

# ぼらんていあ倶楽部



西東京ボランティア・市民活動センター

〒188-0011

西東京市田無町 5-5-12 田無総合福祉センター

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

E-mail: info@nishitokyo-vol.jp

## 病気のときこそ助け合おう

## 普段のコミュニケーションを大切に

NPO 法人生活企画ジェフリー 理事長 渡辺美恵



妻や母が寝込んだとき、夫や家族はどんな対応をするのでしょうか。多くの人たちは妻や母を気遣い回復への協力を惜しまないと思いますが、なかには理解しがたい態度をとる家族もいるのです。

### <本当の話 これだよいのでしょうか>

ある町の「夫婦で学ぶ介護研修会」でのことです。講義を聴いたあと、「次は、具体的に介護を実習します。介護される役の方はベッドに横になってください」という講師の声に、十数組の夫婦たちはもめることなくサッサと位置につきました。ところがその結果に思わず「えっ!」。驚きをかくせなかったそうです。なぜなら十数個のベッドに横たわっていたのは全員男性だったというのです。この光景はまさに介護の実態を象徴しているのかもしれませんが、とかく世の夫たちは、妻は丈夫で長生きするだろう、つまり、自分の介護は妻にと願っているのかもしれませんが、明日のことはおてんとう様に聞いてもわかりませんよね。

この例に限らず、固定的な性別役割分業は私たちの生活に根深く存在し、女性だけでなく男性の生き方も狭めてしまいがちです。とくに高齢女性にとってその現実、厳しいものでした。A子さん(36歳、育児休業中)の手紙には、「義母は入院しています。義父は身の回りのことをいっさい妻にまかせてきた人で、体は元気なのに、頭で、自分は家事ができないと思い込んでいます。そんな義父のために、義母は、土日、病院から外泊、自宅に戻って掃除、洗濯、食事づくりをまとめて済ませ、ヘトヘトになって病院に戻ります。病院でやっと安眠時間がもてるという状況です。退院後の2人の生活が思いやられます」と書かれていました。

### <家族で語り合える、コミュニケーション豊かな関係づくりを>

病気になった女性は、「家族の世話ができなくなったことに悲しみ」「家族にごめんなさいといつもわびている」。これでは寝ていても十分な休息になりません。苦しいときこそ助け合おうのが家族なのではないでしょうか。しかし、病気の苦痛を夫や家族に伝えられないと悩む女性のなかには、家族と語り合うというコミュニケーションを怠っている人もいるようですが、じつはその根底には、妻に無口・無関心な夫像が見え隠れしているのです。夫(妻)だから、家族だから、黙っていてもわかるはずというのは甘い幻想かもしれません。夫婦・家族のあり方は、個人の未来や社会のこれからを築く大事な要素です。だからこそ、男女が平等に互いを尊重しあう・コミュニケーション豊かな関係づくりを大切にしていきましょう。

## ファーストステップ講座

男女の性別役割分業が女性のみならず男性の生き方も狭めてしまいがちです。男女が互いに尊重しあう関係づくりについてNPO法人生活企画ジェフリーの渡辺美恵さんにお話を伺います。

日時：7月17日(土) 13:30~15:00



## 車椅子体験

車椅子で街へ出ると、道のデコボコや少しの段差に戸惑います。乗ってみて、押してみ、体験して気づくことがあります。

日時：8月21日(土) 13:30~15:00



ファーストステップ講座 毎月第3土曜日開催 13:30~15:00

参加費：無料

(年間予定)

場所：西東京ボランティア・市民活動センター活動室(田無総合福祉センター4階)

'04年7月17日	男女の人権(生活企画ジェフリー)	11月20日	精神障害について(ハーモニー)
8月21日	車椅子体験	12月18日	高齢者疑似体験・朗読体験
9月18日	東大農場の緑を残す市民の会	'05年1月15日	知的障害について
10月16日	アイマスク体験・点訳体験	2月19日	車椅子体験・手話体験

## ロゴとシンボルマークが誕生！ 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・市民活動センターのロゴ（デザイン文字）とシンボルマークが出来上がりました。シンボルマークは夢をいっぱい乗せてボランティアの旅へと出かける気球を表しています。あるときは広い世界から自分を振り返る、自分探しの旅になるのかもしれませんがね。ほのぼの感が漂う愛らしいシンボルマークをこれからよろしく願っています。

製作は中島敏春さんのご好意によるもので、お忙しい中、大変快くご協力いただきました。厚くお礼申し上げます。



### 『第4回ボランティアのつどい』を企画しよう

ボランティア活動をひろめるために、そしてボランティア活動をしている人同士が知り合うために、ボランティアのつどいを企画します。

打ち合わせは月1回程度です。「我こそは」「やってみようかな」という方は、下記の打ち合わせ会（実行委員会）にご出席ください。

日時：7月6日（火）午後7時～9時

場所：ボランティア活動室

（田無総合福祉センター4階）

お問い合わせは

西東京ボランティア・市民活動センターへ

TEL 0424(66)3070

### “市民活動団体状況調査”にご協力ください！

西東京ボランティア・市民活動センターでは、市内で活動している市民活動団体の状況を把握し、市民の皆さんからの問い合わせにこたえていきたいと考えています。市民活動をしている団体の方はぜひその活動についてお知らせください。ボランティア・市民活動センターにあるカードにご記入いただければ、それをもとに市民へ団体の活動内容等をお知らせします。カードは随時配布、受け付けていますのでご協力をお願いします。

問い合わせ：西東京ボランティア・市民活動センター  
TEL 0424(66)3070

### 車いす活躍中！・・・国際ソロプチミストからの寄贈

国際ソロプチミスト東京 西の皆さんから、西東京市社会福祉協議会に車いす10台を寄付していただき、その内の4台を西東京ボランティア・市民活動センターで使わせていただいています。当ボランティア・市民活動センターでは、この4台の車いすを小学校や中学校での総合的な学習の時間での車いす体験や、ボランティア・市民活動センターが行う講座で有効に活用しています。国際ソロプチミストの皆さんどうもありがとうございました。



### NPO法人 マンションオーナーズコミュニティ （通称MOC）

マンションオーナーズコミュニティは、平成12年12月、マンション管理組合を支援する住民、管理員と良心的な出入業者の協力で、住民の立場に立ったサービス提供のために状況を改革、改善すべく任意団体として活動を開始しました。平成14年2月には法人の名をうけ、さらに平成15年2月には内閣府の認証を受けました。

各行政機関と連携を組み合わせながら、月に1、2回の講演会やセミナーの企画・開催をはじめとし、管理組合へのコンサルティングや事務委託、支援を通じ、地域全般の公益に寄与できるよう活動しております。今般、都下地域では初めて西東京市において7月11日に講演会を開催すべく企画しております。小さな個々の住民や管理組合の力を集結することから始めてみようではありませんか。

マンションオーナーズコミュニティでは、マンション住民の視線で、その立場からまちづくりの提案や地域振興に協力しています。

連絡先：千代田区神田小川町3-28-13-1101

TEL 03-3292-6464



### 快適なマンションライフをおくるために ～組合にできること・住民にできること～

日時：7月11日（日）午後1時30分～4時

場所：西東京市民会館 第3会議室

内容： 築年数によって異なる問題点

・・・原始規約の見直し～大規模修繕工事まで  
住民の力でここまで来た管理費等の削減  
・・・事例に基づいたその方法

申込み・問い合わせ

NPO法人マンションオーナーズコミュニティ  
千代田区神田小川町3-28-13-1101

TEL 03-3292-6464 FAX 03-3292-6465

西東京ボランティア・市民活動センター

西東京市田無町5-5-12 田無総合福祉センター

TEL 0424-66-3070 FAX 0424-66-3555

NPO紹介

## ～治療中に思うこと～ 第2回



今の私の状況は4月から5月にかけて入院し、準無菌室というところにも入り、その後退院し、今も治療中で免疫抑制剤を服用しながら外来で様子を見ています。これは10月くらいまで続ける予定です。自覚症状もあまりひどくなく、見た目では病気がわかる人はほとんどいません。スポーツや肉体労働は厳しいですが、バイト程度のことはしています。

そんな中、今の自分にとって重要なのは治療についてのことよりもいかにストレスをコントロールできるかです。私は今、人に無理しすぎと言われてたり、自分でもそれを感じるときもあってもやれることややりたいことをしていません。例えば、一日中フルに動きまわったり、深夜遅くまで起きていたり…。しかし「忙しくて大変でも充実したい」といった気持ちは誰でも持っているのではないのでしょうか。

人は何かしていても、何もしていなくてもストレスのたまる生き物だと思います。少なくとも私はそうです。ただ病気と言うだけでも日常生活、労働などに制限は受けストレスはたまります。また命に関わる病気の患者さんには制限があるためストレス発散が難しい人もいると思います。我慢にも限界があり入院期間だけ我慢すればいいのではなく、今後も病気と長く付き合っていかなければならないのです。早く寝たり、安静にしているだけで治る病気とは違うのです。だからどこまで無理をして（無理はよくないけど）どこで自制するかの線引きが難しいところです。もちろんストレスとうまく付き合うことは病人に限ったことではなく、全ての人に言えることです。個人的にはうまくストレスをコントロールしてそれをエネルギーに変えていけるような人間になりたいなと思う今日このごろでした。

長島陽介 yosuke\_project@hotmail.com

ようすけプロジェクト ～骨髄バンクを支える学生・市民のネットワーク～ <http://yosukeproject.fc2web.com/>  
長島さんは2002年12月（大学3年時）に骨髄異形成症候群という診断を受け、「免疫抑制療法」という治療を受けています。

### 西東京市 NPO企画提案募集

この事業は、NPO（市民活動団体又はNPO法人）と行政との協働を推進するため、NPOから事業の企画を募り、このうちNPOとの協働事業に適すると判断したものを提案したNPOに委託して実施するものです。

#### 1. 募集事業

ボランティア・市民活動の促進を目的とする講座等の開催

ボランティア実践推進事業

協働にふさわしい公益性の高い事業

#### 2. 事業経費（委託料）

1件につき30万円を上限とします。（予算総額90万円）

#### 3. 応募対象団体

特定非営利活動促進法（NPO法）の規定に基づき設立されたNPO法人及び公益活動を目的とする団体

#### 4. 応募方法

NPO企画提案事業計画書を作成、提出（西東京市のホームページからもダウンロードできます）

#### 5. 提出期限 平成16年7月30日（金）

#### 6. 提出先 田無庁舎2階生活文化課

#### 問い合わせ・応募先

西東京市市民生活部生活文化課生活文化係

〒188-8666 西東京市南町5-6-13 0424-64-1311

（内線1425）

### 市民ボランティアによる国際交流活動

- パネル展示会のお知らせ -

在日外国人の方々との交流が進んでいます。西東京市日本語ボランティア連絡会では国際交流、日本語教室の様子などをパネル展示します。あなたも国際交流について考えてみませんか。

期間：平成16年8月31日（火）～9月4日（土）

会場：保谷公民館ロビー

主催：西東京市日本語ボランティア連絡会

### もぐらの会

もぐらの会は、昭和57年に結成された会で、地域で子どもたちに昔話などのお話を語る活動をしています。平成16年4月1日現在、登録会員数は17名です。

定例学習会は毎月第三木曜日で、子どもたちにおはなしを語るために、会員同士が互いに聴きあい、合評会をしています。

主な活動として、公共図書館、児童館、保育園などでの定期的なおはなし会を持っています。また小学校からの依頼に応じて、毎月授業で語っている学校もあります。その他、PTAやサークルの依頼に応じて、いつでもできるだけ多くの機会を捉えて、子どもたちにおはなしを届けます。耳から聴く物語や言葉の世界の楽しさをたくさん子どもたちと、大人の方にも知っていただきたいと思っています。

もぐらの会代表 服部雅子

### 手話ダンスサークル エーデルワイス



皆様こんにちは！ エーデルワイスは手話ダンスのサークルです。会員は女性7名、男性1名です。NPO法人手話ダンス“YOU & I”の指導員である杉本のぶ子先生にご指導いただいております。

手話ダンスは体全体で表現します。全員の気持ちが一つになって成し遂げる素晴らしさを一緒に味わってみませんか？手話ができる人はもちろん、聴覚障害者、手話が全然出来ない人でも大丈夫です。ぜひ見学だけでもいらしてください。会員一同、お待ちしております。

レッスン場所：田無総合福祉センター3階健康増進室

日時：毎月第2・第4土曜日 14:00～16:00

連絡先：天池喜久枝 TEL0424-74-0634

## ボランティア募集

### 散歩の介助

中町 6 丁目の 6 歳の女の子(四肢麻痺)と週末にバギーでの散歩や児童館で読み聞かせをして下さる方。平日は子ども発達センターに通っています。会話はできませんが目の動きで YES・NO の意思表示ができます。

### 遊び相手・散歩の介助

全介助の重度心身障害児・者が通園しています。遊んだり、散歩に行ったりしてくれる方。平日の 13:00~15:00 で 1 時間でも月 1 回でも。(連絡時間)月~金曜日 10:00~15:00 (担当)中村  
場所:社会福祉法人天童会秋津療育園通園センター  
東村山市青葉町 3-31-1 TEL0423-91-1377

### レクリエーション活動・シーツ交換・話し相手

場所:老人保健施設ハートフル田無  
向台町 2-16-22 TEL 0424-68-5166  
日時:応相談 (担当)佐々木・真澤

### トレーニングの手伝い

武蔵野市桜堤の 52 歳男性がスポーツセンターに通う際の介助者。脳梗塞による左半身麻痺があります。内容:トレーニングの介助(マシンへの移動・卓球・自転車・個室でのシャワー時の着替え)  
日時:毎週日曜日 9:00~15:00 (月 1 回でも可)  
場所:国立スポーツセンター  
費用:交通費・昼食代は依頼者の負担。

### コーヒーラウンジ デイサービス

コーヒーサービスのお手伝い  
日時:金曜日 or 土曜日 13:30~15:30  
デイサービスでの介助  
日時:月~土曜日 10:00~15:30  
(午前のみ午後のみでも可)  
場所:高齢者介護総合センター サンメール尚和  
新町 1-11-25 TEL0424-67-8888(担当)渡辺



### プール活動 障害児(者)の着替えとプール内介助

日時:毎月第 2・4 土曜日 10:45~12:00  
場所:西東京市スポーツセンタープール  
連絡:西東京市地域活動の会かろがも  
(担当)稲元 TEL 0424-64-2301

お問い合わせは西東京ボランティア・市民活動センターへ  
TEL 0424-66-3070

### ボランティア保険 Q & A

- Q ボランティア保険の傷害保険では疾病は補償されなくなっていますが、次のような場合はどうでしょうか。  
ボランティア活動中に腹部を強打して肋膜炎になってしまった。  
ボランティア活動中に心臓の発作で倒れ、頭部を打撲した。
- A の場合、傷害事故の直接の結果として発生した疾病ですので、保険金の支払いの対象となります。  
の場合、疾病が原因となる傷害事故なので、約款上免責となり保険金の支払いの対象にはなりません。  
傷害と疾病のどちらが原因か、どちらが先に生じたのかがポイントになります。

**\* ぼ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。**

西東京ボランティア・市民活動センター 西東京市社会福祉協議会 市役所 郵便局 公民館 図書館 地区会館  
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) スポーツクラブプライゾ

### 陶芸教室 デイサービス

陶芸教室の準備・片付け・お茶だし等  
日時:毎週月曜日 13:30~16:00  
デイサービスでの介助...お茶出し・レクリエーションの補助・食事の用意・片づけ等  
日時:毎週水曜日 10:00~16:00  
(月 1 回でも午前のみ午後のみでも可)  
場所:新町 1-11-25 TEL 0424-62-1188  
高齢者介護総合福祉施設 緑寿園(担当)郷田

### 放課後の遊び相手

障害児の放課後活動をサポートしてください。  
養護学校にスタッフと一緒に迎えに行き、外遊びなどを一緒にしてください。小学校 6 年~中学 2 年までの男児が待っています。  
日時:毎週水・金曜日 13:00~17:00 (時間相談)  
場所:田無町 5-4-8 第一和光ビル NPO ポケット  
TEL 0424-64-5686 (担当)佐藤

### ばんびの会 夏の合宿

10~32 歳の障害児・者とバスで福島県に行きます。一緒に遊んでくれる方。詳細はお問い合わせ下さい。  
日程:8月20日(金)~22日(日)  
連絡:TEL 0424-67-0560 (担当)石井・岡崎

### 知的障害者入所更生施設でのお手伝い

日常生活・作業・行事・洗濯・施設内外の清掃などをお手伝いして下さる方。19 歳以上の健康な方で、性別は問いません。  
場所:福生学園 福生市熊川 1600-2  
TEL 042-530-6936 (担当)三田村  
福生第二学園 武蔵村山市三ツ藤 2-34-1  
TEL 042-569-3387 (担当)雨宮

### 話し相手

居室や喫茶、近くの公園でお話をしたり、近くのコンビニで一緒にお買い物をして下さる方。  
日時:月・水・土曜日 14:00~16:00  
場所:特別養護老人ホーム 親の家  
武蔵野市八幡町 3-4-18

### 話し相手・ちぎり絵講師

日時:月・火・木・金曜日 13:30~14:30  
場所:老人保健施設 エバグリーン田無 (担当)佐藤  
緑町 3-6-1 TEL 0424-61-7200