

# ぼらんていあ倶楽部

発行：西東京ボランティア・センター 〒202-0013 西東京市中町 1-6-8 保谷東分庁舎内

TEL 0424(38)3771 FAX 0424(38)3772

ランチ：たなしボランティア・コーナー 〒188-0011 西東京市田無町 5-5-12 総合福祉センター

TEL 0424(66)3070 FAX 0424(66)3555

## 精神障害って？

### 希望を持って

### 「コワイ」けれども「コワク」ない

私は、自分がこんな病気になるとは思いませんでした。発病する前には、ただ一般的に言われている“コワイ”という受けとめ方をしていました。自分も分裂病という病気の薬を飲んでいる一人の人間なんだけれども、同じ心の病を持っている人が“コワイ”な、と感じる時もあるのだから、一般の人が理解しにくい、というのも理解できなくもないと思います。でも、発病前に気付いて、自分の病気にあったお薬をきちんと服用していれば、何も“コワク”はないことなのです。“コワイ”のは、発病に気付かないで生活をしている人なのです。 K.M

(プロフィール)

北海道生まれ 西東京市在住 たなし工房通所中  
2月のたなし工房絵画展では、愛らしい作品が好評を博す

ぼくの病名は神経症の対人恐怖です。

症状は人と話をする時、話の内容よりも相手の顔をじっと見過ぎて、自分の表情がこわばったり引きつったりするのを気にしてしまいます。表情がそうになると、相手に嫌われたんじゃないか、悪い印象を与えたんじゃないか、とってしまいます。話の内容が大事なのに、表情に主に注意がいつてしまっていて内容がわからないと、相手に失礼だし自分も困ります。

今は病気でも、近いうちに働いて、働きながら病気を治していきたいと思っています。こんなぼくですが、みなさんに話を聞いてもらいたいと思っています。

沢田

(プロフィール)

1970年北海道生まれ たなし工房通所中  
趣味はスポーツ バレーボールでキャプテンをつとめる

### 工房スタッフより

精神障害者共同作業所「たなし工房」です。当事者の方の「自分」を語る勇気にはいつも脱帽です。ファーストステップ講座には、通所者の沢田さんとK.Mさん、他数名で伺う予定です。楽しいひと時がもてるのを楽しみにしています。

### おしゃべり会

ボランティア未経験の方、少し活動を始めた方、ベテランボランティアの方、お茶を飲みながら一緒に話してみませんか。新しい発見があるかもしれません。

毎月第3土曜日(7月のみ第4土曜日)はおしゃべり会を予定しています。お気軽にご参加ください。

日時：7月27日(土)午後3時～4時30分  
場所：たなしボランティア・コーナー活動室

### ファーストステップ講座

今年は「共に生きる」をテーマに、様々な立場の方をお招きします。


7月のゲストは、「心の病」をもつお二人です。「心の病」は目に見えないがゆえに、一般の人の理解を得にくい障害です。理解されない社会で生きて行く難しさを語っていただきます。

日時：7月27日(土)後1時30分～3時  
場所：たなしボランティア・コーナー活動室

## 精神障害者施設紹介

施設名	活動内容	開所時間	施設概要
コミュニティルーム友訪 住吉町6-11-16 0424-38-0091	軽作業 料理教室(週1回木曜日) その後昼食会 レクリエーション ボランティア受け入れ検討中	火～土曜日 10:00～16:00	心病む障害者が、のんびりと過ごしたり、ちょっとした軽作業をしたり、同じ悩みを持つ人が語り合っ、少しでも豊かな暮らしが出来るようにと作られた施設です。
サンワーク田無 西原町3-10-11 0424-69-8940	手作業による軽作業 レクリエーション・スポーツ ボランティア随時受け入れ (軽作業補助)	月～金曜日 9:00～17:00	人生の途中で心の病に陥り、回復途上にある方が、軽作業、日常生活訓練をして社会復帰、自立を目指している施設です。
サンライズ富士 富士町6-5-7 0424-69-3081	受託品製造 自主生産品(木工・ビーズ製品)の製作 ボランティア随時受け入れ (作業補助・スポーツ)	月～金曜日 8:30～17:00	心に病を持つ人が、職業訓練や自立生活訓練、社会適応訓練をとおして社会復帰を目指す作業所です。
たなし工房 向台町1-17-2 0424-68-3061	染物、木工、小物作り 下請け作業、レクリエーション ボランティア募集(火・水・金曜日)、バレーボールの得意な方も歓迎!	月～金曜日 9:30～16:30	心の病を持つ人たちが、染物などの作業やレクリエーションを通じて自分に自信を取り戻し、身体も心もゆったりできるような憩いの場を目指しています。

### NPO法人格取得のための実務講座を実施します = 予 告 =

<p>目的：NPOの意義、役割、法人格取得のための手続き方法、法人組織の運営方法などを学びます。</p> <p>対象：NPO法人格取得を目指すボランティアグループや市民活動団体</p> <p>講座内容： 入門コース NPOを取り巻く現状やNPOへの参加、NPO法についての基礎知識 基礎コース 組織の目的の確認や事業計画設計の手法について</p> <p>日程： 入門コース 9月4日・9月11日(水)午後7時～9時 田無総合福祉センター4階第3会議室 基礎コース 9月13日(金)午後7時～9時 田無総合福祉センター4階第3会議室</p> <p>参加費： 入門コース、基礎コースの3回をとおして3,000円</p> <p>主催：西東京市社会福祉協議会 西東京ボランティア・センター</p> <p style="text-align: center;">詳しくは8月1日発行の「社会福祉協議会だより」をご覧ください</p>	
--	---

## NPO紹介

### ポケット

私たちNPOポケットは、子どもたちひとりひとりの特徴や個性を育み、何らかの障害をもって生まれてきた子どもたちが、イキイキ、ワクワクと過ごせるような『まち創り』を目指し、さまざまな事業を展開しています。6月より活動の拠点を移転し、新しい出会いと、新しい試みが始まります。高齢者、子どもたち、親たちの地域三世代コミュニケーションの創出を図り、より地域との交流を深めていきたいと思っています。

【活動内容】 ほうかご・ほびーほーむ                      リトミック                      エアロビクス  
おもちゃ図書館                      農園療法                      その他いろいろ

【新事務所】西東京市田無町5-4-8 第一和光ビル1階

Tel & Fax 0424-64-5686

それぞれの活動に関わってくださるボランティアさん、大募集中!

4月から長年付ついていた正午退職をしてのフリー生活。沖縄に癒しを求めの勉強に行つて、たくさんある沖縄の島々を巡り、海や空を眺め、絵を描き、と夢はどんどん広がりその準備をしていた。

ところが、人生には何が起きるかわからないと言われる通り、転倒してたった一秒の不注意が右手小指の骨折で通院生活となり、楽しい計画は断念。リハビリも何ヶ月かかるかわからない状態。家の中はシンプルライフのため家事も限られ、ゆっくり時間を楽しむには、働きづめの人生でゆとりもなく、ボランティアをする気になってしまった。人を相手の仕事だったので、ボランティアをしたら人に関わらず、植林関係が良いと思っていた。始めてみると、人と関わり合いながら生きる日々がいかに大切で、尊く意義があり、学ばせていただきながら勇気と希望が持てるものだと、今は知らなかった世界が広がり、毎日の通院が早く終わり、ボランティアにもっと関わっていきたくて願っています。

## グループ紹介

### 田無朗読ボランティアの会

田無朗読ボランティアの会は、1982年、旧田無市社会福祉協議会主催の朗読ボランティア講習会修了後、自主グループとして発足しました。活動は、文字で書かれたものを声に出して読むこと。現在、会員は51名です。2つの部会があって、障害者支援部会では、主に視覚障害者向けに市報などの広報テープ・録音図書作成、対面朗読など。施設協力部会では、高齢者施設での朗読、図書館のおはなし会などをしています。

聞いてくださる利用者がある活動ですから、書かれたものを正確に読むのが第一ですが、どんな分野のご希望があるかわからないし、読みにくい文章で苦労することもしばしばです。専門用語やコンピューター用語も増えてきました。そのために毎月勉強会を続けています。技術を磨いて、すこしでも利用者のご希望に添えれば、と思っています。(代表)松井0424 63-8709

### 夏！体験ボランティア西東京2002

夏の期間を利用して、ボランティア活動を体験します。地域の高齢者・障害者・児童施設、病院やボランティア・グループを知り、このまちで何が必要とされ、自分に何ができるかを考えてみませんか。

活動期間：7月21日(日)～8月31日(土)

対象：中学生以上

参加費：500円(ボランティア保険加入代)

申込方法：参加者説明会への申し込みを電話で受け付けます

申込先：西東京ボランティア・センター(月～金)  
たなしボランティア・コーナー(月～土)  
(電話番号表記)

受付期間：7月1日(月)～10日(水)

【説明会・活動先の決定】

7月13日(土)午後1時～4時30分  
田無小学校体育館 必ずご出席ください

### 夏休み子ども点字教室

点字の本を作りましょう！

参加対象：小学3年生～6年生

定員：30名(応募者多数の場合は抽選)

場所：西東京市スポーツセンター  
(中町1-5-1)

西東京市社会福祉協議会  
(中町1-6-8 保谷東分庁舎)

申込方法：はがきに名前・住所・電話番号・年齢  
学校名・学年を記入して7月12日(金)  
までに送って下さい

申込み先：〒202-0013

西東京市中町1-6-8 保谷東分庁舎  
西東京ボランティア・センター

夏期通常活動も募集中！

7・8・9月の水・土曜日  
午後2時～5時

### さざんかクラブ夏期特別教室

障害を持った子どもたち(小1～高3)と一緒に遊びます。子どもに付き添い、安全確保をお願いします。ボランティア：年齢18歳以上、何名でも可！

活動日	時間	場所	活動内容
8/3 (土)	9:00～17:00	保谷障害者センター	調理(カレーとスープ)、観劇、水遊び
8/9 (金)	8:30～17:00	巾着田	川遊び(バス外出)
8/17 (土)	9:00～17:00	保谷障害者センター	調理(うどんとけんちん汁)、水遊び
8/23 (金)	8:15～17:00	船の科学館	船の科学館見学(バス外出)

西東京市放課後対策事業 さざんかクラブ(担当)川崎 Tel 0424-65-7890

## 「休まず通っています」

## = 保谷小学校入学男児 = 近況報告

今年4月、保谷小学校新1年生となる男児の介助ボランティア募集を1月1日号・3月1日号と続けて掲載した結果、約20人もの方が申し出てくださいました。

この方々が交代で、1日約6時間・週5日間の小学校生活を支えて下さっています。月に1回の方もいれば週に1回の方もいらっしゃる、1回3時間程の介助をしていただいています。この方たちのお陰で、入学式以来1日も休まず通学でき、とても楽しい学校生活を送っています。

初めの頃は慣れない学校生活に疲れていた子どもも、「明日(のボランティア)は、さん？」と聞いてきたりして、ボランティアさんとの関わりを楽しむ余裕も出てきたようです。また、ボランティアさんからは「週に1回ちゃんに会えるのが楽しみです。子どもに元気をもらっていますよ」と嬉しい言葉をいただいています。

あるときこんなことがありました。まだ入学間もない頃、子どもが「ママ(に会いたい)、帰りたい」とぐずったときにボランティアさんは「学校にはルールがあって、勝手には帰れないんだよ」と諭すと「わかった」と言って、その後はぐずらなくなりました。子どもとボランティアさんとの信頼関係がうまく出来ているようです。その良い雰囲気クラスのお友達にも伝わっているようで、クラス全体がとても良い状態です。今後もボランティアさんのお世話になることが多いと思いますが、このいい関係が長く続いてほしいと願っております。また、人数が多いようでも介助日程を組む際には四苦八苦しており、引き続きボランティアを募集しています。

(保谷町)川田

### <見守り>

練馬区の大泉小学校に通っている自閉症の3年生女児です。社会性を身につけるために、バスと電車を使って一人通学させているのですが、時々電車の中でひとり言を言ったり、歩き回ったりします。そういった行動をそっと注意してください。西武池袋線ひばりが丘駅から午前7時30分前後の新木場行きに乗り、大泉学園駅で下ります。交通費は当方で負担いたします。

### <遊び相手>

小学校5年生の男の子です。中度の知的障害ですが、運動は普通にできます。自分の意志をきちんと伝えられ、会話ができます。外遊びが好きで、自転車に乗ったり、サッカーをしたり、体を動かすことが大好きです。プールに行ったり、近くの公園でボール遊びをしたり、一緒に遊んでください。人なつっこく、優しい性格です。

(柳沢町)

曜日：水・金曜日 15:00~17:00

場所：武蔵野市民プール・近くの公園



### <明薬跡地で遊ぶ会>

谷戸せせらぎ公園をフィールドに、子どもも大人も一緒になって遊ぶ「やとっぱら遊びの日」を月1回程のペースで開催しています。

日時：7月22日(月)9:30~13:00

場所：谷戸せせらぎ公園 小雨決行 台風中止!

参加費：100円(保険料、材料費など)

持ち物：着替え・古靴・帽子、水筒等の暑さ対策

ボランティア：3名

## 募集中

### <田無養護学校PTA 夏の学校>

長い夏休み中に親たちの息抜きも兼ね、参加生徒を募って校内での楽しい活動を企画しています。

日時：7月29日(月)9:00~16:00

内容：ゲーム・プール・バンドコンサート

持ち物：水着・ビーチサンダル

ボランティア：12名(生徒の指導・保護)

昼食の用意があります

主催：田無養護学校PTA(南町5-15-5)

### <高齢者介護総合福祉センターサンメール尚和>

内容：利用者の話し相手、移動

活動日：月~土曜日10:00~15:00

(午前・午後の活動も可)

その他、希望の活動をご相談ください。

新町1-11-25 Tel 0424-67-8888(渡辺)

### <健光園デイサービスセンター>

内容：話し相手、手芸・将棋など特技を生かした活動希望の方も歓迎します。

活動日：月~土曜日 9:00~16:00

田無町5-5-19 Tel 0424-69-8943(小山)

## 登録者募集

まず月1回、できることからボランティアを始めませんか。どんな活動があっても、自分が何をやりたいかをボランティア・センターでご相談ください。

そして活動の前には、ボランティア保険への加入をお忘れなく。善意の活動にも責任は伴います。有効期限は3月31日まで、300円から入れます。

上記のお問い合わせは、たなしボランティア・コーナーへ Tel 0424-66-3070

\*ばらんていあ倶楽部は市内の次の施設、機関でも入手できます。ご利用ください。

西東京市社会福祉協議会 西東京ボランティア・センター たなしボランティア・コーナー 市役所  
公民館 図書館 地区会館 郵便局 老人福祉センター 福祉会館 消費者センター  
こもれびホール ふれあいセンター スポーツセンター ファミリーマート(中町店)