



# ぼらんていあ通信

5月号  
通巻 No.486

発行 / NPO法人 相模原ボランティア協会 2022年5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](mailto:sagamiva@feel.ocn.ne.jp) HPアドレス: <http://sagamiva.info/>



\*2022年度通常総会の詳細は次号に掲載させていただきます。

「2022年度スタートにあたって」  
 会長 高橋 功

5月22日の総会で2022年度がスタートしました。ボラ協にとっては、50周年に向けての第一歩・初年度とみてよいと思います。

まず、市の推進するSDGsパートナーとしての役割、市社協との協働、地区ボランティアと連携を図り、事業としてはHC活動、傾聴活動、情報発信、ボランティア養成講座、他の団体との交流事業など市のため市民のために活動する協会でありたいと考えますので皆さんよりしくお願い致します。

全3回の傾聴講座が始まります!



## — 傾聴活動入門講座を開催します —

人と話す機会が少なく、孤立しがちな時、誰かと話してみたくになります。そのような時に、その人に寄り添い、話を聴くことで心のケアを行う活動を「傾聴」といいます。この機会に傾聴の実際について学びましょう。日頃の活動をブラッシュアップしたい方もどうぞ。3回連続して受講いただく講座です。

日 時： 2022年7月9日、16日、23日（土）午後2時～4時（全3回）

◆7月9日（土）午後2時、あじさい会館 6階第1展示室

講師：田園調布学園大学名誉教授 荒木乳根子先生（臨床心理士、公認心理士）

主な内容：傾聴の大切さを学ぶ

カウンセリングの技法から学ぶこと・気をつけたいこと（演習含む）（1）

◆7月16日（土）午後2時、市民会館 2階第2大会議室

講師：田園調布学園大学名誉教授 荒木乳根子先生（臨床心理士、公認心理士）

主な内容：カウンセリングの技法から学ぶこと・気をつけたいこと（演習含む）（2）

◆7月23日（土）午後2時、あじさい会館 6階第1展示室

講師：実際に活動しているボランティアや市社協職員がお話しします。



申し込み用QRコード

対 象： 市内在住・在勤・在学の15歳以上（中学生を含まない）で、3回とも出席可能な方

定 員： 30人（申し込み多数の場合は抽選となります。）

受講料： 1,000円（3回分、資料代を含みます。）

申し込み： FAX、メール、はがき、QRコードなどで、郵便番号、住所、氏名、電話番号（できれば携帯番号も）、FAX番号を記入して申し込んでください。締め切りは、7月2日（土）必着。応募多数で抽選に洩れた場合は、7月4日（月）頃までに連絡します。

郵送先/〒252-0236 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

主 催： 認定 特定非営利活動法人 相模原ボランティア協会

共 催： 社会福祉法人 相模原市社会福祉協議会

\*新型コロナウイルス感染拡大の状況によってはこの講座は中止になる場合があります。



春の褒章 筆記通訳サークルもみじ

緑綬褒章おめでとう!!!

緑綬褒章とは長年社会ボランティア活動等に従事し、顕著な業績を挙げた人・団体に贈られる。聴覚障がい者や難聴者のために、音声情報を文字情報に変える筆記通訳サークルもみじは1995年に発足し、今年で27年目を迎える。

会長の浅野いづみさんに電話でインタビューに 응じてもらいました。

★受賞おめでとう!!!おめでとうございます。ボランティア活動をしつらつと、もみじに入られたきっかけは何ですか？

「ただいま、市の広報誌でボランティア講座の受講生募集の記事を見てパソコンのできる人とおったので、それならやわらうと思って内容のことはよくわからないうちに応募しました。やってみると



筆記通訳サークルもみじのみなさん。手前左から3人目が、会長の浅野さん



奥が深く大変ですが、それだけにやり甲斐を感じています。

★思い出し残のイベントがあれば披露したい。

「サポートをしていた聴覚障がいのある大学生さんの卒業の知らせを聞いたことですね。光栄です。嬉しいので感無量でした。」

★文章を限られた時間内で要点を正確に伝える要約の技術を習得することは、かなりの訓練が必要だと思います。

「そうですね。講習会を受講終了後、希望される方はもみじに入会していただき、毎月2回の定期会後や年に数回は講師の先生をお招きして勉強会を実施しています。絶えず研鑽を積んでいくことは大切ですが、初期にはベテランの人と組んで活動していますし、あまり難しく考えずとにかく相手の方にきちんと伝えられればよいので、気持ちよくあれば誰でもできると思います。」

★コロナ禍で活動に影響は出ていますか？  
「残念ながらサークルに足が遠のく人も少し出ています。」

★今後の抱負を教えてください。

「25周年記念曲を作ったのがきっかけで創設時からいままでのことを知るきっかけができました。今回の受賞はその方々の活動があつての今日があるわけですから共に喜びたいので、今年度中には是非交流会を持ちたいと思っています。」

(山崎)



Twitter

ぼらんていあ通信版 ツイッターコーナー

笹原 竜二



私は58歳の中途視覚障害者ですが、週2回は障害者スポーツセンター等に通い、各種マシンでのトレーニングや水泳で、3時間ほど汗を流しています。それを約15年ほど続けています。

歩くことも好きで、高尾山への往復で、一日40km近く歩いたこともあります。

ボランティアでは、小山地区の傾聴グループに、又、精神障害ボランティアグループにも席を置き、一緒に活動させて頂いています。なので、結構忙しい日々を送っています。

他に、趣味として乗り物があります。特に、子供の頃から鉄道が好きで、俗にいう「乗り鉄」「金鉄」で、また目が見えていた時には、北は札幌から南は博多まで網羅したものでした。好きな電車に乗りながらモーター音、サイント音を聴く瞬間は、まさに私にとって至福の時となります。今はコロナの関係で遠出も憚られますが、いつかまた出かけられたら、と思っています。

この相模原ボランティア協会に登録をさせて頂いてからの依頼はまだないのですが、いつか、乗り物好きのあなたへの傾聴を、一緒にお話する機会ができれば、こんなに幸せはありません。

ボランティア活動グループ訪問記

ボラマン

生活介護事業所 七宝

モーターは「自分らごとく」



桜の花もすっかり散りやわらかな淡緑色の葉を付け始めた頃の4月20日(水) 特定非営利活動法人ほっと(以後「ほっと」と記載) 七宝さんへお邪魔しました。当日はお忙しいなか所長の 柳谷守さんにお話を伺いました。

【七宝さんについて】

七宝は平成2年に父母会が運営する地域作業所としてスタートしました。その後法律の改正などにより地域活動支援センターへ移行。平成24年に生活介護事業所として現在に至ります。

今まで使用していた建物は築年数が経って耐震性の心配もあり、大家さんに相談して新しく裏の敷地に建てていただきました。まだ引っ越して一年半くらいです。

利用者さんは、男性だけで12名、以前は女性もいましたが、ステップアップだったり、高齢の為に他の施設へ移ったりで男性だけになりました。

【1日の流れは】

9時通所。朝の会・体操。9時15分から作業開始。



所長の柳谷守さん



12時昼食・休憩。13時作業再開。15時掃除・帰りの会。15時40分帰宅。近くに道保川公園、横山公園があり、状況を見て散歩に出掛けたりもします。散歩時は近所の方々が声をかけてくれたり、温かく見守ってくれます。地域ともほっとな関係ができていますね。

【作業内容】

ダンボール組立、ピースアクセサリ、花たわし作りです。ダンボール組立は、ダンボールの仕切りを作る作業で仕切りは大小いろいろ。採取 組立、納品の作業になります。採取作業はダンボール板についている抜取線こそって抜いていきます。力が要りそうです。「若いから力があります」と元気良く答える人もいて頼もしいですね。みんなそれぞれのペースで取り組んでいて、自分でペースを決めて行く人も。ガシガシと組み立ててまあ早い早い。あっといふ間に出来上がります。長い人で25年以上のベテランさんも。納品は1日1回、利用者さんも一緒に行くそうです。この仕事を頂いている会社とは、開所時からの付き合いで30年位になります。お世話になり、ありがとうございます。柳谷さんの感謝の言葉。ほかにも当日製作中の見学はできませんでしたが、ピースアクセサリと花たわしの製作です。ピースは糸を通す順番に並べて通していく。花たわしはネットの様な長方形の布を数枚重ねて中心で結び。どちらも緩まないようにきつく作ります。自分よりも上手に作るという利用者さんのお話を柳谷さんは嬉しそうに話していました。



バオバブで販売しているピースアクセサリと花たわし

花たわしは洗剤を使わなくても白所やお風呂洗い

に使用できるそうです。エロいですね。どちらかあじさい会館のバオバブにて販売しています。是非のぞいてみてください。

【コロナ禍での活動について】

大好きで楽しみにしている外食やカラオケ、一泊旅行など、なかなか出来なくて我慢してもらっている状態です。残念ですね。

支援に当たっては出来ない事よりも好きな事得意な事を、見つけ伸ばして、それが出来ないのではなくこれならできるよ、折衷案を見つけながら「七宝」の自分らしくをモーターに明るく楽しくやっていきますと話して下さいました。「ほっと」には七宝を含め、4つの事業所があり、いずれも相模原市中央区で活動しているそうです。(植野、小山)

\*特定非営利活動法人ほっと 七宝

所長 柳谷 守

TEL 042-757-2124

TEL 042-757-2124



慣れた手つきでダンボール箱の組立作業



新しくなった七宝の外観

相模原ボランティア協会 6月の予定

日	時間	内容
5(日)	10:00~	HC委員会
10(金)	10:00~	傾聴委員会
11(土)	10:00~	定例理事会
15(水)	13:00~	広報委員会・ぼら通部会
18(土)	13:00~	事務局委員会
20(月)	10:00~	DVD制作実行委員会
	13:00~	ぼら通6月号印刷
21(火)	13:00~	ぼら通6月号発行
23(木)	10:00~	講座検討委員会

理事報告



- 5月22日(日) 理事会(通常総会後)開催  
(理事の交代席)
- 1、審議事項
- (1) 2022年度組織図及び各委員の担当理事の割り振り
  - (2) 各理事の連絡先・今年度の理事会開催日程および当番などを確認
  - (3) 準備金の一部取り崩しについて検討
  - (4) 総会後の諸手続き・福祉功労者表彰推薦者について確認

次回理事会 6月11日(土) 10時より

6月の記念日は?

小倉義男

6月22日、ボウリングの日

英字新聞『The Nagasaki Shopping List and Advertiser』紙に、長崎外国人居留地で日本初のボウリング場が開設されたと掲載されたのが、文久元年6月22日付けの新聞だったことにちなんで、日本ボウリング場協会が記念日に制定。

ボウリングは健康にもいいスポーツのようですね(o^o)



小倉画

クイズに挑戦

動物クイズです。

① キリンの平均睡眠時間はどれくらいでしょうか?

ア 12時間 イ 2時間 ウ 20分

② 猫は暑くても汗をかきませんが、唯一汗が出る部分があります。それはどこでしょうか?

ア 鼻 イ 耳 ウ 肉球

③ 日本の警察犬が誕生したのは、いつでしょうか?

ア 江戸時代 イ 明治時代 ウ 大正時代

エ 昭和時代 オ 平成になってから

④ 次のうち、実際に存在する動物はどれでしょうか?

ア ウミノカミ イ ヤマノカミ ウ ソラノカミ

\*答えはあとに



あら、ほんと?

大切な人をぎゅっと抱き締めて!!



抱き締められることで心理的に良い効果を得られることが、日本と英国の研究で実証された。

一つは東邦大学の研究で、対象は生後4~12カ月の乳児。両親が抱き締めると心拍数が下がる、つまりリラックスすることがわかった。一方、ほかの人では同じ効果は得られなかった。

もう一つは被験者に目隠しをして行った英ロンドン大学の実験。抱きしめる時間が長いほど、心地よく感じるという結果が出た。1秒よりも、5秒や10秒の方が高評価を得られたという。

\*ナショナルジオグラフィック2022年4月号より

クイズの答え



- ①は、ウの20分。ライオンなどの肉食動物に襲われないように常に警戒して休んでいないため、長時間は眠らないそうです。
- ②は、ウの肉球。あまり汗をかかないので、熱中症になりやすいので要注意。
- ③は、ウの大正時代。大正元年12月1日に、「パフレ」と「リリー」という名前の2匹の警察犬が誕生しました。
- ④は、イのヤマノカミ。一番最初に福岡県の筑後地方で名づけられたという、カシカの仲間です。

会員のひろは



会員の皆さまへ「自由」  
語っていただく「コーナー」  
ひろは。

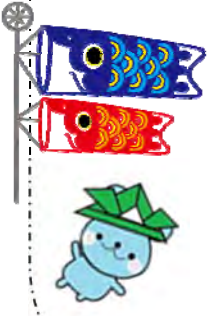
五月晴れの空に鯉

口膏 律子

五月晴れの空に新緑の映える季節に思い出されるのはさわやかな風に鯉職が泳いでいる田舎の風景です。端午の節句、男の子が生まれると鯉職を高い竹竿にするし泳がせて祝ってあげます。その時に作られるのが「あぐまね」というお餅みたいなものです。鹿角島、宮崎の方で作られているようです。今は物産展などでみかけます。手間のかかることで家庭で作る人が少なくなりましたよ。まず、木灰で灰汁を作り、もち米を洗って灰汁に一晚漬けておくと、もち米が灰汁で黄色くなっています。それを竹の皮に包んで大きな釜で4時間〜5時間煮ますが、煮かげんで出来が違ってくる。米粒がなくなり茶色のお餅のようになります。きな粉をまぶして食べるのです。おやつは少なかった子どもの頃には美味しかったです。10月季節「なまじい」思い出をおぼろ。



11月町田に住み35年も過ぎました。第2の古里になりました。廻りも高齢者が増え1000世帯近くある中、一人住まいの方が200世帯にもなっています。困りごとが増えている中「たすけあいの会」が作られました。何でも相談くださいから始まり、協力者をつのり活動メニューが出来ました。今利用の多いのは「ミ出し、力仕事、家電サポートなど」、日曜日、集会所で受付をします。歩ける人は運動になるからと来られる方もあり、おしゃべりを楽しみにしている方もいます。たすけあいの会の最初は身守り、よそって助け合っていることが始まりだったのだが、現在は簡素化が前に立ち、スマホでの安全確認、回覧板も廃止にしようとの声までになっっています。あまりにも便利な世の中に進み、老人にはどうなるんだらうか、どう行けるのだらうか、考えさせられます。これは機械に弱い私の独り言なのだろうか。



傾聴活動情報交換会

石関 清美

4月26日(火) ボランティア活動室にて傾聴活動者の情報交換会が開かれました。長い事コロナ禍の為に開催する事が出来ませんでした。が久しぶりに開く事が出来17名が参加されました。高橋会長の挨拶が有りその後西本傾聴委員長の司会で始まりました。先ずは簡単な自己紹介を済ませ日頃の傾聴活動の感想や問題点、質問したいことを発表しました。



長い事傾聴を続けている利用者さんからいきなり「傾聴って何ですか」と聞かれ今更何と答えに窮した。(この方は傾聴の講座を受けておられる方です)。

ながら一緒に意見交換等楽しい一時を過ごした。質問では「ばらばらお休みをしている利用者さんに手紙を出しても良いか？」に対して、個人的に出すことは禁じられている。出したい時はボランティア協会に出してもらおう事は良いとの事。又電話で傾聴を行っている方がいますが、電話での傾聴は新しい利用者さんには不向き。ある程度傾聴を続けて来られた方でないと話が進まないなどのアドバイスが有りました。

傾聴活動者で家族の反対で今は活動を休止しているがコロナが収まったら又活動を始めたい、等。残念ながら時間切れ。まだ話したりませんでした。

最後に体温計温度計がそれぞれのコーナーに渡され扱い方の説明が有りました。機械音痴な私はうまく測れませんでした。帰宅して取説で...。という事ですがうまくいくか心配です。



体温計の使い方を真剣に！



## あなたにあったボランティア活動を見つけたい！

～ 皆さんのこと 聞かせてください！～

新型コロナウイルス感染症の新規感染者数が依然として多い状況ではありますが、イベントや福祉施設のボランティア活動が少しずつ再開し始めています。その内容は、イベント運営のサポート、施設利用者のお話し相手・入浴後のドライヤーがけやお茶出し、絵手紙や書道等レクリエーションの指導、囲碁・将棋のお相手、その他書ききれないくらい多岐にわたるので、どなたにも参加できる場面があります！

今後、皆さんの興味や関心に応じて、たくさんのボランティア活動をご紹介したく、「自分の〇〇の特技を生かした活動をしたい」、「実はこんな趣味がある」、「△△サークルに所属している」、「こんなことやってみたい」など、お話を聞かせてください！

たとえば、「囲碁・将棋」と一口に言っても、「指導はできないけど、お相手はできる」、「最近始めたばかりだけど、楽しみたい」と、様々な参加のスタイルが可能です。

もし、情報提供をいただける方は、電話又はメールで、①お名前、②ご住所、③連絡先、④上記の皆さんのこと、を中央ボランティアセンターにご連絡ください。お待ちしております！

※いただいた情報は、ボランティアセンターで適正に管理いたします。

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](mailto:svc@sagamiharashishakyo.or.jp)



《今月のイラスト

…音符とそろばんは、仲間だね♪》



なお

山口尚美画

### 編集後記

ハナミズキやつつじの花が満開の昨今、先日は友人がバラ園に行ってきたと、写真をたくさん送ってくれました。それは美しく香りが感じられるほどでした。

なのにテレビではウクライナの破壊された街並みの映像をこれでもかと。戦争は破壊以外何物もないの…。

心が痛みます。一日も早く収束しますようにと強く願っています。

(石)

### 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。

<4月の寄付者>

8名の方からご寄付をいただきました。

<4月の寄付金>

26,380円でした。

