



ぼらんていあ通信

9月号
通巻 No.466

発行 / NPO法人 相模原ボランティア協会 2020年9月24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/

お知らせ②

**清新高齢者支援センターの冊子に
ボランティア協会の紹介が
掲載されました**

特定非営利活動法人 相模原ボランティア協会

- ボランティア養成講座
新しい仲間づくりや市民の皆様ボランティアについての理解を深めるためにボランティア講座を開催しています。「ボランティア基礎講座」を受講し、その後、障がい児者、高齢者などへの援助活動のため、「各コース別ボランティア養成講座」に進みます。
- ハンディキャブ運行事業
一人で外出するのが困難な方を、当協会所有の福祉車両やボランティアの自家用車を使って援助する事業です。
- 傾聴ボランティア
さまざまな理由で人と接する機会が少なく、時には話を聞いてもらいたいと思われる方のご自宅を訪問して、傾聴する活動です。
- 楽しみ、ふれ合う、交流事業
障がい者の社会参加と市民やボランティアとの交流のために楽しい催しを開催しています。お手伝いいただける方を募集しています。

お問い合わせ あじさい連絡所(あじさい会館2階)
☎042-759-7982 (月～土 10時～15時 ※祝祭日を除く)
http://sagamiva.info/

お知らせ①



ほかほかふれあいフェスタ2020実行委員会より

ほかほかふれあいフェスタ2020は、従来の秋のイベントは中止となりましたが、参加希望団体の活動紹介のためのビデオ撮影を行い、今後の活動に役立てる予定です。

10月17日(土) 10時から、あじさい会館ホール舞台上で、参加希望の4～5団体さんが、活動内容の紹介とパフォーマンスを行います。

新型コロナウイルス感染症予防のため関係者以外の入場はできませんが、障がい者の社会活動などについての理解を深め、誰もが住みやすい相模原のまちづくりへの目標を掲げるため、動画を通過して各団体の活動をPRできればと思います。

お知らせ③

**ぼらんていあ通信
発送作業から**

「コロナ禍で、この数が月中止になっていました。ぼらんていあ通信の発送作業のお手伝い」が、みはら若者サポートステーションの皆様が、8月からまた参加してくださっています。

数か月ぶりの再開に「お元気でしたか!」とお互いに笑顔が400通を超える発送作業ですが、皆様のおかげでスムーズに進んでいます。

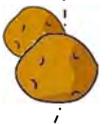
これからますますお願いします。



75年前の相模原 Memories

終戦時の思い出

勝部幸三



私は昭和10年1月16日生まれで、終戦当時は小学校5年生でした。当時5年生以上から大人扱いをされましたが、ちびだった私は何事についても苦労を覚えました。

まず、勤労奉仕に参加し、お茶の実のもぎ取りや薪運びなどをさせられました。また、当時の食料事情は全て配給制度で、米などは無くサツマイモやジャガイモなどが終戦後は米国産のトウモロコシなどが主流だったように思います。

私の父は皇宮の谷が原浄水場に勤務していましたので、よく泊まりに行きましたが、戦時中に関わらず灯火管制も余り無く、普段通りだった様に思われます。

しかし、B29は我が家や浄水場の上を悠々と飛んで行きましたが、攻撃などは一度も無いように思われます。終戦の翌日には米国の憲兵がきましたので、使用目的が既にあつたように思われました。

終戦の数日前に八王子市が夜、空襲で市内が焼け野原となりました。このとき我が家の近辺まで煙がきました。

その凄さが分かります。もう戦争は嫌です。

緑区・久保沢在住です。



会員のひろば

多種多様なボランティア活動

寺田 啓子

先の見えないコロナ禍の毎日ですが、皆様、お変わりありませんか？

私が、当地に引っ越して足掛け10年。高齢になつての転居は、その地に馴染む事の難しさを実感しました。「小人閑居して不善をなす」では駄目だと思ひ、社会との接点を模索していた処、偶々、『みんないひつ』の新聞と出会いました。紙上で、社会福祉協議会が主催の、『ボランティアに関心のある方を対象にした講座』の開催を知り、即刻応募、受講終了と同時に『いるかバンク』に登録、更には、『いるかバンク』以外の複数のボランティアグループにも登録しました。

余りにも、多種多様なボランティア活動がある事に驚き、今迄に私が体験した幾つかのボランティア活動の、ほんの一部を紹介させて頂きます。初めてのボランティア活動は、ティサービス施設で、利用者さんがお風呂から上がりられた後に、髪の毛を乾かすためのドライヤーをかける事でした。又、他の施設で、ティサービスの利用者さんを1対1でお連れして、イオン、イトーヨーカドー、パシオス等々のスーパーマーケットでのお買い物のお手伝いもしました。障害者支援施設では、車椅子の利用者さんを、2人でお連れしてコンビニエンスストアや、『お花屋さん』(お花の大好きな利用者さん)で、お部屋も、お花で溢れて



いましたので一緒にお買い物をしました。又、同じ施設で、月に1回でしたが10時〜16時頃迄、被服の補修に携わりました。数人のボランティアさん達と一緒に、婦人用のパンツをスカートに作り変えた事や、バスタオルから、足拭きマット等も作りました。被服の傷んでいるところは、余っている布を上手く利用して、工夫を凝らしながら補修をしました。私は、元来、洋裁が大好きで、ある程度の自信も有った為、ここでの活動はとても有意義でした。年に1度だけ、先輩ボランティアさんと2人で、医院や病院、薬局毎に領収書の集計をし、日にちの順に並べ替え、確定申告の時に、税務署に申請する医療費控除額を集計する作業です。定期的にモニタリングコールの電話を掛けた事。高齢者支援センターのサロンの時は、参加者をお家の玄関迄送迎。障害者福祉施設のお祭りの時に、児童達と共にゲーム等で、楽しい1日を過ごした事、等々です。

思い付くままに羅列しましたが、他にも沢山のボランティア活動がありました。僅か、十年足らずの間でしたが、少しでも、利用者さんのお役に立ち、喜んで頂ける事が嬉しくて、お願いされた活動は極力お受けする様に努めて参りました。

しかし、加齢とともに、視力の低下や、体力の限界を痛感する様になり、今では活動の場もめっきり少なくなりました。又、支援センター等々で開催されている高齢者向けのサロンは、コロナ禍の影響で年内はお休みとの事。とても残念です。

10月こそ早く、コロナが収束する事を、日々願っています。



10月の記念日は？

小倉義男

10月10日、朝礼の日です。

株式会社コミニケ出版が10月10日を「朝礼の日」と制定したことを、一般社団法人日本記念日協会が2014年に記念日に認定。「朝=十+日+十月」「礼→一礼=1+0+1+0」の語呂合わせが由来で、企業で毎日行われる「朝礼」を活性化し、社員一人一人の「朝礼」に対する姿勢を見つめ直し、働く意識や意欲、礼儀やマナーの質を高めることを目的に制定。今でも朝礼が残っているのは、小中学校ぐらいで、企業でも残っているのかな？



小倉画

クイズに挑戦！



水に関するクイズです。

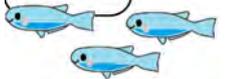
- ① 人間の体重のうち、水はどのくらいあるでしょうか？
- ア) 15% イ) 35% ウ) 65%
- ② 私たちの体が1日に必要な水の量はどのくらいでしょうか？
- ア) コップ1杯分 イ) ジュース7本分
- ウ) ペットボトル(500cc) 10本分

- ③ 私たちが1日に使う水の量は、1人当たりの量はどのくらいでしょうか？
- ア) 大きなペットボトル1本くらい イ) ポリバケツ1杯分くらい
- ウ) お風呂の浴槽1杯分くらい

- ④ ラーメンの残り汁コップ1杯分を魚がすめるくらいな水に戻すには、お風呂何杯分の水が必要でしょうか？
- ア) 1.5杯分 イ) 3.3杯分 ウ) 10.6杯分

市内活動グループ訪問記

「釣の堀おじさんと」の野口徹也さん
親しまれている野口徹也さん



8月27日(木)午前南区相模台の自宅へ訪問させていただいた。コロナ禍のこの時期でも快く受け入れていただいたことに感謝です。セキユリティーのついたマンションなので前にお家への行き方を聞いてはいたが、奥様が約束の時間を見計らって1階の玄関まで迎えに来てくださった。優しい心遣いに嬉しくなった。お家にお邪魔するご主人の徹也さんが待っていてくださった。思っていた通りとても優しいお顔。さっそく椅子テーブルにお話をうかがった。お年は86歳、奥様は81歳だとか。若々しくて素敵なお夫婦です。

釣の堀おじさんの始まるのは69歳で定年を迎えてから。「子供たちが何か出来ることはないか」と考え「絵が好き。子供が好き」からのボランティア活動になったそうだ。遊び方は「釣のこと」ただそれだけなのだが、やってみると誰もが夢中になれるそうだ。子供たちの集まりの多い日は順番待ちの行列ができてしまうこともある。15年間では3000回と聞いてびっくりしたが、それだけ3000回は釣っていると。



熱心にお話くださった野口さん

今年で17年目になるそうですが、昨年暮れ以降は活動を休止している。コロナの影響に加えて、自身も腰の

持病で体調を崩されたそうだ。それでも自分で暇を見つけては魚の製作に力を注いでいる。魚の製作も始めた頃は厚紙の画面に描いた絵を形に合わせて切り取り磁石を付けただけのものから、改良を重ねこれにハワチ加工を加えたものになった。これに魚の



釣り堀に使うカラフルな魚たち

魚の色もいもよく、重厚感もあり、形も崩れないで長く使えるように

うになったそうだ。釣の堀の開催の様子も自分で写真に撮り、記録したものがファイルアルバム16冊にも及んでいる。

開催場所は麻溝公園。開催日はお天気の良い日曜と祝日の8時頃から5時頃まで、ほぼ1日中。晴れの日限定という事です。自転車に道具を積んで奥様の手作り弁当持参で頑張ってきたそうだ。奥様と2人3脚でやって来られた様子がハッキリうかがえた。近頃は学校の先生をなさっているお孫さんも手伝いに来るようになったとか、とても心強く感じているとのこと。

昨年10月開催の予定だったのはほぼかぶれぬくらいエスタに初めて参加する予定が、台風の影響を受けて直前で中止になってしまっ、とても残念でした。しっかり運搬の手筈も整っていたのに。その後12月までは今まで通りに麻溝公園の日曜、祝日に活動なさっていた。ブルーシートをひいてロ元にクリップのついた魚をシートにばら撒く。釣の糸の先にはマグネットがついていて、年齢に応じて大小の長さの釣の竿を使って釣る。しかも今まで通の楽しさ

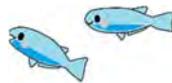
な子供たちの姿を目にするのがとても楽しくなっていました。今は自宅で体調の良い時に魚の製作などをやっています。そんな中、今月は近くの保育園で「釣の堀」体験に招かれていて、また子供たちの笑顔が見られるのを楽しみにしています。

今後はこのように活動できそうですかとお聞きしたら、「道真の賢い出陣はいつまでも続きます。ただし取りに来てほしい。教えには行きませんが。やはり丁寧な指導いたします」といってお話でした。

そして最後にこのボランティア活動を引き継いでくれる人を探しています。絵を描くことが好きで子供が好きで、時間を惜しまず活動できる、そんな方は是非ご連絡ください。お待ちしております。(植野)



子供たちのおみやげに使う3種類のピオンタは牛乳パックで出来ている



*野口徹也さん
〒252-0321
相模原市南区相模台
4-8-21-402
TEL/FAX
042-747-9622

クイズの答え!



- ①は ②の65%。私たちの体重のなんと65%は水。生まれた時の赤ちゃんは約90%の水。
- ②は ①のジュース(300cc)7本分。約2.5ℓ。
- ③は ④のお風呂の浴槽1杯分くらい。私たちは1日1人当たりの200〜250ℓの水を使っています。これはお風呂の浴槽1杯分の水になります。
- ④は ①の3.3杯分。なんと約1000ℓの水が必要なんです。2000ℓのお風呂の水、3杯分になります。



9月12日(土)定例理事会(理事6名出席)

1、現状 コロナ感染防止の為、5Fボランティ
ア活動室で開催

2、報告事項

〈広報委員会〉

・コロナの中、工夫しながらぼらん通の発行を継続
しよう

・わくわくは49号を9月19日に発刊予定

〈HCC委員会〉

・10号車代替えの新車の見積りを報告、了解を
得た

〈事務局委員会〉

・HCCの新規利用者の受け入れ手続きはコロナ
の為中断しよう

〈講座検討委員会〉

・コロナ時代にマッチしたZoomを用いた会
議方法の講座を検討

〈DVD制作実行委員会〉

・ぼらん協の紹介を主としたDVDを制作するた
めの実行委員会を立ち上げた

3、審議事項

(1) 家具転倒防止の新しいスキームの了解を
得た

(2) 新春ボウリング大会は2月13日を第1候
補しよう進めよう

(3) 会費未納者に関する対応の見直しを10月
度の理事会で行うこととした

(次回理事会 10月10日(土) 10時より)

自転車の交通ルールを再確認 Part 1

コロナ禍のため、通勤などでも自転車を使う人々が増えています。安全に自転車に乗るための基本的な交通ルールを再度確認してみましょう！



自転車安全利用5則

1、自転車は、車道が原則、歩道は例外

道路交通法上、自転車は軽車両と位置づけられています。したがって、歩道と車道の区別のあるところは車道通行が原則です。

普通自転車が歩道を通行することができる場合は、歩道に「普通自転車歩道通行可」の標識等があるとき。また13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、身体の不自由な人が自転車を運転しているとき。

2、車道は左側を通行

自転車が車道を通行するときは、自動車と同じ左側通行です。道路の中央から左側部分の左端に寄って通行します。

一方通行道路で「自転車を除く」の補助標識があり、自転車の規制が除外となっている場合に通行(逆行)する場合も同じです。

3、歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

自転車が歩道を通行する場合は、車道寄りの部分を徐行しなければなりません。歩行者の通行を妨げるような場合は一時停止しなければなりません。

4、安全ルールを守る

- ・飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
- ・夜間はライトを点灯
- ・交差点での信号遵守と一時停止・安全確認

5、子どもはヘルメットを着用

自転車を運転する児童の保護者は、児童にヘルメットを着用させるよう努めなければなりません。



交通ルールを守って、
安全に乗りましょう！

自転車教室の最後はクイズ！ ○か×でお答えください。

Q、道路交通法上、踏切では自転車を押して歩かなければならない。⇒答えはP6に

来月も自転車クイズは
あります。お楽しみに！

理事のつばさ



加藤 修

2019年度最大の理事を務めておられます加藤です。「理事のつばさ」は初めての投稿になりますので、簡単に経歴を紹介致します。

ボランティア協会には協会主催のボランティア養成講座を受講した際に、協会の活動の一つとして紹介があったハンディキャップ活動に興味を持ち入会・活動を開始しました。現在はハンディキャップ委員会の管理理事と委員長を兼任しています。

新型コロナウイルスの感染拡大が続く中、運転ボランティアの皆様には感染予防策を講じながらの活動に厚く御礼申し上げます。

感染の終息には相当の期間を要する事が予想されます。現在の取り組みを新たな日常スタイルとして定着して頂きますようお願い致します。

このハンディキャップ活動は自力で公共交通機関の利用が困難な方を対象に送迎活動をしており、障害者手帳の1級相当の認定を受けている方が多数いらっしゃいます。障害者を主な対象としているこのハンディキャップ活動において運転ボランティア側にも障害者手帳1級相当の認定を受けて活動している人がいることはご存じでしょうか。

実は私もその中の一人で障害者手帳1級の認定を受けています。小学校の健康診断で心臓の雑音の診断を受け病院での診察で「心臓弁膜症」と診断されました。

診断後は当面経過観察を続けていきましたが、東日本大震災の翌年の2012年4月に大動脈弁の弁置換手術を受けました。現在の身体障害の認定基準では心臓の弁を異物（プラスチック）やシリコン製の心臓弁（交換する）は心臓関係の一番重大障害の一つで1級相当の認定となっております。

せっかくの機会ですのでこの心臓弁膜症について少しお話させて頂ければと思います。心臓弁膜症とは心臓から体全体へ血液を送る際にポンプの役割で動いている弁の動作に支障が起きたことを指します。支障の内容は弁を閉じる際に閉じきれず血液が逆流する閉鎖不全症、弁を開ける際に全開まで開かなくなる狭窄症が主なケースです。

原因は動脈硬化や加齢による石灰化が多いため高齢者で発生することが多いですが、私のような若年時や働き盛りの30代・40代の方も発生しているようです。

いずれの症状も身体に血液を送る効率が落ちたため心臓への負担がかかります。初めは自覚症状はなく進行具合により息切れがするなどの症状が出ますが、健康診断などで判明することが多いと思われます。この病気は物理的な支障が原因なため、発症すると元に戻ることはほとんどなく逆流の数値などが一定程度確認できると手術適応となり、弁を交換する手術を受けることとなります。心臓の手術は命がけともいえる大手術だったのですが、近年は医療機器や術後管理の向上により術後の生活レベルが向上した方が多くいらっしゃいます。

次回執筆させて頂く機会があった際は自分が受けた手術の様子について書かせて頂ければと思います。



Twitter

ほらんていあ通信版 ツイッターコーナー

正義の味方〜「自粛警察」

小倉義男



新型コロナウイルスの感染拡大がなかなか治りませんね。そんなコロナ禍の中で「自粛警察」という正義の味方が現れて、その活動がマスコミを賑わせました。

緊急事態宣言下での休業要請にもかかわらず営業を続ける店に貼り紙をしたり、県外ナンバーの車を傷つけたり、行き過ぎた正義感が暴走して、「自粛警察」という組織が出来上がってしまったようです。

自分が正しいと思つたなら何をやっても構わないというものではありません。

マスクをつけないでスーパーで買い物している人に「マスクつける」と注意したり、些細なことから暴走が始まるのかもしれない。

誰かが、「憎むべきは新型コロナウイルスであって、人間ではない」と言ったことは本当に正論だと思います。

お互いに反発したり、ギスギスしてしまうのは、敵（コロナ）によって思つていないかもしれない。

新型コロナウイルスに打ち勝つには、人を批判したり、傷つけたりするのはなほ、みんなが笑顔でお互いのことを思いやる社会を作り上げていく必要があるのかも思われます。

6^0)



ボランティアさん募集！

書類・書籍のルビ振り

依頼者 学習障がいのある男性
 内容 依頼者ご本人が特参する書籍等の漢字にルビを振る。
 場所 書類・書籍はあじさい会館2階の中央ボランティアセンターでの受け渡しになります。

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



相模原ボランティア協会 10月の予定

| 日 | 時間 | 内容 |
|-------|--------|------------------|
| 4(日) | 10:00～ | HC委員会 |
| 7(水) | 10:00～ | 講座検討委員会 |
| 10(土) | 10:00～ | 定例理事会 |
| 13(火) | 13:00～ | 広報委員会ぼら通部会 |
| 15(木) | 10:00～ | DVD制作実行委員会 |
| 17(土) | 9:30～ | ほかふれ実行委員会(ホールにて) |
| 19(月) | 13:00～ | ぼら通10月号印刷 |
| 20(火) | 13:00～ | ぼら通10月号発行 |
| 24(土) | 13:00～ | 事務局委員会 |



P4の自転車教室クイズの答え！

答えは×。

道路交通法上、自転車を押して歩かなければならないという規定はありません。ただ、線路等にタイヤがとられて転倒する等の危険を考慮すると、自転車から降りて押して渡ることをおすすめします。



山口尚美画

《今月のイラスト
うわっ、虹だ！》

編集後記

台風10号が関東地方にも猛暑と突然の大雨をもたらしています。自然界は秋。せみの声が弱くなり、日暮れとともに秋の虫が鳴き始めました。相模線わきの道には、うす紫のくずの花が…。

台風で避難されている方のご無事をお祈りします。

（三）

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させていただきます。

<8月の寄付者>

3名の皆様からご寄付をいただきました。

<8月の寄付金>

総額 101,940円でした。