



ぼらんていあ通信

1月号
通巻 No.530

発行 / NPO法人 相模原ボランティア協会 2026年1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>



飛躍の年になります
すももこー
会長 恒藤玲子

皆さま、本年もどうぞよろしくお願い致します。

今年の干支である丙午(ひのえうま)は、勢いとエネルギーに満ち、活動的な年と考えられているそうです。また、午(うま)は古くから人とともに歩んできた動物で、独立心が強く、人を助ける存在でもあることから、成功や繁栄の象徴とされているそうです。

会員の皆さまにとっても、この一年が美り多く、飛躍の年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

また、今年は国連が定めた「持続可能な開発のためのボランティア国際年 (International Year of Volunteers for Sustainable Development)」でもあるとします。持続可能な開発 (SDGs) を進めるうえで、ボランティアが社会課題の解決や未来につながる社会をつくるために欠かせ

ない存在、ボランティア活動の重要性が、あらためて注目される一年となります。

当協会でも、新年早々から、事務局の皆さまをはじめ、HC運転ボランティアや傾聴活動など、多くの方々が精力的に取り組んでくださっています。また、講座検討委員会、映像企画委員会、広報委員会、ボウリング大会やほかほかふれあいフェスタなどの実行委員の皆さまにも、来年度の活動に向けて、さまざまな企画を進めていただいています。

会員の皆さまとの会話や活動を通して、一人ひとりの小さな行動が優しい社会の実現につながっていることを日々学ばせていただいているとともに、誰もが安心して暮らせる社会の実現に向けて、ボランティア協会が少しでも力を発揮できればと願っております。

日々ご多忙の中で活動していただき、ありがとうございます。会員の皆さまをはじめ、HPや広報誌「ぼらんていあ通信」を通じて当協会を応援してくださっている皆さまなど、参加の形はさまざまですが、ボランティア協会の一員であることを今年も一緒に楽しんでいただければ幸いです。

桜まつりやほかほかふれあいフェスタなどへのボランティア参加を、心よりお待ちしております。

理事一同から皆さんへメッセージ！

『一人ひとりが輝くボランティア協会へ』

切手グループから

「寄付をいただきました！」

1月16日(金)に、切手グループの皆さまから多額のご寄付をいただきました。厚くお礼を申し上げます。

切手グループは、当協会のハンディキャップ購入資金を寄付するために設立され、もう40年近く活動されています。県内からはもちろん、県外からも送られてくる使用済み切手を毎週金曜日に丁寧にカットし整理するなどの作業なさっています。ただ、近年オンライン化が進み、使用済みの切手の回収が少なくなっています。使用済みの切手はもちろん、未使用の切手、まだ書き損じのはがき(年賀はがきも...)などを協会事務局までお持ちいただければ助かります。

*はがきなどの個人情報保護はマジックなどで塗りつぶしていただきます。



5名のメンバーのうち、当日は残念ながら2名の方が体調不良でお休みでしたが、3人の方からしっかり寄付金をいただきました。

皆さんからのコメント

* 20年くらいこのグループで活動していますが、単純作業が好きなので、メンバーとおしゃべりしながらのひとは楽しい。

* みんなに会えるのが楽しみ！ 元気で顔を見ただけで安心するー！

* おしゃべりが楽しみで参加しています。

講座のお知らせ

南ボランティアセンター主催

「傾聴ボランティアセミナー」

聴くからはじまるボランティア〜講座

この講座にはボランティア協会傾聴委員の渡邊さんと高橋さんが「傾聴ボランティア活動を理解するために」の内容で講演します。

目的 傾聴ボランティア育成の場として、ボランティア参加の一步を踏み出すつくりの場としたい

対象者 先着30人
市在住で傾聴ボランティアに興味がある人

日時 2月16日(月) 午後2時〜4時
会場 南保健福祉センター2階
高齢者交流室

問い合わせ 南ボランティアセンター

042-765-7008

レクチャーのほかに、いるかバンク登録者の傾聴体験談や、いるかバンク登録制度などの説明もあります。

傾聴活動に興味がある方は、ぜひご参加ください！



映像企画委員からのお知らせ

今年も障がいのある方のための「新成人を祝つ会」の映像撮影のために、さがみはら若者サポートステーションの6名の皆さまと映像企画実行委員が参加しました。

1月18日(日) 13時から、けやき会館大樹の間で開催され、参加した新成人39名は、皆さん誇らしそつで笑顔が溢れていました。

市長からのお祝いメッセージ動画を始め、市議会議員などたくさんの方々の来賓の方々も、この日を迎えられることを心から祝っているのが感じられました。

第2部の「スライドショー&ミニライブ&歓談」では、相模原ウィンド・アンサンブルのキレのある演奏や、ほかほかふれあいフェスタでも参加いただいているウクレレマイスターズからは、新成人からのリクエスト曲「アイノカタチ」などを披露。最後には「エビカニクス」の歌で、新成人も手拍子やダンスでこの日を楽しんでいました。

制作した動画は、協会HPにアップしますので楽しみにしていてください。



2月の記念日は？

小倉義男

2月12日、レトルトカレーの日 です。
1968年のこの日、世界初のレトルトカレーが発売されたことから発売元の大家食品株式会社が制定。その商品名は「ボンカレー」。また、2018年に発売から50周年となり、今も多くのカレーファンに愛され続けているため「ボンカレーの日」としても、記念日登録されています。

【出典(一社)日本記念日協会より参照】

レトルトカレーには、いつもお世話になってます。

助かりますよね。

(小倉画)



クイズに挑戦



薬草クイズです。

- ①昔から漢方薬として使われてきたナツメの葉をかむと不思議なことが起ります。それは？
- ア眠くなる イ甘みを感じなくなる
- ウ痛みを感じなくなる エ眠気がさめる
- ②クチナシは昔から実の部分が薬として使われてきましたが、次のうちクチナシの実がデザインされているものはどれでしょうか。

- ア相撲の軍配
- イ将棋盤の脚
- ウ茶道員の茶器
- エ和太鼓の台

市内活動グループ訪問記

オジャマシマ

星が丘鼓笛隊

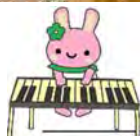
子どもたちの未来に続く体験を



冬の朝の冷たい空気の中、土曜日の星が丘小学校は静かです。でも、練習場所の体育館に入るとドラムのスティック音がカッカカッとリズムよく鳴り響いています。リズムを刻むのは指導の秋山里砂先生あきやま じさ。変わっていく速さに合わせて横一列に揃えて歩く子どもたち。最後は走るような速歩になり、終わるとわっと歓声が上がる。体を温める歩行練習このことですが、子どもは思えないのびやかな活気が館内に溢れています。

「星が丘鼓笛隊」は創立23年目。上溝まつりや桜まつりなどのお祭りや地域の行事、市内の全鼓笛隊が集まるドリル大会や鼓笛まつりなどたくさんの方で練習の成果を発表しています。ボランティア協会とは昨年10月のほかほかふれあいフェスタの際に同じく会館ホールで演奏していただいたのが縁です。

今日は新年最初の練習を中川さん、相馬さんお二人の保護者の方のご案内で見学です。



秋山先生は、市内のほかの鼓笛隊の指導を歴任なさってきた大ベテラン。演奏と曲に合わせてフォーションフォーメーション（隊列）移動をするドリルの指導をなさっています。

隊員は星が丘小だけでなく、作の口小、光が丘小、富士見小など市内の小中学生。6年生で卒業ですが、練習にはOGの中高生が参加することもあってです。今日は2名休みで2年生から6年生まで総勢女子9名。休憩時間もいつの間にか全員で遊びはじめ仲の良いいつ。

練習は毎週土曜日の9時から13時、自主練習のあと、10時から全員で歩行練習。続いて曲を口ずさみながらドリルの練習です。縦に横に斜めにと並び位置を変えていくだけでなく、足元のステップもサイド、クロスと複雑なのに子どもたちは見事に進んでいきます。先生もきびきびと一緒に移動しながら声をかけています。曲終わりに全員で顔を上げてポーズを決めるのもかっこいい！

楽器編成は肩掛け型でスピーカーが付き、音色も変えられるキーボードをメインにクロッケンを加えてメロディパート、リズムパートはバスドラム、スネアドラム、大中小三連のトリオタムと多彩なドラム。正確なリズムが必須のドラムは全員6年生担当。どの楽器もそれなりの重量があり、体力も必要です。キーボードのスピーカーの真ん中にはかわいいベレーの隊員のイラストが。聞けば中川さんが作成した隊のマスケットシルとのこと。

かわるい
隊員のイラスト

子どもたちに話を聞きました。
〇入ろうと思ったきっかけは？

・チフシを見て・友達に誘われて・お姉さんが隊員だった・練習が楽しかった

〇楽しみなことは？

・お楽しみ会・夏の合宿・みんなに会える練習・卒業してもOGとして練習に来る。

〇これからやりたい曲は？

・これはドラム主題歌、アニメ映画の曲など次々と。

「ゆつくり目の曲」など実際に踏まえた答えも。選曲も編曲もなる秋山先生はそばで聞きながら候補曲の検討です。

補曲の検討です。

秋山先生は子どもたちに混じると、若々しく背の高

いお姉さんのようにしか見え

ません。「学校では味わえない

体験をして、人生の経験値を

高めていってほしい」「卒業

した子が結婚式に呼んでくれ

る、そのまた子どもが入隊し

てくれるのが嬉しい」との

お話には指導への深い思いが

感じられました。自分も子ども

の時、こんな鼓笛隊に入り

たかったと思いました。

市内の鼓笛隊はどこも人数

が不足。読者の皆様、小学生

のお子さん、お孫さんがいら

したらぜひお近くの鼓笛隊へ

入隊をお勧めください。

（荒谷・杉崎）



星が丘鼓笛隊

代表 高橋さん

LINE 公式アカウント

Email

Youtube アウト

<https://page.line.me/407xrrpc>hoshigaoka.koteki.2024@gmail.com<https://youtube.com/@星が丘鼓笛隊>

理事会報告

1月14日(水) (理事7名出席)

1. 報告・連絡事項

〈広報委員会〉

・ぼら通12月号を12月23日に発送。参加者は若サボ6名会員7名。

〈事務局委員会・HCC委員会〉

・昨年の講座に参加した1名がHCC運転手として入会、1名は入会手続き中。

・年末に向け事務局員等の源泉徴収、寄付者への受領証明書の配布について確認した。

〈HCC委員会〉

・福祉有償運送登録更新申請を1月20日提出。
・HCC活動の今後の在り方について検討したい。
・南区での講座開催について提案した。

〈講座検討委員会〉

・6月に3日間の傾聴講座を開催する予定。

〈傾聴委員会〉

・傾聴ボラ活動の個人情報取り扱いについて確認した。

・南区ボランティアセンター主催のセミナーにボラ協会員2名が参加し講演を行う予定。

〈映像企画実行委員会〉

・前回作成した動画の補完について検討する。

2. 外部会議報告

・相模原市賀詞交換会、市民桜まつりバザー打合せ
・審議事項

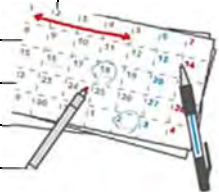
・交流ボウリング大会の実行委員長は鈴木理事に決定した。

次回理事会は2月19日(木) 13時30分より



相模原ボランティア協会 2月の予定

日	時間	内容
10(火)	13:00~	広報委員会・ぼら通部会
11(水)	16:00~	幸せの黄色いレシートキャンペーン(イオン橋本店)
15(日)	10:00~	サボセン利用者懇談会&交流会
19(木)	13:30~	理事会
21(土)	13:00~	事務局委員会・ハンディキャップ合同委員会
	15:00~	ハンディキャップ委員会
24(火)	10:30~	ぼら通2月号印刷
	13:30~	ぼら通2月号発行
26(木)	10:00~	講座検討委員会



令和8年相模原市賀詞交換会が

1月6日(火) 10:30~市民会館ホールで開催され、恒藤会長と荒谷理事が出席しました。
*オープニングセレモニーの田名中学校 吹奏楽部の演奏は素晴らしかったです!



公益社団法人相模原青年会議所

2026年度新年賀詞交歓会が

1月20日(火) 18:00~
Party Room by Mondo
で開催され、渋谷理事が出席しました。

お知らせ

今年も

「あじさいフェス2026 in SAGAMIHARA」が
6月6日(土)・7日(日)
に開催されます。

ボランティア協会も参加します。詳細が決まりましたらお知らせしますので、皆さまもぜひ予定をあけてご参加ください。



クイズの答え



①は①の甘みを感じなくなる
ナツメの葉に含まれる成分には、人の舌にある甘みセンサーをブロックして、食べ物の甘みを感じにくくさせる作用があります。

②は①の将棋盤の脚

将棋の対局中、他人はあれこれ口出ししてはいけない、という意味を込めて、将棋盤の脚には「クチナシ(口無し)」がかたどられています。

会員のひろば

会員の皆さまへ、自由に語っていた
だくコーナーです。

HOC運動ボランティアで活躍の

中嶋眞炳さんインタビュー！



2015年にHOC運動ボランティアとして入会。定年後、今まで仕事や野球の審判など忙しい日々を過ごし、これからは家族に尽くそう、まだ、いいことをしてあの世に行こう、これで、人生プラスマイナス0だと、考えてボランティア活動を開始。

HOCの12号車、13号車を月4〜5回くらい運行。病院などへの送迎が主だった。

中嶋さんは、送迎の間は、なるべく利用者さんに快適に過ごしてもらいたい、ただおしゃべりが多いと運転がおろそかになるので、音楽をかけて楽しんでいただこうと考えた。

ある時、2か月に1回くらい姉に付き添われて病院に行かれる車イスの男性に、リストのレ・プリニュード(前奏曲)をかけるや、全く話をしない彼は、メロディーを口ずさんだり手を動かして楽しんでいて。彼の姉は彼がクラシックが趣味だなんてまったく知らなかったと驚いていた。また彼は、中嶋さんがかけるクラシックを全部知っていた。チャイコフスキーがい、ベートーベンはいやな、じっくり好みを伝えてくれる。

中嶋さんの「車内で音楽をかけるのは利用者さんだけのためではなく、自分のためになっているんだ」と言っているが、その「1つの時間がなければクラシックなどは聴かないからだった」。

また別の30代の女性の利用者さんは、乗車すると音楽をかけると前の椅子を叩いて催促される。気に入らないと、また椅子を叩く。ある時、アベマリファ特集をかけるや、「おぼろいー」と2回つぶやいた。音楽は人の心を揺り動かすのだからこじみを感じた。高校の音楽教室に掲げてあった「音楽は音で思惟する芸術である」という言葉を思い出した。

クラシックだけではなく「嵐」の曲や、童謡、唱歌、など利用者さんの好みの曲もかけている。

CDはわざわざ橋本図書館に行って、利用者さんが希望しそうなものを借りてきいているという。

中嶋さんのボランティア以外のトライも面白い。

女兒の孫のために、セーターを購入しようとしたが気に入ったものがなかった。



3年かけて製作したセーター！

だったので、自分で編もうと編み物教室に3年通った。が、3年かけてできたセーターは、幼稚園生だった孫は成長し、着たのは半日だけだったと云ったが…

また、いろいろなことにも興味をお持ちで読書もその一つ。高校生になり東京で下宿生活を送っていた時、暇だから読書ばかりしていたとか。中嶋さんの本を選ぶ基準も独特だ。名著と言われている本の中で題名がいいもの、中嶋さんにとってかっこいいものを選んで読んでいたや、ピエロな中嶋さんでするエピソード。

今も絶対お勧めの本がある。20世紀のアメリカ人作家ベスト100人に選ばれている作家アイン・ランドの「水源」は、皆さんにぜひ読んでいただきたい。

中嶋さんがある障がい者の思いに共感し、HOCボランティアをしているエピソードも伺った。

ある日、NHKのラジオからある男性の障がい者の方の話が流れてきた。車イス生活をしている中学生の時、母親が毎日自分にトレーニングするのは、自分に対して普通の人が普通にできることを期待しているからだ、しかし、自分は自分でできることをやればいい、できないことは他人の力を借りてもいいんだという考えに確信を持った彼は、高校生になった時に自立したい、一人でアパート暮らしをしたいと実行。その生活を分析した結果、食事は4日間取らなくても大丈夫、また風呂は18日間入らなくても平気。また、彼が外出した時に他人の力を借りなくてはいけないトイでは、一人でいる人に頼むと70%の人が手伝ってくれる。一方グループにいる人に頼むと90%の人からOKをもらえたそう。グループにいる人は、他人にかっこいいところを見せようとするから協力してくれる人が多くなることも分析。こうやって彼は自分の生活・行動範囲を広げていった。彼は、東大の医学部の助教授、小児科医として活躍中。中嶋さんは、HOC利用者さんに対して、できることをやればいい、できないことは人に頼んでいいじゃないかという思いで、HOCボランティア活動をしているそう。

最後に、中嶋さんに、読者の皆さまへ向けたメッセージを伺った。

「どんな質問でも、勉強するのだ」



たら、哲学を必要とするまで徹底的にやるべき」
かっこいい中嶋さん、勉強になりました。楽しいインタビューをありがとうございました。(恒藤)

ボランティアセンターからのお知らせ！

①登下校付添いボランティア合同説明会 参加者募集！

障がいがあり、登下校に付添いを必要とする児童・生徒の保護者に代わって、登下校に付添うボランティアを募集しています。ボランティアに興味がある方、ボランティアを頼みたい保護者、学校関係者等、詳しく知りたい方向けの説明会です。お気軽にご参加ください！

※ボランティアは月1回から参加可。事前に障がい児の接し方の説明やお試しあり。

日 時：2月14日（土）午後2時～4時

場 所：相模原市民会館2階 第2大会議室

申 込：2月12日（木）までに右の二次元コード

または電話 042（786）6181 にて



申込フォーム



②障がい者施設でのお手伝いボランティア募集！

知的や身体に障がい者がある方が通所するB型事業所で、作業を行う利用者さんの見守り、お話し相手、利用者さんと一緒に昼食の準備等をしてくださる方を募集しています。

和気あいあいとした雰囲気の仕事所です！

日 時：月～金曜日 午前11時10分～午後2時50分の間で都合の良い時間

（正午～1時は一緒に昼食を取っていただきます）

場 所：中央区相模原4丁目



※ 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



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。

<12月の寄付者>

3名の方からご寄付をいただきました。

<12月の寄付金>

総額 20,000 円でした。



山口尚美画



《今月のイラスト：…
乾かすの大変…》

編集後記

高齢になり行動範囲が狭まってきた。自然を感じるのには近くの横山公園。野球場の近くに上溝のひよこ保育園が花だんを作ってくれている。昨年は赤や黄色のチューリップがネモフィラの薄紫の間から100本近く咲いた。
今年は何が咲くか今からとても楽しみです。(三)

このマークは？



「ヒアリングループマーク」です。ヒアリングループが設置されている施設等に掲示されています。

補聴器や人工内耳に内蔵されているTコイルを使って、マイクを通じた音声を直接補聴器や人工内耳へ伝えることができ、講演やコンサートなどの会場で、発言者の声や音楽をクリアに聞くことができます。