



ぼらんていあ通信

12月号
通巻 No.517

発行 / NPO法人 相模原ボランティア協会 2024年12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: https://sagamiva.info

住みやすい街づくりにのためのボランティア養成講座 全2回が終了!

いつまでも地域で暮らし続けるための知恵が詰まった講座でした!



第一回『回想法を学ぶ』に参加して

去る11月19日(火)午後2時からあじさい会館6階展示室において講座検討委員会による「回想法を学ぶ」という基礎講座が開かれました。

当日は39名の方々に参加いただきました。

まず講座は講座検討委員会の小川さんの司会、ボランティア協会副会長の恒藤さんの挨拶で始まりました。

講師の高島浩子氏(回想法フロンティア代表)から回想法とはどのようなものかの説明がありました。

まず、回想法とは「今」を「覚えておく」認知症の方でも昔の記憶は保持している。その焦点を当てた回想法は、脳を活性化させ生きる活力を引き出す、薬に頼らずの心理療法と言われています。このように、

実際回想法はどのように行われるのか。



講師の高島浩子氏

基礎講座の始まりです。
高齢者は
まなまな思い
出しても回
想し思い出

親しむ傾向があります。好きな話題は「昔話」「苦労話」「貧乏話」、男性が好むのは「自慢話」だそうです。(笑)

回想法は誰にでも開かれた方法です。トレーニングを受けた者がリーダーとなり回想法を行うことができます。場所は高齢者施設や地域包括支援センターのサロンなどで行います。

参加者は5、6人よりリーダーで、1時間ほど昔の事を思い出しながら話し合いを進めます。昔使われた玩具や口常使っていた道具を1つ選んでそれについてみんなで昔を思い出しながら(特に10歳頃の)の時間が一番覚えてくる(この事)話を進めていきます。その際、悪口や世間話にならないようにリーダーは話の流れを誘導します。話す楽しさ、聞く楽しさ、思い出すことにより脳全体が活性化します。大変疲れるために1時間で終わりにします。終わらねばならないリーダーの役目です。回想法が行われるのは効果が見えやすいという事もあります。続ける必要はありませんが、結果お元気な高齢者は自信を取り戻す、自分の価値を発見する、能動的になる等々。認知症の方は行動障害が軽減する、表情が豊かになる、情緒の安定等々の効果が見られました。

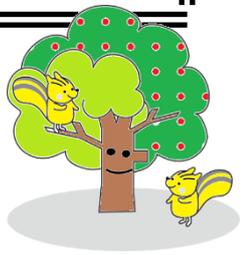
ただし回想法の欠点は一度に大勢を相手にできないことです。

最後に参加者の中から5人の方を選び先生がリーダーになり実際に回想法を行ってくれました。道音はかわいいアルミのお弁当箱です。次々と昔のことを思い出し、また仲間の話をきっかけにあらたに「自分の事を思い出したりと話が広がっていきましました。先生もしっかり話の中に入って楽しんでおられました。

先生のお話は歯切れも良く、時折ユーモアも交えた講義は楽しくあっとこの間の2時間でした。(右欄)



高島先生がリーダーで受講生が回想法を実際に体験!



第2回

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び



11月30日(土)前回と同じ会場で、ボランティア養成講座第2回が開催されました。講師は横山地域包括支援センターの4名の職員の方です。

1 地域包括支援センターの役割

社会福祉士の杉田さんから、市内に29ある地域包括支援センターについて、その成り立ち、役割、利用方法を画像ソフトを使ってわかりやすい説明がありました。主に高齢者の方とその家族が対象、住み慣れた地域で安心して暮らせるようについても相談に乗ってくださったとのことでした。

2 認知症サポーター講座

保健師の江口さんから認知症サポーター養成講座としてのお話がありました。認知症を正しく知ること、認知症のある人を理解し、その方と家族を応援するサポーター。テキストに沿って「驚かせない・急がせない・自尊心を傷つけない・否定しない」の4つの「ない」についての対応のポイントなどを教えていただきました。この講座を受講した人には目印である「認知症サポーターカード」が授与されます。



認知症サポーターカード
ステップアップ講座受講
済シール付

3 寸劇とワークショップ

認知症のある男性が家族と買い物をする寸劇をめぐって、グループでのワークショップが行われました。センターの岡西さん、石井さんとボランティア協



横山地域包括支援センターの皆さん



ワークショップ 課題の寸劇

本さん、小川さん、渋谷さんの5人で、扮装の効果もあって和やかに演じられました。認知症の男性に遠慮ない言葉を掛けるシブシブな内容です。課題はこのシナリオを6人ずつのグループで話し合ってから出すというもの。私も、認知症だった父母のことを思い出しつつ、グループの1人に参加させていただきましたが、討議予定時間は足りないほど、熱心に意見交換がなされました。その後、直したシナリオをいくつかのグループが自分たちで演じて発表し、まとめへ。シナリオには「正解」があるわけではありません。討議を通して寸劇のセリフを直すという過程で認知症の方の気持ちを推し量り、考えることが出来る。かかわる当事者だと気づけないことが、客観的な立場だと見えてくる。たった6人でも様々な見方、考え方があふれることに気づく、そんな仕組みのワークショップになっていました。

講座への参加は「認知症支援サポーター」のスタートポイントです。でも相手は認知症であるかどうかに限ることなく、誰に対しても穏やかな思いやりをもつ考え、接するようができれば、本当の「住みやすい街づくり」が実現できるのだ...と心にすんと落ちるもののある講座でした。(杉崎)

1月の記念日は？

小倉義男

1月10日は、ひもの日です。愛知県名古屋市に本社を置き、ひもの専門店「塩干の太助」を運営する株式会社太助が制定。日本の伝統食品としての干物を、より多くの人に知ってもらい、食べてもらうのが目的。日付は干物の「干」の字が「一」と「十」に分解できることから。



小倉画

【出典(一社)日本記念日協会より参照】

クイズに挑戦

1つだけクイズです。()の中に言葉を答えてください。

- ① () をたぐいて渡る。
- ② 石の上にも () 。
- ③ 逃した () は大きい。
- ④ 二兎追つ者は () をもて得ず。
- ⑤ 毒を食らわば () まで。
- ⑥ () の矢が立つ。
- ⑦ () の川流れ。



ボランティア活動グループ訪問記

ボヤマンズ

NPO法人けやきの会の素顔
就労継続支援B型事業所フレンドを
訪問し〜



昨年、秋、刈野辺駅北口の商店街に「もじかめ」といっちょと交わった駄菓子屋さんがまたのぞき存在だろっか。時々顔を出す店長は「フレンドボール」の亀仙人にそっくりだが、じいじは世界的「有名なけん玉先生」で、NHKの紅白歌合戦には「けん玉ヒーロー」として4度出演、ギネス世界記録保持者というすごい人なのだ。

そんな前評判から「けやきの会」はけん玉同好会だといっ先入観しかないが、12月30日火曜日の午後、大野台にある「就労継続支援B型事業所フレンド」の従たる事業所（通称フレンド）を訪ねた。こっちはNPO法人けやきの会が運営する障害福祉サービス事業所で、サービス管理責任者の鈴木恒介さんからいろいろなお話を聞くことができた。

いただいた名刺を見ると、サービス管理責任者・精神保健福祉士・けん玉先生とある。（えっけん玉が最後っけもけん玉を教えるべしねっけじゃないんだ）と思いついて、いざ本業らしい事業所の名前である就労継続支援B型とか、B型とか、障害福祉サービスってなに？ B型ってなに？



けん玉を持つ姿も決まっている鈴木さん

なるっていつ、こちらの超初心者顔の色を見て、作業所の見学者や実習者向けに作った説明文

をくたされた。それによると、「障害者総合支援法」に定められたサービスで、例えば就労支援や共同生活援助、生活介護、自立生活援助など、多岐にわたったサービスがあり、B型というのは就労継続支援のうち、利用契約を結んだ利用者さんを継続的に支援する事業所で、一般企業の下請けとして作業し、1カ月の総収入を工賃として利用者さんの活動時間に応じて配分する形態だということだった。風間が作業して工賃を受け取りつつ就労に向けて頑張る〜という形が一般的な就労継続支援B型作業所のイメージだということだった。

では、鈴木さんがサービス管理責任者を務めるこちらのフレンドの特徴はというと、精神障がいのある方を対象に地域に密着した作業所として活動しており、「障害者総合支援法」という法律ができてからは法の下に障害福祉サービス事業所として運営しているが、基本方針には「一人一人の人權を尊重し、本人が望む人生の実現を共に目指す」と掲げられている。自分の人生をどうように生きるかは本人が決めること。職員は「就労できるような環境を整えたい」となりたいのがフレンドの方針で、「したくなったら応援する」と「立ち止まってる状態の」に付き合う「挑戦するなら反対しないよ」というスタンスで利用者さんへ向き合っている。

ふだんの作業は一般企業からの受注で配管部品の組み立てや箱折り、チラシ折りとポストイंक、単発の仕事などだが、作業と並行して気分転換や健康づくりのために公園に行ったの音楽を楽しんだりしている。

一方では、昨年に続いて一般社団法人フレックスとの共催で市民公開講座の月に開催している。今年

は「これって虐待？」をテーマに実際に起こっている場面の紹介やグループな対応を来場者と共に考えるという企画で、人が集まるかどうかが「直前まで不安が消えず滅茶苦茶」レッシュャーがかかっていた」ということだったが、その口調から大変さは伝わってきたものの、同時に充実感も伝わってきた。きつとけやきの会自体が、「ワクワクしたりレッシュャーを楽しんだりする」あそび「こ」のようなものがあるのだらうと思っただ。

6月にはあじさい会館にて『けやきロックンロール』を開催し、550名もの観客を集め成功裏に終わったとのこと。けん玉と作業所という事業形態がどうも呑み込めなかったが、実際にお話を聞いてみるとそれが自然体での支援活動なのだというところに納得がいった。障がい者や「共」ここから「はじめのう」という姿勢をふだんの活動のなかでさりげなく実践できているからその余裕で、作業に疲れたら気分転換にけん玉を手取る、そんな日常の風景が目に見えるような訪問だった。（高橋・小川）



今年もほかほかふれあいフェスタでけん玉体験コーナーを開催！
たくさん子ども達がけん玉に挑戦していました！



*連絡先

NPO 法人けやきの会
サービス管理責任者 鈴木恒介
神奈川県相模原市南区大野台 1-5-2
電話：042-750-7222

理事会報告



12月14日(土) 理事会(理事の名出席)

◆委員会報告

《事務局委員会》

・ハンディキャップ運転者の不足から、新規の利用者を受け入れにくい状況が続いている。

《講座検討委員会》

・秋の講座が終了した。傾聴と回想法、地域包括の役割と認知症の方との接し方などを学んだ。受講者アンケートでの評価は良好であった。来年春季には認知症をもっと深く理解する講座を開催すべく進めている。

《映像企画実行委員会》

・ほかほかふれあいフェスタ2024開催時の「チーム浅沼屋」の取材・編集がほぼ終了し、公開間近である。次の活動紹介記事として若者サポートステーションさんと協働して、新実行チームが開催する障がい者のための「新成人を祝う会」を取り上げる。

◆審議事項

・ハンディキャブ13号車のカーナビの改善を行うこととした。

・災害ボランティアネットワークからの依頼で、傾聴について、ボランティアについてなど講師派遣依頼があり、実施する。

・来月には交流ボウリング大会の企画を検討する。

・協会発信の年賀状の宛先について確認した。

次回理事会は2025年1月11日(土) 11時より

相模原ボランティア協会 1月の予定

日	時間	内容
11(土)	10:00~	協会の在り方検討会議
	11:00~	定例理事会
12(日)	13:00~	障がいのある方のための新成人を祝う会
15(水)	13:00~	広報委員会・ぼら通部会
18(土)	13:00~	ハンディキャブ・事務局合同委員会
21(火)	10:00~	講座検討委員会
	10:30~	ぼら通1月号印刷
	13:30~	ぼら通1月号発行

事務局からのお知らせ

★年末年始のお休み

事務局は12月28日(土)から1月3日(金)までお休みとなります。新年は1月4日(土)から業務を開始します。

あら ほんと？

2024年12月14日に極大を迎えたふたご座流星群は「変わり者」

流れ星は太古の昔から人々を魅了し続けてきた。なかでも、無数の流星が降り注ぐ流星群は特別だ。科学者は1800年代半ばから、ほぼすべての流星は氷の彗星から生まれることを知っていたが、なかには少数ながら小惑星を起源とするものもある。

その1つがふたご座流星群で、もとの母なる天体は小惑星のファエトン(ファートンとも)だ。60~70個の流れ星が現れるそうだ。

*ナショナルジオグラフィック 日本版より抜粋

*ふたご座流星群は1月の「しぶんぎ座流星群」、8月の「ペルセウス座流星群」と並び、3大流星群と呼ばれているそうです。

クイズの答え

- ① (石橋) をただいて渡る。
- ② 石の上にも(3年)。
- ③ 逃した(魚)は大きい。
- ④ 一兎追(者)は(一兎)を捕ま。
- ⑤ 毒を食らわば(皿)まで。
- ⑥ (白羽)の矢が立つ。
- ⑦ (河童)の川流れ。





優しさに包まれた 障害者週間キャンペーン! たくさんの方々の笑顔と応援で楽しいひと時を!!



障がいについての理解促進を目的とした国際的な記念日、国際障害者デー（12月3日）から、障害者の日（12月9日）までの1週間を障害者週間と定められている。

ほかほかふれあいフェスタ実行委員会も、障がいや福祉への理解を深めるとともに、障がいの地域社会への参加促進を目的に、11月30日（土）12時から相模大野駅北口のサンデッキ相模大野で、ほかほかフェスタの冬バージョン「障害者週間キャンペーン」を開催した。

当日はお天気にも恵まれ、サンデッキでは歌やダンスなど5団体のパフォーマンスを繰り広げ、生活介護サービス事業所『のびやか』さんの自主製品の木上品や陶芸品の販売、また、障がいや福祉について理解を深めるためのチラシや冊子を通行人に配り啓発活動をおこなった。

加藤副実行委員長の、「ゆっくのお楽しみください」の開会挨拶を合図に、まずはトップホップダンスグループ「S.N.D.F」の元気な子ども達が音楽に合わせてダンスを披露。2、3歳くらいの子どもたちも一生懸命手足を動かして、こもみんなの目は片隅で一緒に踊る先生を見ながらの可愛い姿に、応援する皆さんの顔には笑顔があふれていた。小学校高学年くらいの子どもたちのきびきびしたブレイクダンスには思わず「おっ」という声が一



「相模原障害者やダンスを楽しむ会」のいつも優雅に踊る車いすダンスには大きな拍手がわき、お揃いのブルーのTシャツが師走の空に映えていた。代表の古矢野さんを始め皆さんの優しさが伝わってくる車いすダンスは、見るたびにほっこりする。

よさこいグループ「心」は、「ソーラン、ハイハイ」と囀りを打ち鳴らしながらの力強いソーラン踊りをステーション杯に繰り広げていた。広い会場には大旗が気持ちよく舞っていて、「息が切れて言葉かでない」といつよさこいメンバーだが、踊っている時にはみんな笑顔だ！



バンド演奏グループ「ウクレレマイスターズ」と「チョップスティック」は、県立相模原中央支援学校の先生や元先生たちで構成されている。高く澄んだ女性ボーカルの歌声や、語りかけるような男性ボーカルに、通行人は思わず足を止めて聞き入っていた。

「もうすぐ今日が終わる、やりの残したことはないか（オウリはじまりの）や、ゆずの『また会える日まで』の歌詞に余韻を残しながら、鈴木実行委員長「来年、またお会いしましょう」の開会挨拶でキ



ャンペーンは終了した。

このイベントにボランティアとして参加いただいたさがみはら若者サポートステーションの7名の方々は、写真撮影やチラシ配布など寒い中を一日中協力いただいた。若者の皆さんからは最初「こんなイベントに参加するのは初めてで、どうやっていいのかわからない」と戸惑いの声があったが、最後は「楽しめた」「チラシを配ってありがたかった」「音声がよかった」「道を聞かれた」などの感想をいただいた。皆さんとても親切で、道を尋ねられた高齢の方にはわかりやすい所までご案内するなど丁寧に対応していた。



ボラ協のリーフレットやHC運転手さん募集のチラシなどをセットした配布物は500部用意したが、あっといっ間に配布完了。キャンペーン開始前から人々が集まっていた。「のびやか」さんの陶芸品などもすべて完売していた。

何か月前から準備してくださったNPO法人れんきよの皆さま、また、机や椅子などキャンペーンに必要な物品を、あじさい会館から相模大野駅北口まで往復運搬してくださった中嶋会員と杉本会員、本当にありがたかったです。皆さんの優しさに包まれた障害者週間キャンペーンでした。（恒藤）



ボランティアさん募集!

— ボランティアセンターからのお知らせ —



○ 登下校支援ボランティア養成講座を開催します! (申込み: 1/15まで)

登下校の際に、付添いや見守りが必要な知的・発達障がいのある子を支えるボランティアについて理解を深めるための講座を開催します。関心のある方は、ぜひご参加ください!

- ・日時: 令和7年1月18日(土) 午後2時~4時30分 (受付: 午後1時30分~)
- ・場所: あじさい会館6階 展示室

その他詳細は、市社協ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



○ 緑・中央・南ボランティアセンターの開所時間の変更について

令和7年4月1日より下記のとおり変更いたします。

ご不便をおかけいたしますが、何卒よろしくお願いいたします。

月~金曜日: 午前9時~午後5時 (土・日曜日、祝日は閉所)

※ 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



なま

山口尚美画

《今月のイラスト
…サングラス
かっこいいじゃありませんか!》

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。

<11月の寄付者>

10名の方からご寄付をいただきました。

<11月の寄付金>

総額 68,680円でした。

THANK YOU



編集後記

日本被団協がノーベル平和賞を受賞した。ノルウェーのオスロでの式典には4人の被団協のメンバーが参加し、田中熙巳さんが代表して挨拶し、核兵器廃絶について「核兵器と人類は共存できない」と訴えた。ノーベル賞選出委員会の若さ(40代)ヨルゲン・フリードネス委員長は今の時期にふさわしい団体を選出したと高く評価されていた。

現在世界には、120000個の核兵器が存在し、そのうち直ちに発射できる状況にあるのは4000個なのだそうだ。日本は世界で唯一の被爆国であるにも拘わらず、核兵器廃絶条約に参加していない。アメリカの核の傘下にあるからだ。

今回被団協の皆さんが渡航費をきり滞費用をクラウドファンディングで集めるというのを知り、もちろんそれもありと思う反面、国が費用全額を出さないのかと思った。核廃絶は国として後押しすべきではないのかと思ったからだ。

(山)