



ぼらんていあ通信

3月号
通巻 No.484

発行 / NPO法人 相模原ボランティア協会 2022年3月23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/

パネル展示「ラウンジ月間」開催中！
南区地域福祉交流ラウンジ「まごころ」

★まごころにある？ どんな所？

小田急線相模大野駅北口を出て左側のポーノ相模大野のFにある「南区地域福祉交流ラウンジ」で3月1日～31日まで1か月間（日曜日は休み）、「ラウンジ月間」と称して登録団体の活動を紹介するパネル展示が行われている。期間中の8日と10日の2回にわたり午後4時から取材取材してもらった。



ラウンジの入り口ではにこまるがおでむかえ！



「ラウンジ月間」中は、登録団体の活動を紹介するパネルや動画を見ることが出来るほか、地域の団体や施設が制作した「読み聞かせ」や「健康づくり体操」といった動画も放映しており、ラウンジを利用する方のほか、ポーノに買い物で訪れた方などが足を止め鑑賞している。

相模原ボランティア協会制作の、活動紹介

動画も放映しているの、近くにお越しの際はぜひ立ち寄りいただきたい。活動室の利用状況により、入室できないこともあるので、時間に余裕のない方は事前にご確認を。



左側のパネルがボランティア協会 右側が神奈川県立相模原養護学校

★展示内容の一部を紹介
☆コーヒーやさん

(第2・4金曜日 10時～12時)

ぷらつと立ち寄り！「コーヒーを飲みながら談笑しましょう！」

(令和4年3月現在は、コーヒーの提供無し。各自飲み物を持参)

☆「ほん」教室

(毎週土曜日 19時～20時30分)

あなたのまわりの日本語に不自由している方はいませんか？「ぜひ」「ほん」教室をご紹介します。一緒に活動してくれるボランティアも随時募集しています。

☆みんなの子育てサロン「ぽっかぽか」

(第2・4火曜日と翌水曜日)

子育て中の方、楽しくおしゃべりしながら子育ての悩みやストレスを吹き飛ばそう！

☆神奈川県立相模原養護学校

高等部職業班の活動を写真付きで紹介。手工芸班、製業サービス班など様々な取り組み

が行われている。中でも「クリーン班」は中学校で学んだ清掃活動を「ラウンジ」で実践しており、その安全で丁寧な仕事に感謝しているそう。

☆福祉なんでも相談

(毎週木曜日 13時～16時)

ひとりで悩まないで、お気軽にご相談ください！生活の不安、親のこと、子どものこと、介護保険や福祉サービスの利用など困っていること何でも相談してみましよう！

南区地域福祉交流ラウンジは、誕生してこの3月で丸9年になるそう。福祉活動を目的に設立された団体が活動室を無料で利用でき、プロジェクトやノートパソコンの貸出もある。活動室の利用には登録申請が必要。詳細は南区地域福祉交流ラウンジへ

TEL042-701-3333
FAX042-701-3333

現在、団体利用がない時間帯は一般の方も休憩などで利用できる。この機会にぜひ一度ラウンジを訪れてみては。(山崎)



活動室でのパネル展示 吊るしひなが目を引きます！



ボランティア協会のHPでも紹介しています。

アートギャラリー見学



私たちがぼらんていあ通達会広報委員が美空会に利用させてもらっている『レストランめぐ』です。ウエルネスがみはら3階にあります。ホールの壁面には絵などのアート作品が、相模原看護学校や他の施設の方たちの作品も飾りついています。



左 穴戸真記子さんと 右 平岡和江さん

和江さんにお話を聞かせていただきました。

前もってお願いしていたので、自分のプロフィールを書いたメモが用意してあって感激です。

お名前は

— 穴戸真記子

職場は

— レストランめぐ

何年回つたか

— 11年回

好きなおやすみメニューは、

— プチワッフルとハンバーグランチ

今回展示した絵はなんの花ですか？

— さくらの花

ごじつおむすびの花をかいて思いましたか？

— 春ごあひかり

これほんなな絵をかいて思いましたか？

— クリスマスの絵をかきました。



さくらの花と真記子さん

年3回ほどは『レストランめぐ』などで働いている方々の作品が展示される予定です。今回は春がテーマです。時期が決まればおむすびに合わせた利用者の皆さんが考えて描く予定です。めいめいの思いが込められてるのを少しでも感じたいです。

折紙も真記子さんは得意です。ホールに飾られている千羽鶴もつだし、食事の提供に使う箸袋やようじ入れも真記子さんたちの手作りで季節ごとかわらせて色紙いや柄をきえて作ります。少しでもおき時間があれば折紙紙をきえて作ります。お仕事では洗い物もお掃除も得意。大事な仕事として郵便ホストの確認をまかされていきます。お家はハイハイでクリスマスやジャニーズも大好きでグッズもいろいろ持っているが、その表情はとっても楽しそうでした。

皆さんもごじつおむすびの準備を頑張ってください。美味しくて楽しい発見があると思います。(植野)



季節ごとに色合いを考えて作ります



花びらも折紙紙で真記子さんが作成



Twitter

ぼらんていあ通信版 ツイッターコーナー

石関 清美



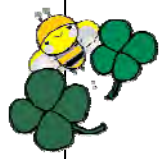
昨年の夏、長年通っていた美容院が突然店じまいするとの連絡がありました。

病院、特に歯医者や美容院はなかなか新しく変える事が出来ません。近所には何軒も美容室はありますが何故か今時の美容室は通りに面してガラス張りの店が多く、自分が美しく(?)変身するところを人に見られたくなく、なかなか入る勇気が出ずにブルブルと。昔は馬の尻尾だった髪は今や白髪交じりの豚の尻尾になりました。歳をとると爪や髪の伸びるのが早くなるのでごじつよ何とかなければと思いつつ早、半年余りが過ぎてしまいました。

先日、傾聴で伺った利用者さんの髪がすっきりとなさっておられるので近くの美容室なり行ってみようとお聞きしたところ、駅近くのスピード床屋で切ってもらったとか、女性専門の所もあるとの事でした。

意を決してヨーカ堂の中にあるスピード床屋さんに入ってみると女性専門の美容師さんが手際よくカットしてくれ、かかった時間は20分足らず「ハイ5歳若くなりました」と言われ何歳だと思っていたのかなとニヤマリ。ちなみに代金は1200円、これなら買い物ついでに通えるのと、鏡の中の5歳若返った(?)姿に満足した私でした。

市内活動グループ訪問記



ぜひこの時間が流れてほしい
『ほっぴーくる』に訪ねてみたい

早味きの桜が咲き、明るく陽気な春を感じての季節となりました3月4日(金)に『特定非営利活動法人ほっぴーくる』の『ほっぴーくる』さんへお邪魔しました。当日はお忙しい中、所長の谷口薫さんとお話を伺いました。★『ほっぴーくる』さんについて教えてください。

☆指定障害福祉サービス事業所、生活介護事業所、通所の口中活動の場所です。人数は男性の名、女性7名の計13名、職員は60名のおひかりの会の名(の)の時のための活動しています。通所方法は、バス、電車、徒歩、送迎などです。以前は地域作業所として活動していましたが、同じ考えを持った4つの事業所で法人を立ち上げ、今に至っています。今の『ほっぴーくる』になってから約10年になります。

★主な活動はどのようなものですか？

☆段ボール組仕切りの組み立て、ビーズ製作、工作、シクリエーションです。段ボール組仕切りは段ボールの仕切りを作る作業です。仕切りは大・小のサイズがあります。いくつかの工程に分けて作業を行います。切り取り線に沿って切り分けた仕切りは、枳形に組み、出来上がった製品はたたまれ、紐をかけて出荷する作業です。



ぎっちゃん組み立てられます



紐をかける作業は職員さんが機械を使って行います。大きなこの部屋にそれぞれテーブルが2個ずつあり、班に分かれて分拍り作業を行います。分拍り作業は毎日変わる、この作業も経験が積み重なっています。

作業にあたっては準備から片付けまで、例えばテーブルシートを敷いたり、エプロン、手袋の準備なども自分たちで行っています。



春のおしゃれにピッタリ!

作業の過程においても、職員さんは自分たちでやるように常に職員から働きかけるのは、難しい時には利用者さんから言ってもらったり、時に待ちの姿勢でいることです。障がいの種類により、お話が大好きだったり、言葉がなかなか出なかったりといふことがありますが、そういう時も言葉がなくても待ちますというのです。職員が一緒に行えば早く終わるのでしょが、それを止めてしまったり、出来なくても出来なくなってしまう、体力や機能の低下を少しでも緩やかにする意味もあるそうです。皆さん、もくもくと集中して作業を行なっています。

いつもは、もっとゆったりしていると思いますが、今日は取材が来るからむねむねと緊張していますか、いつもより頑張っている様子です。穏やかな笑顔でお話しを聞かれました。

取材中、「こちらに向かって小さく手を振ってくれる女性、思わずこちらも手を振って返す、なんかほっこりです。その後は作業に戻り集中。」とお話になんてですか「お話を聞かせる女性に対しては、所長さんが「先ず、自分の名前や年齢を言いついたら相手の方向に手を振って挨拶をします。」との約束が、私の場合はOKです。お話を聞かす



♪春の弥生

結構なお手前ですね!



*特定非営利活動法人ほっと。

ほっとさーくる

所長 谷口薫

〒252-0231

相模原市中央区相模原1-5-13

TEL 042-810-7617

か？」と問い直します。自宅だけでなくグループホームから通ってきている方もいるため、集団の中でも生活していけるように集団での決まり事を伝えるそうです。作業と休憩のメリハリを付け、この先に進んだ作業をこなす予定です。

所長さんをはじめ、職員さん達の姿勢が利用者さんに伝わっているからか、もくもくと作業をしながらも何か穏やかな空気を感じます。

ビーズ製作は、マスクチェーン、マスクチャーム、ネックレスなど、ビーズは職員さんの方で準備し、ビーズの色の順番を決めて糸を通すのもあれば、色の順番はお任せで作った物もめりめりともマスクに仕上がっています。店頭販売、またはめぐりめぐり会館のハンドメイドショップ『ハオバ』にて販売しています。マスクのおしゃれにいかがですか。

他にも、「コロナ禍で行動が難しいですが、茶道体験、壁面作り、季節の行事などを行いたいと思っています。」

この原稿が発行される頃は桜が咲いているかな？そうしたらお花見もいこうかな。

(植野・小E)

理事会報告

3月12日(土) 定例理事会

(理事の名、オブザーバー1名出席)

一、報告事項

◆広報委員会

・ぼら通6月号 3月22日印刷 23日発送

◆HC委員会

・アルコール検知器を購入

・3月19日 HC活動者交流会実施

◆事務局委員会

・事務局員に委嘱状発行を検討

◆講座検討委員会

・3月19日の春講座の申込み人数21名

うちZoom希望者が2名

・夏講座の内容について意見交換

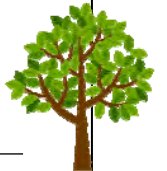
◆傾聴委員会

・傾聴メンバーの情報交換会4月26日開催

◆その他

①DVD制作実行委員会(40周年記念誌)

・40周年記念誌を6月24日印刷・製本



②南地域福祉交流ラウンジのラウンジ月間(3月

1日~31日)に参加

③外部会議

・相模原市高齢者住まい探し相談会等事業連絡会議

・相模原市精神保健福祉審議会

一、審議事項

◆定期総会準備

・議案書検討、監査日程・メンバー、議案書印刷

・発送日程等を協議決定。

・役員改選に伴う担当変更

相模原市社会福祉推進協議会 石関↓恒藤理事

福祉のまちづくり推進協議会 小野↓松原理事

社会福祉事業団(監事) 小野↓渋谷理事

・新型コロナウイルス感染症対応

傾聴活動のため非接触体温計10個購入を決定

【次回定例理事会 4月9日(土) 10時より】

【臨時理事会 4月16日(土) 10時より】

クイズに挑戦



「これ何と読む?」 意外な動物編漢字表記クイズです。

- ①海豹
- ②家鴨
- ③水馬
- ④海豚
- ⑤蝸牛
- ⑥鷺鳥
- ⑦河馬
- ⑧啄木鳥
- ⑨蝙蝠
- ⑩黄金甲虫

クイズの答え



- ①ヒョウ
- ②カモ
- ③カマキリ
- ④イルカ
- ⑤カタツムリ
- ⑥シロガシ
- ⑦ヒパ
- ⑧ツグミ
- ⑨カウ
- ⑩オウゴン

相模原ボランティア協会 4月の予定

日	時間	内容
3(日)	10:00~	HC委員会
5(火)	13:00~	広報委員会・ぼら通部会
7(木)	10:00~	講座検討委員会
9(土)	10:00~	定例理事会
16(土)	10:00~	臨時理事会
	13:00~	事務局委員会
26(火)	10:00~	傾聴委員会
	11:00~	ぼら通4月号印刷
	13:00~	ぼら通4月号発行



相模原市高齢者住まい探し相談会等事業連絡会議

に参加して

堀 一恵

2022年3月7日に相模原市役所にて相模原市高齢者住まい探し相談会等事業連絡会議が3年ぶりに開催されました。

住まい探し相談会の事例紹介があり、健康に不安のある高齢者で住まいを探している方や住まいを貸す方の不安解消など、円滑な入居のための必要な支援方法について意見交換をしました。

住まい探しサポーターとして、高齢者で住まいを探している方や住まいを貸す方の不安を軽減させられる会議でした。

理事のつぶやき

マニキの注意

松原 俊



6年前、腰痛のため整形外科に行ったところ先生から「運動して腰に筋肉を鍛えよう」と付けなさい。と忠告された。それからしばらく歩くと歩くと歩くと毎日の、腰痛も薄らぎ効果が出てきたのかと自分で判断し、距離、歩行時間ともどんどん増やしていきました。

1年程経過して左足裏の親指付け根付近に違和感を覚えたが、やめることなく続けていたら、突然、左足裏が痛み、靴が履けないくらい腫れあがり「足底筋膜炎」と診断されて1ヶ月の静養です。しかし、回復後、運動を再開し、今度はかかと上げ運動をマニキのハードになり、1年後、同様の症状で治療です。その後も回復はよく、同じ動作を繰り返してゐるからダメなのだと思い込み、また、別な動作、たとえばスクワット、腿上げ、腰ひねりとかをマニキし、負荷を懸けてどんどん運動量を増やして再度、発症します。同じことの繰り返しで本当に学習能力のなさに情けなかりません。

でも、バカな自分は再開するのは、その、この1年間は右ひざの感覚が無くなる踏ん張りが効かず、自足の階段から転倒する始末で、軽度の「脊柱管狭窄症」で3カ月の投薬と静養です。

今は、運動を再開していますが1週間に一度は休みを入れ、各部位に違和感を覚えたら中止していますが、本音は、体力の衰えからあまりハードな運動はしたくないのです。それでもバカはYesです。

みなさんへ、マニキの注意をお願いします。

4月の記念日は？

小倉義男

4月14日は、柔道整復の日。

1970（昭和45）年4月14日に、柔道整復師法が公布されたことにちなんで、全国柔道整復協会が記念日に制定。柔道整復は、日本古来の武道のひとつでもある柔術から発展したもので、骨折・脱臼・打撲・捻挫・肉離れなどを手術せず手技で施術・治療することを指しております。この手法は、人の持つ自然治癒能力を最大限に発揮させるものとされ、近年注目を集めております。

以前、右手首を骨折した時、病院で数人がかりで整復された時は物凄く良かったなあ。 f ^ _ ^ ;

小倉画



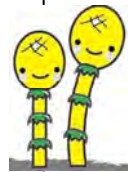
会員登録のお願い

来年度の会員登録が四月一日から始まります。引き続きの会員登録の更新をお願いします。

お手数ですが、あじさい連絡所において下さるか、同封の郵便振込で会費を納入いただくことにより更新手続きができます。

1住所等、登録内容に変更のある方は併せて1連絡下さい。

事務局



ボランティア協会 事務局員 募集

協会の事務局員（庶務）として活動してみませんか？

活動場所：協会事務局

あじさい会館2階中央ボランティアセンター内

活動内容：週1～2日、1日5時間程度

特定非営利活動法人の事務処理、運営業務の事務処理など、簡単なパソコン作業

※些少ですが活動費補助制度があります。

連絡・問い合わせ先：

協会事務局 042-759-7982

ボランティアさん募集！

内 容 子ども食堂におけるお弁当の配布など（2～3名の方）
 依 頼 者 NPO 法人日本福祉リレーションシップ協会
 日 時 毎月第2土曜日（都合により第3土曜日に変更の場合あり）
 午前9時～午後1時（4月の予定は決まり次第、ご連絡いたします。）
 場 所 あくていびてい放課後等デイサービスまはろ内 子ども食堂「おかげさん」
 （中央区相生4-4-8）
 持ち物 エプロン



- ※ 駐車場はありません
- ※ 特技や資格等は必要ありません。「子ども食堂を通じて、今できることをしたい」とお思いの方、参加のご検討をお願いします！

*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

メール svc@sagamiharashishakyo.or.jp



ちょっとひと息

- *マスク顔 確信持てず 見つめ合う（福笑い）
- *ウイルスも 上司の指示も 変異する（K・U）
- *最後まで 顔を会わさず 送別会
（3年目のリモート社員）
- *久しぶり 妻とお出かけ 接種場（さごじょう）
- *会議中 宅配無視して 妻怒る（猫兵）
- *娘とは アクリル板より 厚い壁（ちく）
- *マスクとる 緊急事態 ノーメイク（ちろすけ）
（サラリーマン川柳コンクール入選作より）



山口尚美画

《今月のイラスト
 ……テレワーク中に気分転換！》

私はスキーを80歳まではやろうと張り切っていたのに、コロナのせいで達成できず82歳に！ 残念至極！
 だからパラリンピックを見れる限りみて、ハラハラドキドキ！ すこい！ あんなコースを滑るなんて！ 楽しみながらも終いには、時間より転倒せずに怪我しないで滑り切つて、と祈ったりして…。
 選手だけでなく一般の障がい者の人たちももっと気楽にスポーツを楽しめるようになればいいし、それには、施設の他にスポーツを支えるボランティアも必要だし…。

編集後記

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に使わせていただきます。

<2月の寄付者>

4名の方からご寄付をいただきました。

<2月の寄付金>

総額 17,779 円でした。

