

# 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

## 成さねばならぬ何事も、の精神です

杉本 文子



思わぬ所に自転車が置かれていると、突き当たって倒したり私もけがをすることがあります。卵のような割れやすい物を持っていると最悪です。ご免なさいでは済まず、嫌な思いをしなければなりません。お札を間違えて出してしまい、その後すぐに気がついてお店に行き事情を話しても後の祭り、という苦い経験から私なりの工夫もしています。お財布の中で間違いやすいお金をはっきり分類しておくことです。そしてお財布の中は常に確かめておかなければなりません。物を落としたり洋服を汚したりしたときは本当に困ってしまいます。そんな時は誰か周りにも見てもらわねばなりません。視力のない人や弱い人は何かと神経を使い、失敗や不注意が少しでも少ないように心がけ、努力をします。

私は中途失明で20代に片目を失明しました。残されたもう片方の目は40代には光程度になり、60代後半の現在に至ります。まさに暗中模索で生きてまいりました。その中で失明以前の社会経験はプラスとなり、色の認識や社会常識などを得ていたことは幸いでした。

家庭ではキッチンで料理を作る一主婦でした。現在のように電子レンジでチンの時代ではなくトンカツも春巻きもひたすら手作りでした。サツマイモの天ぷらが好物でつい作りすぎてしまったこともあります。安全第一で色々経験を重ね、鍋に入れる油は少なめに入れるとか油で揚げる材料も少なめに、とかコツをつかみました。子育て中はおやつに事欠かぬよう、クッキーにケーキ、パン等々、失敗を重ねながら出来栄に一喜一憂した日々。そんな心豊かであった頃を思い出しながらも、ふと心に残るしこりを拭き取ることは出来ません。

というのも、人は目からの知識が100パーセントとも言われます。現在、図書館から借りた本をCDやカセットテープで聞いたり、点字本で読むことが出来ます。が、プライベートの書類を始め、役所からの書類等、本当に必要なものを読むことが出来ません。役所からの書類で唯一福祉課からの手紙は所在を点字で表示するようお願いし実行されたのは一時でした。読書離れに点字離れと言われる現在、どれだけの人が必要とするかと思うと再度の願いは二の足を踏みます。コンピュータ社会では視力のない人でもワードで独自に文字を書くことが出来ます。読むことは限られた文字だけが可能です。近い将来に、誰でも取り扱いが出来、どんな文字にも対応できる機器が開発されることを願ってやみません。

## おしゃべり会



毎月第3土曜日はおしゃべり会を予定しています。活動への思い(喜び、疑問、不安など)をお茶を飲みながら話してみませんか。これからボランティア活動を始める方もお気軽にご参加ください。

日時：9月21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。

9月のゲストは20代に失明し、60代の現在まで工夫を重ねながら生活している杉本文子さんからお話を伺います。

日時：9月21日(土)午後1時30分~3時  
場所：たなしボランティア・コーナー活動室

# 『西東京ボランティア・市民活動センター』

『西東京ボランティア・センター』は、12月1日から『西東京ボランティア・市民活動センター』という名称に変わります。これは、ボランティア活動をはじめとする「市民活動」が盛んに行われ、様々な市民活動と協働し、応援していくことが、これからのボランティア活動を推進していく私たちボランティア・センターの使命と考えるからです。

西東京ボランティア・センターは、平成13年4月2日に保谷ボランティア・センターとたなしボランティア・センターが合併してできました。西東京ボランティア・センターは、西東京市社会福祉協議会が運営をしています。

平成7年に起こった阪神淡路大震災の時に被災者を支援するために様々なボランティア活動が始まり、その活動から営利を目的としない、社会貢献活動を行う市民活動団体が生まれました。そして、その後福祉だけでなく、国際協力や環境問題、教育など様々な分野でも市民活動が盛んに行われるようになりました。

このような市民活動団体では、団体運営や情報面などで支援を必要としている団体があります。ボランティア・センターでは、従来のボランティア活動を応援してきたのと同様にこの課題に取り組んでいきます。

その第一歩として名称を『西東京ボランティア・市民活動センター』に変更します。

ボランティア・センターが変わります

## 施設紹介 たんぼぼ

季節が移ろい野山にたんぼぼが咲く準備に入る頃、知的障害者更生施設“たんぼぼ”も平成12年4月向台小学校のすぐ側に花開き、それから早いもので2年有余の月日が流れました。50名の利用者もすっかり地域に根ざし、近所のご理解を得て毎日を過ごさせて頂いております。施設の中で、利用者はそれぞれの能力に応じた生活をつつがなく送っています。作業として、ふりかけの袋詰め・パン作り・園芸等をしており、その他音楽療法を取り入れています。たんぼぼの特徴は、全員個室で個々の生活を自由に楽しんでおり、都市型施設としての利便性を外出・通院・買い物・家族の訪問等いろいろな形で享有しています。これからも更に、地域の皆様のご理解を頂きますようよろしくお願いいたします。私たちに気がついたときはぜひ声をかけて下さい。



西東京市向台町3-1-11 知的障害者更生施設たんぼぼ 荒 邦昭

## ～5154人のボランティアを受け入れて～「なぜ続けられますか？」

サンメール尚和には、昨年度延べ5154人のボランティアの方々が来園されました。10年、15年以上活動されている方がたくさんいらっしゃることは心強い限りです。始めて間もない方も、職員やボランティア同士のアドバイスを受けて、ご自身の仕事を組み立てながら徐々に活動に慣れていきます。

私は時々考えます。交通費も出ない、1日活動してくださる方に職員と同じ食事を召し上がっていただく他は何のお礼もない、1年に1度の『ボランティアの集い』だけである。それなのに雨の日も雪の日も変わらぬ笑顔で来てくださる、なぜみんなこんなに優しいのだろう？・・・私の疑問にボランティアの方からはいろいろな答えが返って来ます。「物ではないのよ。ここでお年寄りの方と一緒に過ごすことで、私の方が元気を頂いているのよ」「自分の親には怒ったりするのに、不思議とここでは優しい気持ちになれるの」「少しでもお手伝いすることで職員がゆったりお年寄りと接することができるように」そのような気持ちに対して私ができることは少しだけです。活動の動機をしっかりと受け止め、その方に適した活動の場を見つけ、自分で決めていただく。困ったことや疑問に思うことがあればいつでも相談にのり、ボランティアの方を信頼すること、それだけです。そしてサンメール尚和も地域の皆様から信頼される施設でありたいと心から願っているのです。西東京市新町1-11-25 高齢者介護総合センターサンメール尚和 渡辺 昌美

## NPO紹介

「ひらけごま」は、車椅子ユーザーの外出を「車椅子のまま乗りこめる福祉車両」でサポートするNPOで、大きく2つの事業をしています。ひとつは、「ひらけごま」所有の車3台で実施するサービスです。

早朝から夜まで利用できる 日曜祭日、年末年始もOK  
利用目的による制限なし 遠距離のおでかけも大丈夫

というのが特徴です。外出の際の介助もできますのでご相談ください。

もう一つは、今年4月スタートの市の委託事業「けやき号」(2台)の運行です。市内には社会福祉協議会のチェアキャブ運行、他の移送サービスNPO、民間事業者などいろいろな外出支援のサービスがありますので、ぜひうまく組み合わせてご利用ください。ご連絡いただければ相談にのります。

【連絡先】・独自事業受付 Tel & Fax 0424-25-3152  
・けやき号受付 Tel 0424-25-3153



移送サービスひらけごま

## 傾聴ボランティア養成講座

介護保険では身体的ケアを主体にしており、現行の制度で高齢者の孤独や淋しさに対応するのは難しい現状です。そこで話し相手のボランティアが必要とされていますが、相手の立場に立って「聴く」ことは実は難しく、対話の訓練を重ねながら会得していくものです。この講座ではカウンセリングの基本を学び、自分自身を知り、相手の心理を理解する手がかりを得ていきます。

講座は講義が8回で、施設か病院での実習体験も予定しています。講師はNPO法人ホールファミリーケア協会の斎藤利郎さんと鈴木絹英さんです。

日 時：9月25日～11月20日までの毎週水曜日午前9時30分～11時30分

会 場：田無総合福祉センター

定 員：30人（応募者多数の場合は抽選）

参加費：6,000円（別途ボランティア保険代500円）

申込み：往復はがきに住所・氏名・電話番号・講座名を明記して9月13日（必着）までに下記へお送りください。

〒188-0011 西東京市田無町5-5-12 たなしボランティア・コーナー

お問い合わせは西東京ボランティア・センター 0424-66-3070へ



聴き上手になった私 - 研修修了生から -

2年程前に定年退職し、都心で「傾聴ボランティア」の研修を受けた。法律事務の世界に生き、人生経験も長く、いささか腕？に自信があったが、基礎講座で「目にも見えず形もない他人の心を聴く」難しさに困惑した。しかし悩みは誰しも持っているが、この人なら何でも話せると「思わず打ち明けたくなる」基本的な手法があることを知り、目からうろこの落ちる思いだった。

昨年2月この研修を終え、ボランティア・センターの紹介で市内の老人ホームや一人住まいの高齢者宅を訪問し活動中である。ずっと続けてこられたのは研修のお陰で、「傾聴」は自分の生き甲斐でもある。傾聴ボランティアの需要が多く、今回地元で手軽にこの研修が受けられると聞き、他の地区にない先駆性と驚いた。一人でも多くの方が参加して仲間の増えることを期待している。（西東京市下保谷） 高橋 俊郎

### この夏39回のプール 後藤トイさん

「子ども達それぞれが今日はここまで出来、明日は明日で出来る幅が広がり、という具合で毎日新たな発見が楽しみでした」と感想を伝えてくれたのは、今年7月にぼらんていあ登録をした後藤トイさんです。水泳を習い始めて6年、自分が泳ぐだけではなくそれを生かす方法を探していましたが、地域の情報紙『東興通信』の募集記事がきっかけで、障害児のプールの付き添いに参加するようになりました。水泳が大好きな障害児も、付き添いがいないとプールに入ることは出来ません。夏、ボランティア・センターにはプールボランティアへの依頼が数多く入ります。後藤さんは1日3人、2つの小学校を掛け持ちした日もあり、7人の子ども達、計39回の水泳に付き添いました。

「自分が楽しく水泳が続けられたのは水泳教室の先生がほめてくれたお陰です。学校のプールでも、子ども達を怒らずに納得がいくように諭す指導員に教えられました。全部が勉強でした。来年、夏の再会を今から楽しみにしています！」

### 手芸関係グループ紹介

団体名	内容	活動日	活動場所	代表者
ボランティア・グループ ふれあい	古布から座布団、お手玉などを作成し販売。売上金を寄付	第2～4月曜日 10～13時	ボランティア・コーナ	海老沢 和子 0424-61-3847
ボランティア・グループ やまびこ	さらしで刺し子を作り販売。売上金を寄付	毎週火曜日 10～15時30分	(田無町2丁目) 清水燃料店2F	石橋 恵美子 0424-62-7207
手芸ボランティアグループ まりも	市民の寄付による生地、毛糸などの材料で作品販売、寄贈	毎週水曜日 10～16時	ボランティア・センター	浜野 靖子 0424-61-3558
金の糸	障害者、高齢者のおむつを縫い、施設へ寄贈	毎週火曜日 10～15時	ボランティア・センター	小野 代貴 0424-21-6791
くみひも ボランティアグループ	高齢者、障害者対象のくみひも講習会の開催	随時	保谷障害者福祉センター・市内福祉会館	緑川ますみ 0424-22-1187

保谷小学校に通う息子（自閉症・1年生）の学校生活に付き添ってください。名前は陽光（あきみつ）といいます。私達夫婦が、遠くの特殊学級か、学区内の普通学級か、散々悩んだ末に普通学級を選んだ理由は、息子にとって健常の子ども達からの刺激は、大人が考えるよりもはるかに大きいと思ったからです。皆と同じ環境の中で、障害がある子どもでも自然にまわりの子どもたちと育ちあいながら、社会性や人との関わり方を学んでほしいと願っています。もちろん親はこう思っているとしても本人はどうなのか、と悩みは尽きない毎日です。

1学期は母親が毎日付き添っていました。学校からも要求されたことでしたが、親としてまず普通の小学校がどんなところか知る必要がありました。もちろん皆と同じようには出来ないことが大半です。言葉のコミュニケーションに乏しいことで様々な難しい場面がある半面、運動会、遠足をみんなの中の一人として参加できている姿、学童での笑顔をもっと育ててやりたいと思っています。しかし、授業中教室にいることが困難だったり、集団生活を健常の子のペースでこなしていくには、まだまだ無理があり、付き添いが依然として必要であるのも事実です。ようやく学校になれた今、母親が毎日学校に付き添っていると体力的、精神的に疲れてしまい、焦りと不安で息子とまっすぐ向き合うことが出来なくなり悩んでいます。教室から出てしまうことが多いので、母親と交代で彼に付き添ってくださる方をお願いしたいと考えております。

彼は彼のペースで、たとえ周りから比べるとはるかに遅くとも、出来るようになることを重ねていっています。そしてその遅すぎるけれど確実な歩みに私たちは喜びを実感してきております。悩みながらも前進していきたいと願う私たち家族の協力者として、どうかよろしく願います。

（保谷町） 仲吉良作・久美

<スタッフ募集>

日本語を母国語としない人たちの日本語学習を支援しながら、お互いの交流を図ることを目的とする『日本語』で交流・虹の会（火曜日の会）では、一緒に活動していただけるスタッフを募集しています。年齢・経験等は問いません。見学も大歓迎です。

【活動日】第1～3および第5火曜日の午後7時～9時 【場 所】保谷公民館第1会議室  
詳しい内容については植木までお問い合わせください。（PHS：070-5450-3209）



かっぱれ

“かっぱれ!!かっぱれ!!” 陽気なお囃子に乗って御覧に入れますのは、粋でいなせな「江戸芸かっぱれ!!」今回は私達梅后流江戸芸かっぱれ西東京道場の紹介をさせていただきます。

かっぱれの語源は「あたしゃあんたにおかっぱれ」というところからきたとも言われており、江戸時代より広く庶民の間で親しまれた踊りのひとつです。そして現代では伝統芸という大切さを重んじつつ、家元桜川梅后師匠の指導のもと、田無リヴィンにて月2回のお稽古をにぎやかにしております。下は4歳から上は80歳と世代を越えた笑い声が絶え間なく響き渡っています。踊って楽しく見て楽しい粋な踊りが江戸芸かっぱれです。

これからも、西へ東へ海越え山越え、各地のお祭りやパレードに沢山参加していきたいと思っております。いつか皆様とお目にかかれる日を楽しみに、日々精進を重ねてまいります。もしお見かけの折は「ヨッ待ってました!!」とお声をかけて下さい。 西東京かっぱれ道場 渡辺

特技を生かして活動中!

皆さん、こんにちは。空手道真生会と申します。4歳以上の会員が毎週水・土曜日の夜にスポーツセンターで練習しています。最初は何も出来なかった会員も、1ヶ月も練習を続けると挨拶から正座の仕方など、大分覚えてきます。

真生会では礼節を重視、社会への還元を目的としており、その練習の成果として地域のイベントに参加、災害地域へ寄付活動、福祉施設へ慰問等を行っておりますが、いかに社会との関わりが大切かを痛感しています。幼少よりの良い体験が心を豊かにすると信じています。これからもご要望の折は、会員一同頑張っポランティに参加したいと考えていますのでよろしくお願い致します。

西東京空手道真生会 熊谷貞義

空 手

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)