝日は一時間九百円となっております。なお、平成三十年度から、ひとりの親で児童扶養手当受給世帯を対象とした利用料半額助成制度が始まっています。

「ライフサイクルの変化」

利用会員、援助会員の年齢分布を見てみると、利用会員は二十代が五十七%、四十代が三十六%とほとんどもを占め、二十代はわずか五%となっています。援助会員は五十代が二十六%、六十代も二十六%、四十代が二十五%となっています。

この数字が表しているのは何でしょうか？皆さんもお分かりのことと思いますが、最近特に話題になることの多い「ライフサイクル」の変化が、如実に反映されているということだと思います。高齢者の寿命の伸びが「人生百年時代」と表現され始めましたが、女性、男性とも結婚年齢が年々遅くなり、また生涯未婚率なる言葉も言われるようになってきました。

日々、新規利用者の会員登録を確認していますが、登録するお母さんの出産年齢は、三十代後半から四十代前半が多く見られ、このことが前述の利用会員の年齢分布に反映されています。経済環境や就労など、女性の社会参加のありようの変化も大きな要因になっていると思われるのです。

支援を行う援助会員は、ついでに四十代～六十代の幅広い層の女性が主力となっております、子

育て期にあるお母さんの大変さを支援したい、また、子どもそのものを愛情を持って見守りたい、という思いの詰まった言葉が聞かれます。

女性の社会参加、就労がますます進むことは望ましくありますが、一方で、四十代～六十代前半でポランティアとして社会福祉に貢献する人材が枯渇しつつあることも想定され、広い視野での社会の仕組の見直しが必要とされることなると思います。

「最近の相談傾向」

男性利用会員の場合＝離婚等によりひとりの親になり、引き取った子どもの朝・晩の学校・保育園の送り出しや迎えが出来ないので協力してほしい。

女性利用会員の場合＝うつ病等の疾患による体調の変化が激しく、学校等の送迎を始めた子どもの世話全般が思うように出来ないなので協力してほしい。といった相談が目立つようになってきました。

相談内容を簡略化しましたが、いずれの場合も家庭内での課題解決力が不足し、且つ親族の協力が得られにくい状況にあります。また、近隣、地域社会への参加も出来ないため、住民の視野からも外れ、地域から孤立していく傾向があります。

公的な支援制度の充実無くして解決できる課題ではありませんが、近隣住民の声掛け、民生委員児童委員の見守り、センター方式の住民支援活動等ボランティアでインフォーマルな、本人や家庭に寄り添うような支援が、困っている親子や子どもの心を支える一助となっております。

市社協 田所

会員のひろば

様々なボランティア活動をなさ
している会員の皆さま、その活動
の紹介や経験したことなどを語っ
ていただくコーナーです。

ボランティアを通じて

田中 由美



私が初めてボランティアと関わりを持ったの
は10年以上前のボランティア養成講座を受講し
たことからでした。拡大写本のコースで半年指導
を受け、翌年入団。40代で新しい同期生ができて
ました。

現在は相模原市拡大写本赤十字奉仕団として
活動を続けており、主に視力に障がいのあるお子
さんの教科書を作成しています。手書きを基本に
したその技術や工夫は40年間積み上げられたも
のだから自信があります。

この教科書で実際勉強するわけですから、やら
がいや責任はたごびりです。

活動をする中で、県をはじめ全国の拡大教科書
を作る仲間とお会いしたり、文科省の若い担当の
方々の熱心な対応に感心したり、貴重な体験をま
せていただきました。

近年は教科書会社も文字の大きさを数パター
ン変えた標準拡大教科書を用意したり、拡大写本
のノウハウをボランティア団体と共有する動きも
出てきています。

時の流れですね。

最近、今までの活動に参加されてきた方々の
思いを、時代や制度に合わせて次の世代へどう橋

渡しをしていくかを考えることも大切なことだ
と思っております。仲間と共に今年も頑張って
いきたいと思っております。



視点を養って...

私がボランティア活動を通じて最近一番思っ
ているのは、仲間との時間がいつか居心地の良い
新年になって何か始めたいと思いついてる方に是非
お勧めしたくなる気がします。

自分の時間と労力を少しでも人のために使おう
とする人の集まりですから、同じ目標を持ち、力
を合わせる活動は個人の生活の中にもプラスになる
一コマ間違いなくあります。

気がつけばまわりの『みんないいひと』ばかり
です。

「あ、ほらんていあ」



シロアリ「森を守る保険」の役割、実験で解明
干ばつによる土壌の乾燥と土壌の温度を維持

英国の研究チームが、エルニーニョ現象が発生
し、森が極度の干ばつに見舞われているポルネオ
島で実験を始めた。研究チームが発見したのは意
外な事実だった。シロアリが例年の2倍近くに大
繁殖し、干ばつに見舞われた森を健全に保つ役割
を果たしていることがわかった。シロアリが多い
場所では、土壌の湿度が保たれ、より多くの若木
が芽吹き、長期にわたる厳しい干ばつにもかかわらず、生態系に異常が見られなかったのだ。シロ
アリは、生態系にとって保険のようなものだとつ
てす。驚きの事実だ。

*ナショナルジオグラフィックエディターズ

子どもの絵

原田博輔

わくわくの表紙の子どもの絵がいつ
難しい心、世の中の人と人、僕の病んだ(?) 思考
日々、墜落してきた最近の生活
世の中の子やちやが、いろいろなものを、とき抜け
表紙の絵は僕の心に届く

生まれだてで何も知らず
何も恐れなく、そして僕を癒す
今の僕はどんな名画よりいいな...

僕だったらこの絵のまわりを
世の汚い、うす汚れた黒
そう黒に染め、そのままみんなに見せたい

僕の子が、その友が、その学校の子らが
病んだ僕を助ける
彼らに頼ってしまっ

僕は仕事できず、夢に迷い
世にはじかれ、くじけるから
情けない大人だから...

子らは僕がうつむいてる
下からニッコリ僕の心を見上げる
目をうつすが、心はうつせな

その絵はいつか

過去の記憶なんか、解放しなよ...



*障がい者の方が書かれた詩です。
「わくわく 2018 夏号」に掲載。

ボランティアさん募集!



小物作りのお手伝い

内容 小物作りのお手伝い ※指導ではありません
 日時 毎月第3土曜日 13:30~15:00
 ※開始時期は4月から
 交通費・駐車場代は施設で負担します
 場所 地域活動支援センターカミング
 (精神障がい者の生活支援事業所)
 中央区淵野辺4-15-6 ヴィーナズ2階



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

新春ボウリング大会のお手伝い

毎年恒例の障がいをお持ちの方とのボウリング大会です。

日時:平成31年2月16日(土)8:00~11:30

場所:相模原パークレーンズ(中央区相模原2-7-4)

使用済み切手・未使用切手 書き損じはがきを集めています



切手グループでは使用済み切手等を集めています。
 貴重なボランティア活動の財源になりますので、ぜひご協力を!!

相模原ボランティア協会 気付 切手グループ

*連絡・問い合わせは

相模原ボランティア協会 あじさい連絡所
 電話 042(759)7982

《今月のイラスト

…お正月は、やはりこたつで
お雑煮してみかんを!》



なま

1階はあじさいのまちです。

皆様の1円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。

《12月の寄付者(書名)》

石関龍哉 様

その他4名の皆様からご寄付をいただき
 ました。

《12月の寄付金》

総額99,000円でした。

お詫びと訂正

ぼらんていあ通信12月号「ボランティア
 活動グループ訪問記」の記事で、記載
 間違いがありました。

*3ページ中段24行目

(誤)英会話

(正)茶話会

訂正してお詫びいたします。

編集後記

新年が始まりました。出来れば歳は増
 えない方がいいと思いますがそれも行き
 ません。どの様に毎日を楽しく過ごせる
 かが問題です。

今年も年号も変わります。雅な行事も
 沢山あります。楽しんでください。

(植)