



# ぼらんていあ通信

7月号  
通巻 No.488

発行 / NPO法人 相模原ボランティア協会 2022年7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/



優しい声で講義をされる荒木先生

1回目からの日(土)あじさい会館の階第一  
展示室で開かれた。

今回は「カウンセリングの技法から学ぶこと・気をつけたいこと」で傾聴の大切さを学んだ。


講師は今までも教えていただいたことがある田園調布学園大学名誉教授で臨床心理士・公認心理士の荒木乳根子先生。

予定していた人数よりも多く45名ほどの受講申し込みがあり、視覚障害の方もいらっしゃると聞いて関心の高さが感じられる。

ボランティア協会の高橋会長挨拶から始まる。「ボランティアは楽しいし元気がもたえます。是非やってみてください」と挨拶を締められた。そして荒木先生の講義が始まる。

傾聴ボランティア講座始まる

全3回 7月6日 16日 23日  
いすむも土曜日午後2時~4時




- 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」
- 【傾聴とは】
- ◎傾聴の大切さ(今のコロナ禍でなかなか人に会うことが難しくその影響が色々な所に現れている)
  - ◎カウンセリングの人間観(人は誰しも環境さえ整えば自己実現に向かって行く。問題解決の力を持つている)
  - ◎傾聴の基本的態度(まず相手の話をよく聞いてあげる)
  - 【安心して感情の交流を行える信頼関係の形成を心がけたらいいよ】
  - ◎自分が発する言葉にも注意(同じ言葉でも相手の状態によって伝わり方が変わる)
  - ◎向き合い方(難しく考えなくてよいが、座る位置も大切)
- 【カウンセリングの技法から学ぶこと】
- ◎質問にはひとつの種類がある(はい、いいえで答えられる簡単な質問、話し手の関心事を問う質問がある)
  - ◎単純な受容(相手の言葉、気持ちをそのまま受け止める、理解しようとする)



◎繰り返し(聞き終わったのち、こちらが理解したことをもう一度相手に返して確認する)

一通りの講義が終わったあと演習として、高齢者に対する質問の仕方を学んだ。たとえば、聞いた人が繰り返し言うてくれると安心感があるよ。

目の不自由な受講者から「相手の表情が見えないので、そのよくな時は、」の質問では、声のトーンで雰囲気やキャッチするのが良いのでは、というアドバイスもあった。

また相手から病気についてうちあけられた時は、同情心も必要だが存在、ありようも受け入れられるように話してみる、などを教わった。

次回は引き続き荒木先生の講義。3回目は実際に活動しているボランティアの方たちや市社協職員のお話しが予定されている。受講生の方々最後まで頑張ってくださいね。

(植野)

相模原市立大野南中の生徒さんを迎えて

SDGsパートナーとは

いついそいそと活動の場へ

大野南中学校2年生のS君から協会に「市のSDGsパートナーのHPでボランティア協会のことを知りまして。総合的な学習活動でのSDGsを勉強していて、ウクライナ情勢などから世界平和に関心を持ちました。そこで、まずは身近な相模原で自分たちが何ができるかを探るつもりなので、ボランティア活動を通して自分たちのできること、大人になっても社会のために続けられる活動はどんなものか考えたいので、お話を聞かせたい」と、お電話をいただきました。



6月23日(木)あじさい会館3階研修室にて男女子3名(女子2名)の中学生をお迎えして開催。市社協からは井上さん、ボラ協からは高橋会長、恒藤副会長、西本理事、ハンディキャップ委員の杉本さんが参加。



「昨日、SDGsについて言葉を耳にするようになった。」持続可能な開発目標「SDGs」についてですが、解かりにくいと思う。勉強する良い機会だった。私たち相模原ボランティア協会はSDGsパートナーとして昨年12月に市に登録された。

まずは、ボランティアセンターのよう、福祉活動のよう、ボランティア協会の活動などを紹介した。会長からは2015年にできた相模原市SDGs未来都市としてSDGsパートナーとして活動している意義などが紹介された。そしてボラ協制作の活動紹介DVDで更に詳しく説明した。

現在のボラ協の活動は、育ち、つなぐ、暮らしを支える。として、ボランティアの基礎を学ぶ・情報の発信・福祉有償運送事業(ハンディキャップ)・傾聴などがある。そして「楽しみ、ふれあひ」としてほかほかふれあいフェスタ、12月の障害者週間、新春ボウリング大会などがある。止まることなく、歩み続けていく。ことに意義がある。

今年ボラ協創立40周年で西本理事は創立者の一人である。ボランティアとは日頃の生活で困っている人への支え、ボランティアの信念のまじり障がいのある人もない人も一緒に活動することである。阪神淡路大震災をきっかけにボランティアという言葉が広まり、いろいろな人からなるまぜこぜの社会を共に助け合おうという精神が今のSDGsに繋がっているのだと話された。

生徒さんからはボランティアについて詳しく知りたいという興味がある多くの質問があった。その回答の中から。

- ・一人ひとりが興味を持ったことをやればよい。
- ・ハンディキャップ運動では病院や買い物だけではなく、美容院とか海を見に行くなどでも大丈夫。
- ・傾聴活動ではその人の話に寄り添って聴いてあげることが大切。苦しい体で感謝の言葉をいただきたいこともある。



・長い間続けていると、やっつけようかという達成感も得られる。

・ボランティアは固定観念にとらわれず、何しても何歳まででも、自身に悩みを持っていても、語の合い一緒にお茶を飲んだりするだけでもボランティアだ。

・いろんな団体が集まることにも意味がある。安心して参加できる平和な社会を作る。助けてあげるのではなく、参加してもらいたいことが大切なのだ。

最後に生徒さんから改めて質問を受けた。

\*コロナによって影響を受けた活動は、

あじさい会館が使えなかったこと。総会が開けなかったこと。事務所も閉鎖になった。イベントも開けなかったが、Zoomなどオンラインの勉強ができたことは良かった。

\*ボランティアをやろうと思ったのは、

自分の好きなことをやってみようと思った。たまたま出会ったのがボランティアだった。

\*活動の中で平和になったと感じることは、

たぐさんの知りあい、仲間が増えていることが平和に繋がっていると感じる。

最後に井上さんから「ボランティアは、決して限られた人のための偉い活動ではない。誰でも楽しみながらSDGsを体感できます。皆さんも忘れられないエピソードに出会えるはずですよ」とアドバイスがあった。

楽しく有意義な時間はあっという間に過ぎて、生徒さんたちは大急ぎで帰りのバスに乗り学校へ向かった。いい1日だった。

(植野)







いつもニコニコお店番中の安倍さん

ボランティヤ活動グループ訪問記  
 淵野辺公園銀河アリーナで売店を展開している団体「天命会」を訪問



去る6月28日(火)、あじさい会館4階のれんきょう事務所にてNPO法人れんきょう(相模原市障害児者福祉団体連絡協議会)に加入されている「天命会」代表の安部博之さんにお話しを伺いました。

天命会は母団体であった「相模原市肢体不自由児者父母の会」の代表の逝去による解散に伴って、意思を継ぐべく新しく設立された団体です。

活動の目的は、この世に授かった命を大切に守り支えあって生きていく意味を模索し、よりよい明日を考え現実に向けて努力していくこと。障がい者(身体、知的、精神の3障がい)の福祉施策の充実を図るよう運動を展開することだと、安部さんはお話ししてくださいました。

会費は当事者、障がいのない方も含めて4名です。活動としては相模原市立銀河アリーナに売店を置き、障がい者の雇用促進、そして地域に障がいの理解を深める運動を行っています。

売店の運営は3人で1人が仕入れを、2人が交代で販売を担当しているとのこと。営業日は土曜日、日曜日、祝日のみ。営業時間は土曜日午前11時～午後5時、日曜日・祝日は午前10時～午後5時までです。

取り扱っている品物は、お菓子(駄菓子も)に飲み物、アイスクリーム、カップラーメン、ちよっとしたおもちゃ、バトミントン、カラーボール、ひざ掛けなど。その他にも沢山の種類があり安部さんも数え切れないほどです。カップラーメンはお湯もサービスしてくれるそうです。うれしいですね。小腹がすいた時にいかがですか。特に駄菓子は人気があるそうです。沢山の種類がありました。ラムネ、ロールキヤンディーは一番人気だそうです。よっちゃん(昔はよっちゃんイカと言ったようなく、細長いチューブに入ったゼリー、ポテトフライ、ビッグカツ、ほしうめなどまだまだあります。30円、50円な子供さんにも買えるお値段になっています。



一番売れ筋商品  
ロールキャンディ

(植野、小山)

今回の取材は安部さんの勤務先である、れんきょう事務局と銀河アリーナにある売店の2ヶ所を訪問させていただきました。お忙しい中いつもここにこられた笑顔で応じてくださいました。ありがとうございました。

今年も  
始まりました!



NPO法人れんきょうさんでは、今年もそうめんの販売が始まっています! コストの高騰により価格改定があり、今期より、島原小町(全粒粉入りそうめん)、麺ごころ(そうめん)共に3~4%程度の値上げとなりますが、ご理解をよろしくお願います。

- 1、島原小町(化粧箱入り) 標準小売価格 3,672円⇒2,500円
- 2、麺ごころ(化粧箱入り) 標準小売価格 4,428円⇒3,000円
- 3、麺ごころ(霧箱入り) 標準小売価格 6,048円⇒3,800円

\*販売期間: 2022年5月9日(月曜日)~2022年8月31日(水曜日)

\*販売時間: 月曜日~金曜日の午前10時から午後4時まで

\*販売場所・お問い合わせ先

あじさい会館4階 福祉団体室 れんきょう事務所

電話・ファクス 042-755-5282



7月9日(土) 理事大会(理事8名出席)

1、報告事項

〈広報委員会〉

・ぼら通8月号 8月22日印刷 23日発送

・情報部会はHPの公告資料の差し替え作業を行った。

〈HC委員会〉

・協会HPからハンディキャップ活動の告知、運転者として入会希望者がいた。

〈事務局委員会〉

・日常業務関係の確認や連絡事項を共有した。

〈講座検討委員会〉

・傾聴講座の進行、分担内容に基づいて、担当を決めた。

〈DVD制作委員会〉

・個人にスポットをあてた動画作成に着手している。

〈その他〉

・ほかふれフェスタは規模を縮小して、10月15日(土) 12時30分～15時30分開催を決定。

2、審議事項

・役員選出管理委員会立ち上げについての日程確認をした。

・傾聴活動をPRするため、ケアマネさんの会「Nタクト」をした。

・黄色いシートキャンペーン「1111」の詳細を理事間で共有した。

次回理事会は8月13日(土) 10時より

相模原ボランティア協会 8月の予定

日	時間	内容
7/31(日)	10:00～	HC委員会(8月予定分)
9(火)	13:00～	広報委員会・ぼら通部会
10(日)	10:00～	講座検討委員会
13(土)	10:00～	定例理事会
20(土)	13:00～	事務局委員会
22(月)	13:00～	ぼら通8月号印刷
23(火)	13:00～	ぼら通8月号発行

相撲雑学 Part 2

行司の掛け声で取り組みが始まるわけではない!

実は行司の掛け声は取り組み開始の合図ではないのです。普通のスポーツはホイッスルやゴングなどの音を合図にして競技を始めますが、相撲はお互いの呼吸があったタイミングで取り組みが始まります。

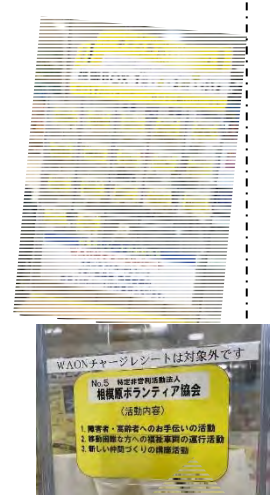
そのため、力士はお互いの呼吸を合わせるのに集中し、自分の呼吸だけではなく、相手の呼吸もよく観察しています。少しでもタイミングがずれてしまうとその立ち合いはやり直しになってしまうため、力士には相当な集中力が要求されます。このように、お互いの呼吸で競技が始まるスポーツは珍しいようで、海外の人から相撲が評価される点の一つとなっているそうです。



「イオン幸せの黄色いシートキャンペーン」に  
ボランティア協会も参加します

毎月11日はイオングループの「イオン幸せの黄色いシートキャンペーン」の日です。この日、レジ精算時に受け取った黄色いシートを、地域のボランティア団体が書かれた店内備え付けのBOXに投函することで、シート合計の1%分の品物が各団体に寄付されます。

7月11日に、イオン橋本店で買い物をして、ボランティア協会のボックスにシートを投函した時、後ろにいた女性も「ボランティア協会ね、私も入れよう〜!」と、シートを入れてくれたことができました。思わず「あしがうごきます!」の言葉が。



なお、協会が参加しているお店は左記の4店舗です。

- ・イオン橋本店
- ・ダイエー上溝店
- ・ザ・ビッグ相模原西橋本店
- ・グルメシティ淵野辺本町店

\*今年も前年分として4店舗計51、4277円の寄付をいただきました。ご協力をよろしくお願ひします。(恒藤)



新会員の紹介

瀬戸晴彦さんと草間千寿子さんを

お仲間としてお迎えしました。

よろしくお願ひいたします。

瀬戸 晴彦



この4月に新たに会員に参加しました。よろしくお願ひいたします。

移動サービスの運転手としては、旧社会福祉法人城山福祉協議会やNPO法人はっぴーでの計10年程度の経験者です。はっぴーでは、介護保険事業や障害者支援事業での入浴支援や買い物などの業務も行っていました。はっぴーでの運転手定年が75歳で、この12月に迎えます。また、昨年再発した腰痛が激しくなり、業務を極端に減らしてしましました。そこで、本会の定年が80歳とお聞きし相模原ボランティア協会にもお世話になることになりました。

4月以降担当させていただいた移動運転実績は月1件程度です。そのうち少ない件数ですが、少し要領を述べさせていただきました。ご利用者様の病院送迎では、往復移動の場合口は病院での待機時間が3時間以上に及びものが多いことです。私は読書やスマホゲームが趣味ではありますので待機中の時間を持て余します。自宅に帰るのも無駄な方ソリ代を使用するようになったりします。何とか片道担当制の導入の検討を強くお願ひするものです。その方が、運転手も見つけやすくなると思います。

新人なのに要領を強く言いますけれどもわかりませんが、新人故の感想でもあります。どうも検討をよろしくお願ひいたします。



草間 千寿子

新規会員の草間千寿子と申します。6月にハンディキャンプ活動に参加したばかりの newcomer です。

昨年末にリタイアしましたが、まだ体力や気力があるところに何か人の役に立つことを始めたいと考えていました。

しかし、ボランティア活動を始めるといってもどんな活動があるのか皆目わかりません。そんな時にボランティア研修会があることを人づてに聞き、その研修会でハンディキャンプの活動を知りました。

様々な活動のある中で、これなら私にできるという直感で決めました。私は物事をじっくり考えるよりすぐに反応して体を動かす人間です。新しいことに挑戦するのも厭われないし、知らない場所に行くのも好きです。性格的に向いていると思います。

ハンディキャンプを選んだのには別の理由もあります。

私の父は晩年、実家から歩いて行ける近所の病院にタクシーを使って通院していました。また、現在同居中の母は少し前まで自分で病院や銀行に行くことができませんでした。しかし、高齢に加えて病气やけがが原因で、今では私が車で連れて行きます。我が家の場合は私がいるので何とかなっていますが、誰にも頼れない人もいます。そんな人の為に、力になりたいと思いました。母にやっつけているように感じます。ハンディキャンプなら、私にもできるかもしれないと思います。

初めての運行は、サポートの方が同乗してくださったので、何とか無事に終わる事ができました。これから

から一人で運行すると思いつく身の引き締まる思いがします。座学や路上教習で指摘されたことを忘れない、利用者の方に不安な思いをさせないように気を付けます。

さて、知らない土地に行くのが好きな私の趣味はもちろん旅行です。地図や時刻表を片手に世界中を旅してきました。列車の旅も好きですが、レンタカーを運転することもよくあります。コロナや戦争が終息してまた世界中を自由に旅ができればいいなと思っています。

ボランティア活動を始めてみて、相模原には素晴らしい先輩方が大勢いらっしやることを知りました。尊敬するご共々頭が下がる思いです。

私は至らぬ人間ですが、皆さんのお声に耳を傾け、努力いたしますので、ご指導のほうよろしくお願ひいたします。

7月の記念日は？

小倉義男

8月8日、鍵盤の日です。

一般的なピアノの鍵盤数は88鍵あることから、「88」を8月8日に見立てて制定された記念日。でも、家の廊下がピアノの鍵盤になってたら、ドロボウさんも困るでしょうね。(^^)

小倉画



第 34 回全国健康福祉祭神奈川・横浜・川崎・相模原大会  
ねんりんピックかながわ 2022 ボランティア募集！

厚生労働省が開催している、「ねんりんピック」をご存じですか？

60 歳以上の選手を中心とするスポーツ、文化、健康と福祉の総合的な祭典で、令和 4 年 11 月に神奈川県で開催され、相模原市内でも次のとおり開催されます。

祭典を共に盛り上げるボランティアを募集します！

活動内容 受付、誘導、弁当配布、環境整備など若干名募集  
日 時 11月13日(日)、14日(月)の2日間 午前7時30分～午後5時の間  
競技場所 ①バウンドテニス…相模原ギオンアリーナ(総合体育館)南区麻溝台2284-1  
②水泳…さがみはらグリーンプール 中央区横山5-11-1  
申込締切 7月25日(月)までに、電話又はメールで次のことをお伝えください。

- ・希望する活動場所(上記①、②、両方のいずれか)
  - ・希望する活動日(13日、14日、両日のいずれか)
  - ・希望する活動時間(半日、1日のいずれか)
- ※活動によって、集合/解散時間が異なります。  
※休憩をとりながら、無理なく活動していただけます。

☆活動内容は、皆さんからの申し込みをもとに決定します。  
☆活動日時等をご相談する場合があります。  
☆両日フルタイムの参加者には大会ジャンパーを支給します。  
☆その他不明なこと、不安なことがありましたら、お問合せください。



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

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。

<6月の寄付者>

4名の方からご寄付をいただきました。

<6月の寄付金>

15,500円でした。



編集後記  
気象庁は、6月27日に関東甲信で梅雨明けを発表した。と言いつつは、6月に梅雨入りし6月に梅雨明け。22日も早い梅雨明けだ。梅雨が明ける前に、各地で気温35度、37度、また40度を越えた所も。気温40度越え、体験したことがないのでどんな状態なんだろうか？汗は止めどもなくでて来るのだろうか？息は上手く吸えるのかな？犬は？ねこは？植物は？この夏はどんな日々になるのだろうか？とにかくしっかりとこまめに水分補給をして夏を乗りきりたいですね。(小)



《今月のイラスト》  
…夏はやっぱアイスクリーム〜



山口尚美画