



# ぼらんていあ通信

3月号  
通巻 No.532

発行 / NPO法人 相模原ボランティア協会 2026年3月18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

## 2025年度を振り返って！

### 副会長がボランティアについて、人生について語っていただきました

#### 時代とボランティア活動

西本 敬 氏



私たちのボランティア協会は1988年の6月に誕生しました。拠点であるあじさい会館の開館も同時期でした。45年前、日本はこの後にバブル経済に陥ってしまう、その前であり、大層元気のいい時代でした。若い世代の方々においても、ボランティア活動の大切さを目覚めて、多くの参加者が出た時代でした。ボランティア養成講座の基礎講座をあじさい会館のホールで開催して、定員オーバー対策に抽選を行ったのもこの頃でした。しかも、受講者は現役世代が多く見られました。

一方、今はどうでしょうか。将来に対する不安、格差の大きい労働環境など、若者の社会参加は限定的であり、「そでじようじやないよー」と言われそうです。でも、それでもです。ボランティア若者が参加する活動もあります。それは自分のやりたいという思いを具体化できるという点に大きなメリットがあるからです。今までのようにただからりつくなつてはいつ歴史継承型ではなくなるかと思えます。

一方、高齢者においてはいつまででしょうか。定年延長、生活のために稼がなくてはならぬ状況はありますが、それでも私を知る限り、社会参加をし、様々な活動を行い、その中にボランティア活動も一つからい込まれていく……。そういう方も数多くおられます。

私は最近よく思っています。「なんだー！ 信じなかつたや、やつつわねん人はごめんだー」。

#### VIVA！ 再会！

渋谷 久美 氏



「わー！ おおちやん久しぶりー！ 全然変わってないー！。ここ数年同窓会グループです。

コロナ禍前振りや卒業以来30年40年振りの再会を楽しんでいます。

先日は、短大時代の仲間と30年以上振りに再会しました。めぐ世社協なのにご介護福祉士の勉強と美習はかすでも、今では考えられない女子6人部屋の寮暮らし。毎日学校辞めたいモード全開の私を楽しく笑顔で支えてくれた仲間です。

話題は、近況報告から始まり「あの方は元気がしつー」「ネタや子どもも成長ぶり、夫の愚痴、親の介護、自身の健康、そして当時の思い出話・・・ランチ前に会ったの帰りの道は薄暗くなっていました。それと同時に心地よい喋り疲れー！一回の再会ではみんな喋り足りず、これをききかけに同窓会第2弾第3弾もあるようです笑。

やつぱり人生は出会い・ふれあい・語り合いー最富ですー！



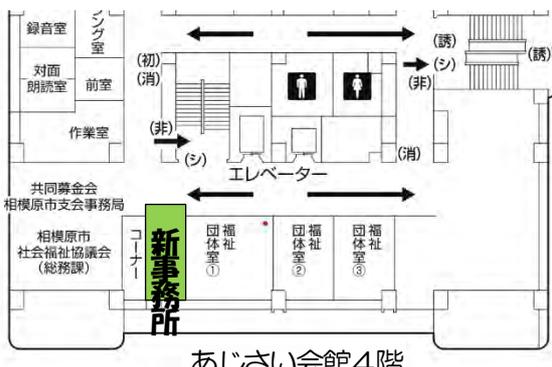
#### 事務所移転のお知らせ

あじさい会館2階・中央ボランティアセンター内にある当協会事務所は、

3月30日(月)より同館4階へ移転いたします。

これまでと変わらぬ、じつぞお気軽にお立ち寄りください。

なお、引越作業は3月28日(土)9時から行われます。お手伝いいただける方は、ご連絡をお待ちしております。



エレベーターを降りて正面右側のお部屋です。



もうすぐ第53回市民桜まつりです

バザー品募集  
スタッフ募集

ボランティア協会は今年も福祉バザーと市民パレードに参加します

参加者募集

1. 福祉バザー

①バザー品募集中です。ご協力をお願いします。  
ご家庭でまだ使えるけども不要なもの。(きれいな古着は歓迎です。食品は不可。)手芸品や雑貨類をご提供ください。

- ・募集：4月2日(木)まで。
- ・問い合わせ持ち込みは月～金曜日の10時～15時
- ・あじさい会館事務局への持ち込みが無理な方はご連絡いただければ、日時相談の上、受取りに伺います。

②スタッフを募集しています。

皆様のご参加をお待ちしています。(けやき体育館)

- ・福祉バザーの会場設営 3日(金)10時～12時
- ・ボラ協ブースの運営 4日(土)10時～17時  
5日(日)9時～15時

\*ご都合の良いときに2時間から

- ・福祉バザーの会場片付け 5日(日)15時～17時

2. 市民パレード参加者募集中です

ハンディキャブ号2台をともない市役所通りをパレードし、福祉有償運送のPR活動を行います。

日時：4月5日(日)

午前10:30集合、出発10:50

集合場所：16号線から1本市役所よりの道路



会員の皆さま  
参加をよろしく  
お願いします!

4月4日(土)5日(日)ともけやき体育館の半面は車いすバスケット体験会です。(5日は他のパラスポーツの体験会も開催されます)

お問い合わせは  
相模原ボランティア協会 042(759)7982

4月の記念日は?

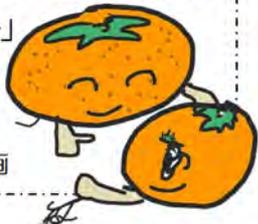
小倉義男

4月14日は、オレンジデーです。

愛し合う2人がオレンジやオレンジ色のものを贈り合って愛をさらに深める日。オレンジは樹にたくさんの実を成らせる「繁栄」「多産」のシンボルであり、「花嫁の喜び」という花言葉を持つことから愛の記念日にふさわしいと、日本を代表する柑橘類の産地であるJA全農えひめ(全国農業協同組合連合会愛媛県本部)が制定。日付は2月14日の「バレンタインデー」、3月14日の「ホワイトデー」に続く意味から4月14日に。

【出典(一社)日本記念日協会より参照】

小倉画



通常総会のご案内

2026年度の通常総会を次の通り開催します。正会員の皆様には開催通知と議案書を次号のほらんていあ通信に同封してお届けします。(1)出席いただきますよう、1決定ください。

日時 5月16日(土)午後2時～4時

会場 あじさい会館6階ボランティア活動室

議事 ①事業報告 ②会計報告

③事業計画案 ④予算案

※年に一度の大切な総会です。ぜひご出席ください。理事一同

クイズに挑戦

～どっちが多い? 2択クイズです～

①地球上は海と陸、どちらが多い?

- ア海 イ陸

②コンビニと歯科医院、どちらが多い?

- アコンビニ イ歯科医院

③お寺の数は愛知県と京都府、どちらが多い?

- ア愛知県 イ京都府

④65歳以上の人口の割合は秋田県と沖縄県、どちらが多い?

- ア秋田県 イ沖縄県

\*クイズの答えはページをめくって探してね。



市内活動施設訪問記



依存症の反対は『つながり』  
〜生き直す力〜 依存症から  
回復をSAYOHAY



秋の『ほかほかふれあいフェスタ』でランクフルトの模擬店を出していたタルクさん。事前に聞いていたのは、アルコールや薬物、ギャンブルなどの依存症からの回復を支援する施設というところ。実際にどのようなリハビリを行っているのか、普段の活動を伺ってきました。寒さも峠を越えた2月19日(金)、迎えてくださったのは一般社団法人相模原ダルク施設長の酒井勇輔さん。

北海道出身で、大学卒業後に予備校講師として活躍し、人気ナンバーワン講師となった。その後、自身の塾を設立し、順風満帆な人生を歩んでいくように思っていたが、26歳の時に好奇心で合法ドラッグを使用したことがきっかけで、すぐに依存症になってしまった。「僕の場を逮捕されたことがきっかけでした。その時にこれで人生の終わりと考えたのですが、それが依存症からの回復の始まりだった」



優しい笑顔が印象的な酒井さん

「NYJKBの練習生だったのがきっかけ」  
「あ、私の過去のことは何も書かないでください。逮捕の理由は覚せい剤でした。薬物に依存するようになったら、頻度も量も次第に増え、自分でコントロールすることができなくなってきました。生活に支障をきたし、何度もやめようと思った

のですが、やめ続けることはできませんでした。留置所の中で絶望し、自分の力ではやめられないということを確認しました。そんな時、家族がダルクを紹介してくれ、依存症からの回復が始まりました」  
「その経験が、今の活動に役立っているんですね」  
「はい。スタッフのほとんどが依存症から回復した人ですから、当事者の気持ちがよくわかるんです」  
相模原ダルクの設立は2014年で現在は利用者約60名を10名ほどのスタッフが回復プログラムに沿って支援している。この規模は関東圏最大と言えらるだろう。

市内に数か所の施設で障害福祉サービス(自立訓練・就労継続支援B型)を運営し、その他機関でも依存症回復プログラムの監修・助言・運営なども行っている。併せて入寮施設も備えており、住環境を整えることで再使用のリスクを抑えている。「タルク」自体は全国展開している依存症の回復支援施設で、去年40周年を迎えたというから、相模原ボランティア協会と同じ年のようだ。

名前の由来は「ドラッグ・アディクション・リハビリテーション・センター (Drug Addiction Rehabilitation Center)」の頭文字。

原則として依存症からの回復者がスタッフを勤めているため、当事者の気持ちや自分の経験と照らし合わせて止めようが出来る。責めるのではなく、仲間として当事者のサポートをしてその回復と社会復帰の助けがけができるのが目的。



お忙しいスタッフの皆さん

誰もがいつまでも前向きな訳じゃない。だから何度も挫折する。回復までの道は簡単ではない。しかしダルクにはそれを踏まえてサポートしていく回復プログラムがある。

「回復プログラムは具体的にどのようなものでしょうか?」  
「自分の過去と向き合っているミーティング、世界中で取り組まれている12ステップなどがあります。最近では、野菜作りや創作活動(アートセラピー)などにも力を入れています」

プログラムに沿って生活習慣や人間関係の構築など、さまざまな段階を気長に辛抱強く続けていく中で、当事者の強い支えとなるのが、「人となりが」といっていい言葉だ。

「アディクション依存の反対は「ネクシオン」(つながり)これが合言葉になっている。その一環として、機会を伺う際にはエイサーの披露などもしている。

ほかほかふれあいフェスタでのブース参加のほか、最近では地域のお祭りにも参加してほしいという声も聞かれました。お話しした明るい未来が見えてきたようだ。(恒藤・小川)



お祭りなどで琉球太鼓エイサーを披露!



一般社団法人 相模原ダルク  
相模原市中央区千代田3-3-20  
TEL. 042-707-0391

理事會報告

3月11日(水)(理事者名出席)

一、報告・連絡事項

〈広報委員会〉

・ぼらんていあ通信を2月24日に発行した。

・ホームページとフェイスブックにぼらんていあ通信を掲載。

〈事務局・HC委員会〉

・協会事務室移転に伴う経過説明・HC運行カバンの取り扱い・運行距離について・協会正会員、HC利用会員の登録更新について説明、検討をした。

〈講座検討委員会〉

・6月の傾聴ボランティア講座と秋講座の内容を検討した。

〈傾聴委員会〉

・傾聴利用者の活動調整および南ボランティアセミナーの報告。

・ボラ通3月号より傾聴活動件数を報告する。

〈ボラリング大会実行委員会〉

・交流ボラリング大会を6月27日に開催し、次年度は令和10年2月に開催予定。

・子どもボラリング大会は8月に開催の予定を確認した。

二、外部会議報告

・市福祉のまちづくりの推進協議会

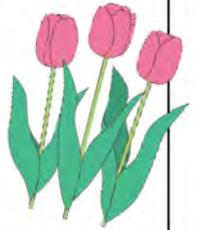
講演会の講師が決定。事例発表として、ボランティア協会の説明と傾聴ボランティア活動の紹介を行う。

三、審議事項

・2026年度通常総会の内容・スケジュールの確認と検討をした。

・協会事務室移転のスケジュールについて検討をした。

次回理事會 4月16日(木) 13時30分より



会員の皆さまへ

会員登録更新のお願い

4月1日から2026年度の会員登録手続きを開始させていただきます。

引き続き登録していただくお友達は、事務局においていただくか、同封の郵便振替払込票で会費を納入していただくことにより、更新手続きが完了します。

なお、ご住所・活動領域等登録内容に変更のある方は合わせてご連絡ください。

\*今月はメール配信の皆さまにもぼらんていあ通信をお送りさせていただきます。

相模原ボランティア協会 4月の予定

日	時間	内容
2(木)	9:00~	福祉バザー準備
3(金)	9:00~	福祉バザー会場準備・値付け・搬入
4(土)	10:00~	市民桜まつり①福祉バザー
5(日)	9:00~	市民桜まつり②福祉バザー・パレード
7(火)	13:00~	広報委員会・ぼらんていあ通部会
16(木)	13:30~	定例理事会
17(金)	13:30~	監査
18(土)	13:00~	事務局委員会・ハンディキャップ委員会
21(火)	13:30~	総会議案書印刷・製本
24(金)	10:30~	ぼらんていあ通4月号印刷
	13:30~	ぼらんていあ通4月号発行(総会議案書同封)

③はらの愛知県

クイズの答え 3

愛知県のお寺の数は、4842であり日本一を誇っています。一方、京都府はお寺の数は全国一の数田です。

クイズの答え 4

④はらの秋田県。その地域に、高齢者(65歳以上の人)がどの程度いるのかを示す「高齢化率」という数値があり、「令和5年版高齢社会白書」によると、高齢化率が最も高いのは、秋田県です。ちなみに、最も高齢化率は低いのは東京都です。



傾聴委員会より

傾聴活動2月分を下記の通り報告いたします

	利用件数	ボランティア数
南区	8	16
中央区	11	23
緑区	3	7
合計	22	46

クイズの答え 1

①はらの海。地球は、約70%が海です。





市内散歩

広報委員からの旅

第一回がみはらのゆめ運動会が開催されました！



年齢・性別・国籍・障害の有無に関係なく、誰もが一緒に楽しむという趣旨で開催された「がみはらのゆめ運動会」。このお話を伺いました。

2月28日土曜日の朝、会場のけやき体育館に着くとすでに参加者らしい人や見学の家族などが集まって開会式を待っていました。その中に顔見知りのスタッフを見かけたので、少しお話しを伺いました。

「参加者は何人くらいですか？」  
「だいたい80名くらいです。今回はのチーム集まりもった」

「その6チームが数種類の競技で対戦するんですけど、そこです。自分はボッチャの審判なのでそこそこ準備に入ります。競技を楽しんでくださいわ」とさわやかにコートに向かいました。もっと聞きたかったのですが、開会のアナウンスが流れたので選手たちの後から会場に入りました。

開会のあいさつやら競技のルール説明などを聴きながら入口付近に貼ってあったプログラムなどを見ます。主催は有限会社エヌ・プランニングと社会福祉法人相模原市社会福祉事業団。他に協賛がの社



みんな顔が輝いて！

1名、3団体の協力を得ての開催となりました。この運動会の優勝者は、FMヨコハマが主催する「第4回ちよつとよい運動会」への2026年3月29日(日)横浜市平沼記念体育館の本選出場権利が獲得できま



- ① ボッチャ (2ヒント5試合)
  - ② 車いすポートボール (1ゲーム×5試合)
  - ③ バリアフリー障害物リレー (5人×2回戦)
- 競技の合間に協賛企業の講演や、チーム絆さんによるよさこい演舞と体験。それから2024年、パリンピックのゴールボール金メダリスト萩原直輝選手をお迎えしてのトークショーなど、多彩なプログラムが組まれていました。

ボッチャのルールは、一組のチームが赤と青のボールを投げたり転がしたりして「ジャックボール」と呼ばれる白ボールの近くに寄せて点数を競うもので、カ



試合がスムーズにはこび、ボッチャの予定時間より早く終わったりしく、その時間を利用して、参加者の一人で相模原出身のシンガーソングライター「オキキ」さんがギターを抱えて歌を披露してくれました。

短い自己紹介でお母さまが闘病の末に亡くなられたことを話され、その時の思いを歌った「あなたの陽炎」は、温かみのある声が心に染みこむ歌でした。急ぎよ取材を申し込むと気軽に受け付けてくださりました。

「今回はどのような経緯で参加されたのですか？」  
「以前、車いすバスケの試合を見て大好きになり、その流れで盛島さんから誘われて今日の参加になりました」

「参加されて、どのような印象を持たれましたか？」  
「地域の人が集まる場をいろいろ見てきていますが、こいつは笑顔になれる場所や機会が、街の活性化に欠かせないものだと思います。地元が相模原なので、特に今回のように地元で開催されるイベントには積極的に参加しています」

会場では次のプログラムが始まり、午後からのよさこいやパリンピック金メダリストのトークなどに心を惹かれながらも時間の関係で取材はここまでとなりました。

来年はぜひ開会式まで見届けたいと思います。

(荒谷・小川)



## ボランティア募集のお知らせ！

### ① ふれあいサービス協力会員募集！

高齢や障がい等で日常生活がお困りの世帯へ、有償のボランティアが家事や外出付き添いなどの支援を行う支えあい活動です。詳しくはホームページをご覧ください！

<協力会員入会説明会>

日程		会場
令和8年 4月22日(水)	午後1時30分～	中央区：あじさい会館2階 南区：南保健福祉センター1階
令和8年 5月19日(火)	午前9時30分～	

<HPはこちら>



※城山・津久井・相模湖・藤野地区は随時実施します。詳しくはお問い合わせください。

【問合せ・申込み先】相模原市社協 ふれあいサービスセンター：☎ 042-756-5098

### ② キッズ応援in 相模原げんきマルシェ ボランティア募集！

「心と体の健康」をテーマに地域住民の交流とウェルネス促進を目指すコミュニティイベントが開催されます。当日の会場設営、片付け、駐車場の車の誘導をお手伝いして下さる方を募集しています！

日時：5月16日(土) 午前8時～午後6時 ※午前・午後のみでも可

場所：相模総合補給廠

【問合せ・申込み先】相模原げんきマルシェ実行委員会 ✉ aroma.washi.noco@gmail.com



※ 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

昨年5月縁石に躓いて転倒した。結果大腿骨骨折で手術。2週間入院の後、リハビリ専門の病院に転院。1日3時間のリハビリ、これが思いのほか楽しかった。(孫のような理学療法士のおしゃべり) 残りの時間は読書三昧。1か月半で退院、現在週2回の訪問リハビリを行っている。入院中に減った体重はあっという間に元通りに。一方体調はというとやっと条件付きではあるがボランティアを始めてよいとのことのお許しが、それ以外の外出は付き添いが必要。早くひとり立ち出来るようにと頑張っています。今日の頃である。ヤンヤン。

その間皆様には大変ご迷惑をお掛けしました。待つて下さった皆様へ感謝、感謝です。(石)

#### 編集後記

②は①の歯科医院。2020年のデータによると、コンビニは5万5872、歯科医院は6万8327です。

#### クイズの答え 2

ご寄付をありがとうございました  
皆さま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。  
<2月の寄付者>  
2名の方からご寄付をいただきました。  
<2月の寄付金>  
総額21,108円でした。



山口尚美画

《今月のイラスト  
「ドキドキしちゃう」》