



ぼらんていあ通信

8月号
通巻 No.513

発行 / NPO法人 相模原ボランティア協会 2024年8月27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: <https://sagamiva.info>

初開催!! こどもボウリング大会「ちゅうりんぐ」8月6日



始球式!



相模原駅前の相模原パークレーンズ3階フロア貸し切り。ピンのはじける音のあとに中学生女子4人の明るい歓声が響いてきます。その中の一人、ゆなさんが「ちゅうりんぐ」の名付け親。自分たちの児童養護施設「中心子どもの家」が参加するのだから「ちゅうりんぐ」(ボウリング)としたいと提案したのだそうです。

毎年開催してきた交流ボウリング大会とは別に今年度から新たに始まった子どもたちのための大会です。記念すべき第1回は3歳の幼児から高校生まで40名あまり、施設職員と実習生、大学生ボランティア、ボラ協から何名か総勢60名あまりがともにゲームに参加。運営も取材には10名ほど。企画は昨年からあったものの具体的な計画から実施までは短期間、皆様の尽力で開催に至りました。

大学生ボランティアの「始球式」で始まりました。投球に慣れない子が多く、軽いボールがゆつくと溝のないレーンを進みます。幼児用にはボールを投げずに転がせる「滑り台」。はじめは静かでボール

の転がる音ばかりでしたが、さすがすぐ上達、ピンが倒れば足をびよんびよん跳ね上げて大興奮。離れたレーンの職員の方に報告に走ります。「あー一本だったー」「スヘアってなにー?」「うまく倒れなければ机に顔を伏せてすねるけれど、すぐ気を取り直し再挑戦。一緒のレーンになった初対面の大学生ともすぐ仲良しになり、世代が違っても私たちにもニコニコ「本倒したー」など教えてくれます。ゲームが進むと、別のレーンに占拠を聞きに行ったり、後ろに並べられた賞品を眺めにいったり。配られたジュース、場内の回る椅子も楽しくてしょうがない様子。

場内のあちこちで歓声が上がリ、人懐く素直に感情を表しながら楽しんでいる姿に、時節柄のパリオリンピックよりもカ一杯心援、心が晴れ晴れました。別れ際は「またねー」と手を振って。

最後になりましたが、会場を重けて提供してくださった相模原パークレーンズ様、ご寄付や賞品を提供してくださったフードコミュニティ様、NPO法人まるまき福祉会様、菊屋浦上商事(株)様、ボランティアで子どもたちと触れ合ってくださった大学生、浦上様の奥様、会員の皆様にご心から感謝を申し上げます。(小川・杉崎)

*「ちゅうりんぐボウリング大会」に参加いただいた高橋健二会員のコメントと写真を5ページに掲載しています。

11月開催予定の講座のお知らせ!



住みやすい街づくりのためのボランティア養成講座

～認知症にかかっても地域で暮らし続けていくために～



日時: 2024年11月19日(火)・30日(土) 午後2時～4時(全2回)

内容: ◆11月19日(火) 午後2時 会場: あじさい会館6階 第1・2展示室

・講師: 高島浩子氏(回想法プランニング代表) ・主な内容: 回想法を学ぶ

◆11月30日(土) 午後2時 会場: あじさい会館6階 第1・2展示室

・講師: 横山地域包括支援センターの皆様

・主な内容: 地域包括支援センターの役割と認知症予防・認知症の方への接し方を学ぶ

*詳細はボランティア協会HPをご覧ください。

*関連記事を5ページに掲載しています。

おまちしています



小磯 明美
こいそ あけみ

1、傾聴ボランティア講座受講のきっかけ
地域で何かできる活動はないかとの思いで、こころ
きに市の広報で講座を知り受講しました。

受講後傾聴ボランティア活動への参加を決意した
のは以前発病後の友人とのかわりにありました。

【TVだけが友達】との友人の連絡に訪問すると、
友人は発病後移動動作が困難な状況となっていました。

ひとりで住み慣れた家で過ごしたいとの意思は
強く在宅医療や介護サービスを受けながら過ごすこ
とを選択していました。日常的な訪問者はサービス
提供者のみの状況でした。友人の希望もあり共通の
友人と二人で定期的な訪問をすることにしました。
事務的な用事を依頼されることもありましたが会話
する時間が主でした。

意志の強い友人も心細さなどを訴え1年を限界に
家族の住む地域へ転居して行きました。自宅に人を
招き入れて、共に過ごせる友人・知人が沢山存在す
る人は少ないのではないのでしょうか。あの時、傾聴
ボランティアのシステムへの認知があったらこの思
いであります。

2、傾聴ボランティアの会員になった

初回体験は施設入所されている方への訪問です
が、利用者の方はシルバーカーを押しながら私たち
を笑顔で迎えてくれたり、1日自分の体調のことや
日々の生活で感じていることなどを話してくださ
りました。先輩方の配慮で私も会話に参加するこ
とができました。今後担当させて頂くことになり、次回
の訪問を約束し退所しました。



傾聴ボランティアを目指して

登壇 求己
とまる もとみ

世の中には何かの思いを誰かに伝えたいと思ってい
る人が沢山いて、その人たちの思いを第三者が汲み取る
傾聴活動には、以前から特別な興味を持っていた。そこ
で今年3月相模原ボランティア協会が行った「傾聴ボラ
ンティア講座」を受けた。

何故かということ、私自身が職場での人間関係に悩み専
門家のカウンセリングを受けたことがあって、その時力
ウンセラーから言われたことが今でも忘れられない。

「カウンセリングは、自分が抱えている問題を充分的
に説明できれば、問題の半分は解決です。」というま
でもなくカウンセリングは問題を抱えた相談者に直接解
決の答えをくれるわけではない。相談者がカウンセラー
に自分自身の問題を冷静に客観的に説明することを通
して、カウンセラーは相談者が問題を認識・分析し自
分で解決策にたどり着く手助けをしてくれるのである。
問題の当事者はよく混乱して冷静で客観的では
ないことが多く、問題のとりえ方も感情的で自己中心的
になりがちである。

もちろん傾聴はカウンセリングではない。傾聴の利用
者はいつも深刻な問題を抱えているわけではないから
解決策は要らない。要は、何かの思いを誰かに伝えたい
と思っている人がいて、利用者がその思いを話してき
て発散できるように対話する。それが傾聴活動ではないだ
ろうか。



平岡 治子
ひらおか はるこ

私が傾聴ボランティア講座を受けたと思ったき
っかけは、母が入所していたホームでの体験でした。
ホールから居室に母を連れて行くとき、周りの入居
者の方々の視線がいつも気になりました。あの方た
ちのおしゃべりを聞いてくれる人がいたらいいの
かと思っていました。

母を見送った今、そういう方たちのお話を聴く活
動をしたいと傾聴ボランティア講座を受講しまし
た。

講座で最も感銘を受けたのは、講師の先生でした。
適度な速さ、高さのしゃべり方、質問に答える間の
取り方、真剣な口調。大きな声で早口にしゃべる自
分に、良い目標をいただきました。

人は誰でも、年齢にかかわらず自分の話をちゃん
と聞いてくれる人がいれば嬉しいもの。特に、高齢
になるほど親しかった人との行き来もままならず、
おしゃべりする機会は少なくなっています。一
日中ほとんど声を出さない口が続くこともめらめ
らです。

先日体験させていただいた利用者の方も、それを
心配した娘さんが、傾聴ボランティアに申し込まれ
たことでした。週一回サービスに行くと
なり、明るくなっておしゃべりをするようになって
たと言っていました。

体験させていただいて感じたことですが、人のた
めに始めた傾聴ボランティアが、話を聴くことで、
利用者の方、先輩ボランティアや同期の人とのおし
ゃべりから、自分の世界も広がっていく感じがあら
う。この活動を少しでも長く続けたいなりました。

市内活動訪問記



光が丘公民館の活動

「サマーチャレンじ村」を取材しました



終戦記念日の8月15日に光が丘公民館におじゃましました。迎えてくださったのは女性の館長加賀谷直子さん。名刺交換をされる中忙しく別の所へ。私達はサマーチャレンじ村の見学です。

後でうかがったのですが、チャレンじ村は9年前に地域の有志7人で、子ども達が一人で過ごすことができない様にと夏休みの5日間、光が丘公民館を拠点にパークゴルフにチャレンジ、子供認知症サポート講座、モノづくりのチャレンジ、ご飯を作ろうなど盛りだくさんの内容で、そして食食も提供して子ども達の居場所づくりのために開村したそうです。

本日は今年度の最終日で言葉小の読み聞かせボランティアの皆さんを招いて、絵本の読み聞かせの体験、食食をばさんで午後からはフリータイム、閉村式といった内容でした。私達は絵本の読み聞かせ体験を見学させていただきました。

少し時間が早かったのですが子ども達が集まり始めたため、開始時間まで飽きないようにと手遊びや体を動かして楽しませていました。今回の参加者は



笑顔も素敵な館長の加賀谷さん

小学2年生から6年生までの子どもが23人でした。本来は4年生から6年生までの20人ですが、兄弟も



一緒に来る子どももいて増えることもあったが、ほっこりしました。子ども達は言葉小、光が丘小、並木小の3校の小学生達で同じ位の参加数でした。

村長加賀谷さんの挨拶では終戦記念日の話などもあり「12時に黙つてしまふよ。今日は言葉小読み聞かせボランティアさんに絵本の読み聞かせをしていただきます」との紹介があり、読み聞かせボランティアさんにバトンタッチ。

代表の方からこれから始めることの説明があり、お手本に3人のボランティアさんが読み聞かせを始めるとみんな静かに聞いていました。

本の種類には創作絵本、科学の絵本、昔話・民話の絵本等色々あり見本に沢山の絵本が並べてありました。

読み聞かせには、読む人と聞いてくれる人がいる見る人に伝わるように読むことと教えられる、子ども達は5班に分かれ、班毎に相手に分かりやすい本、楽しくなるような本、低学年の子どものための読み聞かせの本、などそれぞれ3冊選んでいます。緊張して一人で読んでいる方が多いと言っている子どももいましたが、みんなの前で読み始めると最初は小声だったのに、慣れてくると楽しそうに声も大きくなってきました。暫く班の中でお互い読み聞かせを行っていましたが、最後に「みんなの前で読んでみた人？」との声かけに3人の子が前に立って読みはじめ大きな声ではっきりと上手。そして3人交互の掛け合いは聞いていて



しかたです。次の子は一人で読んだのですが、とても上手で擬音いりで笑ってしまいました。次々と読み手が代わったけれど皆自信をもって読み聞かせていました。慣れるそうです。

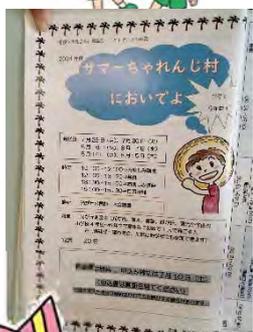
最後に加賀谷館長に運営に関してうかがいました。「今後の課題としては現在募集が20名だがもう少し人数を増やし開催したいと思っています。リーダーが多く楽しみにしている子が多いので、嬉しいことは、卒業生が運営スタッフとして帰って来てくれること。今日も3人の中・高生が来てくれて食事の手伝いをしてくれている」とのこと。運営費に関しては、市社協と地区社協の助成金でまかなっています。

光が丘公民館で活発な活動ができるのは、地域活動の先輩方が若い人たちの意見を頭ごなしに潰したりせず、後押しをして見守ってくださるからおもしろいです。

最終日のお昼は、子ども達の大きなカレーを食べて、午後は閉村式だそうです。今後はウインタチャレンじ村も考えていらっしやそうです。

今日は子ども達の生き生きとした楽しそうな様子を見ることができました。ありがとうございました。

(小川・恒藤・石関)



～今年度のサマーチャレンじ村 プログラム～

- けん玉にチャレンじ!
- お金について学ぼう!
- ものづくりにチャレンじ!
- OOを作ろう!
- ご飯を作ろう!
- こどもの防災!

8月3日(土) 理事会(理事5名出席)

《委員報告》

○広報委員会

- ・ぼら通7月号は25日に印刷・発送。若サボから6名参加
- ・情報部会・特になし。

○HCC委員会

- ・11号車に代わる車両購入を検討。

○事務局委員会

- ・HCCの新規利用者の受け入れを一旦保留。

○講座検討委員会

- ・11月講座について検討。

○傾聴委員会

- ・利用依頼のLINEネットの体制について検討。

○映像企画実行委員会

- ・よれい絆の動画ができあがった。次の企画は検討中。

○その他

- ・子どもたちのボウリング大会について
- ↓8月6日開催。児童養護施設「中心子どもの家」の幼児児童生徒と職員、大学生およびボラ協会員などのボランティアが参加。またとき福祉会・フードコミュニティ
- ー・菊屋浦上商事より寄付をいただいた。
- ・ほかほかふれあいフェスタ ボラ協ブース出店準備状況
- ↓広場にて、玉こんにゃく・ウインナー・ガチャガチャを出店予定。

《審議事項》

(1) 次期役員改選について

- ・役員選出管理委員会構成対象委員会を決定

(2) 11号車代替車両購入について

- ・購入車両選定等の詳細経過

次回理事会9月14日(土) 11時から



相模原ボランティア協会 9月の予定

日	時間	内容
1(日)		相模原市総合防災訓練
4(水)	18:30~	ほかふれ実行委員会
5(木)	10:00~	講座検討委員会
11(水)	10:15~	傾聴委員会
14(土)	10:00~	協会の在り方検討会議
	11:00~	定例理事会
18(水)	13:00~	広報委員会・ぼら通部会
21(土)	13:00~	ハンディキャブ・事務局合同委員会
24(火)	10:30~	ぼら通9月号印刷
	13:30~	ぼら通9月号発行
28(土)		事務局休業(あじさい会館全館休館日)

クイズに挑戦



新紙幣クイズです。

- ①新紙幣に世界で初めて採用されるのは次のようなことでしょうか？
 - アコピーすると真っ白にコピーされてしまう
 - イ紙幣を温めると色が変わる
 - ウ肖像が立体で動いているように見える
 - エ水に濡らすと隠れた文字が浮かび上がる
- ②新紙幣を製造する組織はどこでしょうか？
 - ア国立印刷局
 - イ日本銀行
 - ウ財務省
 - エ造幣局
- ③新紙幣には、指でさわると金額がわかるでこぼこしたマークがついていますが、紙幣によって何が違うのでしょうか。
 - アついている位置
 - イマークの大きさ
 - ウマークの高さ
 - エついている数
- ④新一万円紙幣の肖像である渋沢栄一の業績として正しいのは次のどれでしょうか。
 - ア日本人として初めて海外に留学した
 - イペスト菌を発見した
 - ウ日本初の銀行をつくった
 - エ名作小説を書いた

9月の記念日は？

小倉義男

9月10日は、コンタクトレンズの日です。

一般社団法人日本コンタクトレンズ協会が制定。年に一度は使用しているコンタクトレンズがきちんと見えているか、レンズに問題はないかをチェックするきっかけの日とするのが目的。日付は9が指に乗せたコンタクトレンズを表し、10をコンタクトレンズを装用しようとする目(1が眉毛、0が目)を表している。また、コンタクトレンズの呼び方の中に「ク(9)ト(10)」と含まれていることから。



【出典(一社)日本記念日協会より参照】

小倉画

◆ 少し苦しい説明ですね。(^^)

ご報告

ちゅうりんくボウリング大会

実行委員 高橋 健一



ちゅうりんくボウリング大会は8月6日(火)

10時に開会式が始まり、参加者代表の始球式で開始されました。対象は田中にある児童養護施設「中心子」の家の児童、生徒(幼児から中高生までの約40名。20名の職員やボランティアに見守られながら恥ずかしそうにボウルを投げる子ども達もいますが、ゲームにすべ慣れた子も多いです。「3本倒した」「7本倒した」と子ども達の声はだんだん大きくなります。

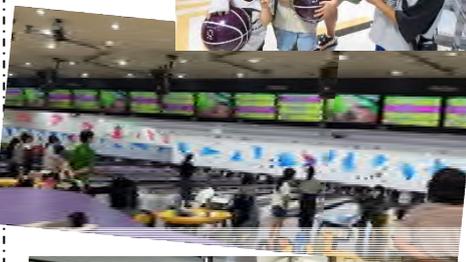
私達の34番チームは1番が私で「たかはし」2番が中学1年生のころき君、3番が中学2年生のころき君、4番が高校2年生のころき君の順でボウルを投げました。4人ともボウリングをやった経験があり、1ゲーム目は練習のつもりで気楽に投げました。結果は私が79点、ころき君が64点、ころき君が50点、ころき君が51点でした。

2ゲーム目は表彰の対象になるようにみんな慎重に投げていたようです。

結果は私が130点、ころき君が89点、ころき君が77点、ころき君が77点で、ころき君が中高生男子の部の3位に入賞しました。おめでとう。4人ともそれぞれ特徴のある投球フォームで自由に投げていたので、とても楽しかったです。私もやっと130点を超えたので、まあまあ気分です。

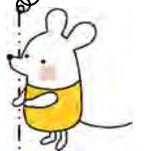
この大会は来年も続くつもりですが、大学生のボランティアが4名(6名の予定でしたが、病気などのため当口は2名欠席)も来てくれたことはとても良かったと思います。これを機会に若いボランティアが相模原ボランティア協会に参加して輪を広げられるといいですね。

今回の大会では1人のけが人も出さなかったと報告されて、拍手の中に閉会となりました。



「楽しかった!次回も参加したい」と大学生のボランティアさん!

参加のお願い



「会員の皆様」にお願い

会員の皆様には、お忙しい中、毎月活動いただき有難く感謝いたします。

従来、ボランティア養成講座は毎年7月に開催していましたが、今年は11月19日(火)と11月30日(土)に開催することになりました。受講生募集は9月の広報さがみはらで行っていますが、前もって皆様方にPRさせていただきまわす。

テーマは、11月19日は「回想法を学ぶ」(高島浩子氏)と11月30日は「認知症の方への接し方等」(横山地域包括支援センターの皆様)です。

会員の皆様には、ぜひ11月19日の「回想法を学ぶ」に参加されるようをお勧めいたします。

これからの高齢者社会においては認知症の方がますます増加すると思われます。回想法は脳を活性化させ、生きる力を引き出す、薬を使わずの心理療法と言われているので、会員の皆様にも活動の参考となる方法だと思っております。

ぜひ皆さんのご参加をよろしくお願い致します。

講座検討委員 高橋 功



申し込み用QRコード



ボランティアさん募集！

① グループホーム利用者が暮らす居室の整理整頓等のお手伝い

依頼者：グループホームカムイン（中央区星が丘3-2-16）

内容：精神障がいのある女性とコミュニケーションをとりながら、居室内にある生活用品やキャラクターグッズの整理整頓等を行う

日時：月1～2回 1時間程度（木曜日・夕方の時間帯を希望）

その他：女性ボランティアのみ募集／活動開始当初は職員等がサポート



② 精神障がいのある方のお話し相手

内容：中央区田名に暮らす精神障がいのある女性(40歳代)と、会話や散歩を楽しむ

日時：日曜日以外（応相談） 1～2時間程度

その他：年齢の近い女性ボランティアを募集／交通費(駐車場代)は依頼者が負担



※ 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

FAX 042 (786) 6182

メール svc@sagamiharashishakyo.or.jp



な お

山口尚美画

《今月のイラスト》

…昭和の小中学生。こんな髪型、髪飾りをしていました》

コインの裏

- ①は②の肖像が立体で動いているように見える。3Dホログラムが採用され、紙幣を右から見たり左から見たりすると、肖像が振の向くように見えます。
- ②は②の国立印刷局。硬貨は造幣局が製造しています。
- ③は③のついている位置。11本の斜線が、一万円札には左右に、五千円札には上下に、千円札には右上と左下につけられます。
- ④は④の日本初の銀行をつくった。



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。

<7月の寄付者>

佐藤一春様他5名の方からご寄付をいただきました。

<7月の寄付金>

総額 34,000 円でした。



編集後記

7月に続き8月も猛暑が続く毎日です。私はテニスもやらず家に引きこもっていますが、広報取材班は、8月15日に光が丘公民館で開催している「サマーチャレンジャー」取材しました。広報取材班はすごいです。詳細はおじゃまします。をお読みください。(高)