



# ぼらんていあ通信

10月号  
通巻 No.467

発行 / NPO法人 相模原ボランティア協会 2020年10月20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/

委員会からのお知らせ

「ぼらんていあ通信」

創刊以来毎月発行

500部に向けて頑張りの連続

広報委員不足の中 協力しあって

広報委員 山崎 由紀子



広報委員会・ぼらんていあ通信部会が担当する「ぼらんていあ通信」は、1982年6月にボランティア協会設立の翌月7月に創刊して以来、毎月1回発行し続け、2015年3月に400部を迎え、この10月で467号となり、あじさい年弱で記念すべき500部を迎えるまでになっています。

通信の役割は、ボランティア協会の活動、ボランティア養成講座、障がい者の方と協働開催する『ほかほかふらふらフェスタ』や『ボウリング大会』等のイベントの他、学校への出前福祉講座、ボランティア個人や団体の活動の様子等も紹介して、市域活動を展開しているボラ協の存在をアピールし、福祉に関する情報提供も担っている。福祉について堅苦しいイメージもあるが、クイズや豆知識を織り込んで楽しく読みやすい紙面づくりを心掛けています。

ほかほかふらふらフェスタでは実行委員会に参加。チラシやポスターの作成・配布作業を担当。

今までの取材方法は、部員の住所で大まかに北と南に分け、2名1組で担当したが、最近部員不足に直面し従来のようにゆとりをもって担当するわけにはいかなかったが協力しながら頑張っている。

取材先を決める際には、有難いことに市社協や地区社協の方々が大変協力していただいています。

配布先は、会員以外には、市内のボランティア団体、各公民館、市内小中学校、大学など。

発送作業は部員以外に、若者サポートステーションの方々に手伝っていただいています。とにかく「ぼらんていあ通信」は、企画・取材・レイアウトが完成すると印刷し、決まった配布先に発送する作業が終わると郵便局に届ける。これでも「ぼらんていあ通信」から、いつか解放されるのだ。

ボランティア協会ホームページは、2000年10月に開設。リニューアルをしながら、協会の情報発信を情報部会が担当しています。

2007年3月には、わくわく部会が発足し、季刊ボランティア情報誌「わくわく」を創刊。先月の月には通巻49号を発行した。しかし、残念ながら担い手不足のため、次号をもって休刊となります。



## 自転車の交通ルールを再確認 Part 2

先月号では、「自転車安全利用5則」を、確認しました。今月は、もう少し詳細に確認を！

### ◆自転車の乗員人数

原則として運転者以外の人を乗せることはできませんが、次の場合は幼児を同乗させることができます。

#### ・一般の自転車

16歳以上の運転者は、幼児用座席を設けた自転車に6歳未満の幼児を1人に限り乗せることができる。さらに運転者は幼児1人を予守バンド姿で背負って運転できる。

#### ・幼児2人同乗用自転車

16歳以上の運転者は、「幼児2人同乗用自転車」に6歳未満の幼児2人を同乗させることができる。しかし、幼児を2人を乗車させた場合、運転者は幼児を背負って運転することはできない。

自転車教室クイズ！ ○か×でお答えください。

①二輪の自転車を押して歩いている場合、法律上「歩行者」である。

②自転車に積載する荷物の重さは30kgを超えてはいけません。

答えは頁の最後に

### お知らせ

今月のぼらんていあ通信は4頁での発行となりますが、お楽しみください。

広報委員より



自転車クイズの答え

- ①は○ ②は○

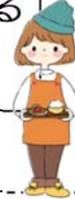
会員のひろほ



様々なボランティア活動をなさ  
ていらっしゃる、その活動の紹介  
や経験したことをお話を語って  
いただくコーナーです。

お食事を提供して下さる

「きわむち」さん



本田 千代子

光が丘ふれあいセンターの中「きわむち」が  
あります。

「きわむち」は平成19年3月に中央区陽  
光台より始まり、その後、現在の中央区光  
丘に移転しました。

「きわむち」は火曜日木曜日に高齢の方  
が集まり、お食事とお喋り交流の場になっ  
ています。

「きわむち」ではその他「歌いまじよう」  
お年寄りの集い、ふれあい交流会(通路店保  
公民館まつり)、桜まつり(たじ焼肉)等があ  
ります。

「きわむち」では現在コロナの件でお食  
事はできませんので、持ち帰るか、電話注文  
になり、注文は定期的なもので、毎回50食位作  
ります。

食材を提供していただく「NPO法  
人「サテラ」さん」の豆腐類、フーズプロミ  
ニティさんより季節の野菜を早朝に届けて  
くださる助かっています。

「コロナが早く収束し、皆さんの元気を返さ  
せてあげたい」を願っています。



Twitter

ほらんていあ通信版  
ツイッターコーナー

荒谷 進



昨年75歳を迎え、ようやく仕事生活から年金生活に入った。在職中先  
輩から言われたセカンドライフの留意点を思い出して実践中。

それは、①風邪ひかない。②転ばない。③義理を欠け。Good!である。  
①は万病のもの風邪は絶対ひかない。薄手のタオルを首に巻いて寝  
る。こすればまず風邪はひかない。確かに効果があり、相当前から守っ  
ている。風呂から出さずタオルを首に巻くようにしている。

②は転ばない。足腰が弱くなると転ぶと骨折して寝  
込むことになる。一気老化の一途を避ける。特に階段をトコトコ歩かば要注  
意。手すりのない階段は避ける。心気がけつて。格好はともかく  
も若くはない。足腰を鍛えるため始めたのは朝30分の自宅周辺のウォ  
ーキングと夕方1時間の道保川公園一周のウォーキングである。できる  
だけ夫婦で歩くようにしている(実際は週4回くらい)。楽しみはカワセ  
ミやセキイを見つれること。双眼鏡を持参したこともあったが焦点を  
合わせるまで鳥は待つことにしている。

③は義理を欠け。わかっているけれどなかなか難しい。在職中  
は八方美人で声がかかれば付き合いを欠かしたことはなかった。しかし、  
セカンドライフは年金が中心の生活になるため収入には限りがあるの  
に逆冠婚葬祭が増える消費も増える。年賀状もどこかで区切りをつけな  
くはいけない。今のところ新型コロナウイルス感染からカレンダーの予  
定欄が真っ白だ。

加えて、昨年8月からスマホを始めたが、こちらはポケ防止になる。子  
供たちや友だちのラインも始めた。写真や動画を送りあつのがなご  
も楽しい。孤独に対する絆を深めるの役に立っている。

傾聴ボランティアに登録していただける方々を応援してコロナ騒ぎとな  
る、残念ながらいまだ実績がなご。



相模原ボランティア協会 11月の予定

日	時間	内容
4(水)	13:00~	広報委員会ほら通部会
8(日)	10:00~	HC委員会
11(水)	19:00~	ほかほかふれあいフェスタ実行委員会
14(土)	10:00~	定例理事会
16(月)	13:30~	講座検討委員会
17(火)	10:00~	DVD制作実行委員会
21(土)	13:00~	事務局委員会
24(火)	13:00~	ほら通11月号印刷
25(水)	13:00~	ほら通11月号発行

ほらんていあ情報誌「わくわく」  
2020秋号が発行されました



- ・座談会  
主任児童委員がはたす役割
- ・人物シリーズ
- ・私が選んだハイキングコース  
など、多岐にわたった内容とな  
っています。

あじさい事務局に置いてあります。

市内活動グループ訪問記

ボヤマシマ



よやまのサークル「絆」  
講座から発展して年目を迎える  
楽しく踊り、絆を深めて



10月3日(土)午後2時からけやき体育館2階教室まで「お邪魔して、よやまのサークル「絆」の皆さんの活動ぶりを取材させてもらった。「絆」さんは、毎年、ほかほかのあいフェスタにも参加し、元気の踊りを披露してくれている。代表の佐藤久美子さん、まずお話を伺う。

◆この活動を始めたきっかけは？

「2012年に相模原に越して来たのですが知り合いがいなく、障がいのある子どもがいるので情報を得たいと、けやき体育館で「よやまの講座」を受講。修了後に指導者の十六夜さん(いざよい)から、桜まつりに出ようかと誘われ、保護者にも呼びかけて参加しました。それがきっかけで、残ったメンバーでサークルを立ち上げたのです。それからずっと続けて8年になります」

◆このように活動されているのですか？

「毎月2回、土曜日が日曜日の午前または午後には踊りの練習をしています。すでに持ち歌(踊れる曲)は7、8曲ありますよ。会員数は19人(保護者の方を含め)で、最初からの人が11人、年齢は中学1年生から70代まで幅広く、踊りの練習



代表の佐藤さん(右)と踊りの指導&振り付け担当の坂場さん



エネルギッシュな踊りを披露してくれる絆のメンバー



の他に、年1回のバス旅行や忘年会などもあります。また、市内のお祭りに参加したりデイサービスや施設などからも依頼があり踊りを披露しています」

◆長く続いている理由は？

「ストレス発散ができて友達もでき、何より親の愛情に包まれているからでしょう。このように親も参加し支え続けているサークルは少ないと思います。さて、得意のそうらん踊りを披露してもらいましよう。



背中の「絆」の漢字はみな同じだけれど、ピンク、黄緑、黄、紫、黒など各自好きな色のTシャツを着ていっせいに踊り始めた。思いのたけをぶつけるようにエネルギー全開で、ヨイショ ハイハイ ドッコイショ ハイハイと絶えず掛け声をかけたり、鳴子を振ったり、飛んだり跳ねたり、回ったりしてそれは楽しそうに踊り続け、最後のポーズもピタリッと決まっていた。恰好いいこと！

**11月の記念日は？**  
小倉義男

11月17日、将棋の日です。  
江戸時代、将棋好きであった徳川吉宗が毎年旧暦11月17日を「お城将棋の日」とし、御城将棋をさせていたことから、日本将棋連盟が1975年に記念日として制定。

最近、将棋界に旋風を起こしている藤井二冠。まだ18歳、高校生にもかかわらず、次々と記録を更新していますね。今後が、ますます楽しみです。 (^\_^) 小倉画



佐藤さんに今後のことを伺う。「これだけのが出来る皆さんには、まだ可能性が沢山秘められていると思うんですね。将来は皆さんの個性を生かし、歌も生かし、よやまの枠を超えて色々なことに挑戦し、さらに幅を広げて、外国の人たちとも交流してみたいと考えています」  
皆さんのエネルギッシュな踊りと明るい表情から、高齢(80歳)の取材者もすっかしの気分が若返り元気がしつとけやき体育館を後にした。(山崎)



# レトルト食品・調味料など提供のお願い！

依頼者  
内容

中央ボランティアセンター  
缶詰やレトルト食品・乾麺・調味料などご自宅で利用されない食料品がありましたらご持参下さい。  
子ども食堂やフードバンク活動を行う市民活動団体等にお届けし、役立たせていただきます。(11月末まで受付)  
☆食料品は、「消費・賞味期限まで2ヶ月以上ある市販食品」をお願い致します。  
調理・加工等がされたものは受付できませんので、ご注意ください。

場所 あじさい会館2階 中央ボランティアセンター



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

## 理事報告

10月10日(土) 定例理事会(理事の名田席)

### 1. 報告事項

#### ◆ 広報委員会

- ・ 毎月通10月号は10月19日印刷、10月20日発送
- ・ わくわく49号を9月19日に発行。次回2021年1月23日発行予定の50号をもって休止

#### ◆ HCC委員会

- ・ ハンディキャブ10号車の代替購入する車両見学の結果報告及び内容の了承

#### ◆ 事務局委員会

- ・ 傾聴活動交通費の支給方法について改善を検討
- ◆ 講座検討委員会

- ・ オンライン(ZOOM)による講座開催を検討し、今回及び次回でテスト検証を実施

#### ◆ 傾聴委員会

- ・ 耳の遠い方に対する接し方や利用者の担当の割り振りの見直しを検討

### 2. 審議事項

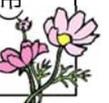
- ・ 来年度通常総会の日程は2021年5月23日(日)に開催を決定

- ・ 役員選出管理委員会の設置及び次期役員選出理事数を決定

- ・ 新春ボウリング大会の開催について新型コロナウイルスの影響を踏まえ、12月の理事会で開催の可否を審議する

・ 来年協会が40周年を迎えるにあたり、最近10年間の歩みの取りまとめを総務企画委員会に依頼する事とした

次回理事会 11月14日(土) 10時より



1ヶ月を過ぎたという感じがして、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。  
 <6月の寄付金>  
 17名様からのご寄付をいただきました。  
 <6月の寄付金>  
 総額 49,740円でした。

《 今月のイラスト  
 …秋の夜長、何をしようかな～? 》



山口尚美画

### 編集後記

3階にある我が家の窓から境川がかなり広範囲に見渡せる。カフヤミはほぼ同じ時間帯に飛んで来て、お決まりの石や枝に止まる習性がある。チィッチィッと強く独特の鳴き声で、青い玉虫色の美しい羽根を広げて水面をすわすわに飛ぶ。『幸福の青い鳥』を見る。何かいい事があつたように、とさう気分になる。お腹は樟田の長ズロの短尾が短い格好も何とまあかわいらしい。 (E)