



2020年9月

新プロジェクト

始動



新型コロナウイルスの影響により、世の中は不安でいっぱい、暗いムードが続いています。でもこんな時だからこそ、「自分にもできることを探したい!」「誰かを元気づけたい!」…そんな想いを抱えている人はいませんか? 富士見市ボランティアセンターでは、そんな市民の皆さんと、地域で支援を必要としている方々の“想い”の橋渡しをさせていただきます。

— 今だからできることを —

たくさんのご参加、お待ちしております♪

Menu

★プロジェクト①

『**手作り品を施設・子ども食堂に届けよう!**』
 まだまだ品薄が続くマスクや、心がほっこり温まるおもちゃなどの手作り品を募集します。皆さんからいただいた作品は、社協を通して、市内の福祉施設や子ども食堂、支援が必要な方々にお届けします。

【制作メニュー】

- ① 布マスク (大人用・子ども用)
- ② 布・フェルトおもちゃ
- ③ 室内装飾 (壁飾り、ガーランドなど)
- ④ 拘縮防止用ハンドクッション
- ⑤ ぞうきん

★プロジェクト②

『**お手紙・イラスト・写真で想いをつなげよう!**』
 明るい気持ちを届けるお手紙やイラスト、写真を募集します。気軽に会えなくなった友人を思って…医療福祉の現場で頑張る人々を思って…など誰に宛ててもOK! 皆さんからいただいた作品は、社協HPやSNSを通して、市民の皆さんにお届けします。

★希望者にはボランティア活動証明書を発行します!

- 【発行に必要なもの】
- (1) プロジェクト①・②いずれかの作品
 - (2) 体験レポート
 - (3) 活動の様子を映した写真 ※
 - (4) 発行申請書 (社協にてお渡します)

※いただいた写真は、社協広報やSNSに掲載することがありますので、あらかじめご了承ください。

★募集期間

2020年9月23日(水)～ ※年内までを目途に募集予定

★参加の流れ

- ①社協HPで募集要項、注意点を確認します。
- ②プログラムを選び、自宅で制作活動を行います。
- ③作品やレポートを持って社協に来所、もしくは社協へ郵送し、提出します。

富士見市ボランティアセンター
 公式Instagram始めました!

ボランティアセンターの情報はもちろん、本プロジェクトで寄せられた作品を掲載予定! 親しみのある身近な社協を目指して、楽しく情報発信していきます♪

～詳細は社協HP・SNSをご確認ください～

【富士見市ボランティアセンター】で検索!

SC取材日記

inすえはら接骨院

SCとは、生活支援コーディネーターの略称。
地域に寄り添い、頑張る皆さんを応援します！



体操を指導する田邊さん。
明るい笑顔がとってもチャーミングです♪

セミの音が鳴り響く8月中旬…
「いつも元気な笑い声が聴こえてくる」という噂を耳にし、
西みずほ台にある【すえはら接骨院】さんにお邪魔しました！

お出迎えいただいたのは、院長を務める末原先生、スタッフの田邊さん。
明るく出迎えてくださったお二人に、笑い声の真相をインタビューしました。

↓これは活動スタート当初のお写真。
楽しい様子が伝わってきます。

『やっぱり人が好き』

【すえはら接骨院】では、昨年11月から週に2回の健康体操を
スタートしています。その名も『歌って笑ってヘルシー体操』♪

「人が好き」「だから、何か喜ぶことをしてあげたい」――
田邊さんの温かく純粋な気持ちが行動となり、この取り組みは始まりました。

音楽大学のご出身で、マッサージやインストラクターなど様々な資格も有する
田邊さん。プロ目線で一から考えられた体操は、効果バツグンと大好評です！

嚥下機能を鍛える『パタカラ体操』や脳トレ、童謡や演歌に合わせた体操なども、
全て田邊さんの手作り。体操の仕組みを理解しながら、一緒に身体を動かすこと
ができるので、参加者の皆さんはより効果を実感しやすいといひます。

しかし、参加者の皆さんが楽しみにしているのは、体操だけではない様子。
実は「1時間の体操のうち、30分は笑っている」というくらい、体操中は
笑いが絶えない空間になるのだそうです。

――“この場所に来て、みんなで話して、笑うこと”
それこそが、健康で明るい生活を送るための秘訣なのかもしれません。



他にも様々な企画のポスターが！
院内のお洒落な装飾も、
田邊さんの手作りなのだとか。↓



『一番大切なのは「優しさ」』

西みずほ台に開院して13年が経つ【すえはら接骨院】。
これまでの年月のなかで、何より大切にしてきたのは「優しさ」という末原先生。
患者さん一人ひとりの生活だけでなく、地域にもそっと寄り添う温かさが、
自然と人々を惹きつけるのだと感じました。

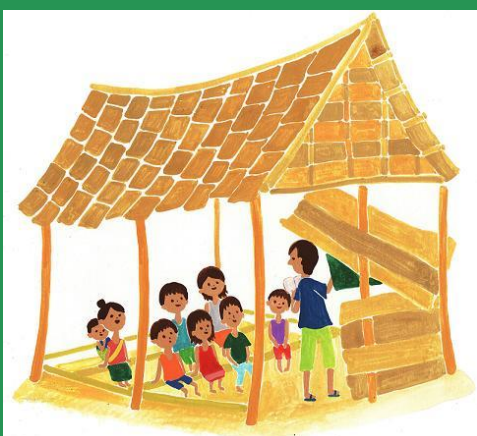


『歌って笑って
ヘルシー体操』
実施日：毎週
★木曜日14:00-
★土曜日12:00-

【アクセス】
すえはら接骨院 〒354-0018
富士見市西みずほ台2-2-9
TEL: 049-255-9233

末原先生、田邊さん、取材へのご協力ありがとうございました！

みなさんの切手で できること



富士見市ボランティアセンターでは、
使用済み切手や書き損じハガキの寄付を受け付けております。
★寄付いただいた切手やハガキは、ボランティアのみなさんの手によって
整理された後、[日本キリスト教海外医療協力会]に送られます。
★換金されたお金は、アジアやアフリカの保健医療協力のために役立てられます。
5,000枚の切手は、日本円にすると1,800円。
例えばこれは、タンザニアの看護学校で約1年分の教科書代相当になります。

▼使用済み切手・ハガキ提供者一覧▼（敬称略）【2020年2月1日～7月31日】

◇鶴瀬東地区民児協◇鶴瀬西地区民児協◇鶴瀬上沢地区民児協◇水谷南畑地区民児協
◇みずほ台地区民児協◇勝瀬地区民児協◇本田昌洋◇遠藤庸子◇笹森正夫◇(有)
オーケイ企画◇保戸塚尚美◇ふれあいサロンひろば◇なかの接骨院◇増田接骨院◇
サロンひろば◇関沢みずほ苑包括◇富士見市健康増進センター◇井下栄◇ひだまり
サロン◇ゴマ◇山室涌水路の清流保全プロジェクト◇こう内科循環器科クリニック
◇井上好美◇富士見市役所保険年金課◇瀬戸千江◇手塚利恵子◇佐藤典子◇藤田豊
治◇(株)アキモト◇星野次男◇岡田恭子◇居宅介護支援事業所ふじみ苑◇(株)谷澤総
合コンサルタント◇中田トミ子◇ヤマセイ商事(株)◇塚本千恵子◇富士見市役所障
がい福祉課◇なかの整骨院◇大久保富美子◇井上貴美子◇津坂昭司

みなさん、たくさんのご協力ありがとうございました！

地域の 居場所のイマ



茶話会『すわ』 慰問品配布

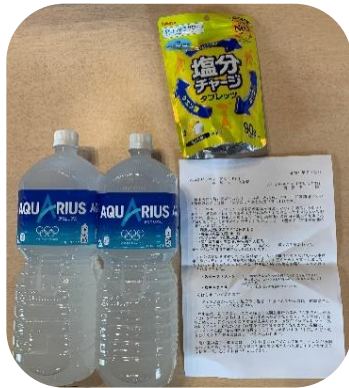


コロナの影響によりサロンは当面休止中。
助成金の一部を活用し、サロン参加者25名に対し慰問品の配布を実施。

お一人お一人お声掛けし安否確認をされていました。
「再開の時までお元気で」



取材当日の様子（7月）



- ・お手紙
- ・塩飴
- ・スポーツ飲料

西みずほ台3丁目 町内会サロン 支え合いの取組み

コロナの影響によりサロンは当面休止中。
こちらのサロンでは、困りごとを解決する支え合い活動を、代表中心に取り組んでおり、コロナ自粛期間中もこの活動は継続されています。

当日家主との交流や、隣近所の方のお手伝いもあり、人との繋がりを改めて感じました。



before

after



取材当日の様子（7月）

富士見 みんなでプロジェクト ドライブスルー方式での食材配布

コロナの影響により子ども食堂は当面休止中。
ぱれっとの駐車場を活用して実施されています。取材当日は工房ゆい(就労継続B型事業)のパンを配布し、買うことでの支援も同時に行われています。



取材当日の様子（7月）

みずほ健康づくり 活動の継続へ向けて

※8月現在コロナ拡大の懸念より休止しています。

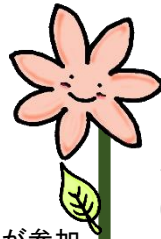
活動再開に向けて、3密を意識し {①元々の活動日前半と後半2グループに分ける②入れ替え時に消毒作業③歌は壁に向かって④お茶菓子は持ち帰り} 再開した様子を取材しました。



取材当日の様子（7月）



おしゃべりサロン ダベリッ・歩 活動の在り方について



「運営者」×「参加者」の構図ではなく、「みんなが参加者」であり「みんなが運営者」へ転換。自分の居場所を自分で守る意識へ。

おしゃべりを基本とし、企画はその都度集まったみんなで計画する。「現地集合で史跡巡りをしよう!」「(参加者の)〇〇さんにガイドをお願いしよう」とやりたいことが口々に。新しい居場所(サロン)の形で再開されました。

ふれあい喫茶 ラジオ体操で三密回避

緊急事態宣言中の間集会所周りで介護予防の為三密を守りラジオ体操を実施しました。計43回1426名もの参加があったそうです。住民の要望により夏休み期間も実施予定。

サロンは“換気”“社会的距離”“スペースの拡張”し再開しています



取材当日の様子(8月)



新型コロナウイルスに向き合う仏教の「三密」

三密とは、空海がひらいた真言宗をはじめとする密教の教えで、具体的には、「身密(しんみつ)・口密(くみつ)・意密(いみつ)」の3つを合わせて三密というそうです。避けるべき距離の「三つの密」守るべき自分の心の「三密」それぞれの密を心に留めて養分とし、ゆるく細く長く活動に繋げていければいいですね。

今の社会で求められる3密修業とは・・・

身密(しんみつ)とは、身体・行動

- 自分の行動を見直し、「今」大事なものを見極める
- みんなのいのちを守る行動を取る
- できる範囲でからだを動かす
- 一日一回は笑う

意密(いみつ)とは、こころ・考えについての教えです。

- こころをありのままに見て、本来の自分に気づく
- 自分だけでなく他者に気配りをし、行動に移せるものは移す
- 今できる範囲で、自分がリラックスできること、こころが豊かになることをやってみる
- 深呼吸をしてこころを落ち着かせる

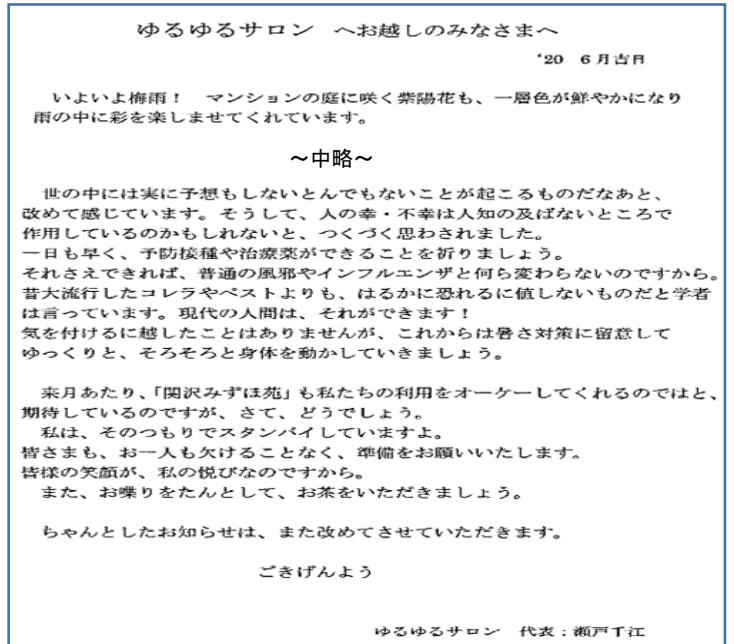
サンライトサロン 自粛期間中の読み物を配布 まずは再開で近況報告

自粛期間中、代表が聞いた講演の資料を各戸に訪問し読み物を提供。

6月の宣言解除後、同じマンションでも住民同士合う機会が無いことから、3密を意識し、まずはお互いの近況報告の為再開。しかし感染拡大を懸念し現在は活動を休止しているようです。

ゆるゆるサロン 自粛期間中お手紙訪問

活動休止に際して、参加者の自宅にお手紙を届けました。ゆるゆるサロンは福祉施設のスペースで活動している為、再開までの道のりは険しい状況ですが、“気にかける”相手を想いながら文書を作成されている様子が伺えます。



口密(くみつ)とは、言葉・発言

- 自分の言動を見直し、正す
- ありがたうと感謝の気持ちを口に出す
- 電話やインターネットなどを通して友人とたわいもない話をして気分転換する

あいサポーター運動



障がいのこと。
知っているのと知らないのとでは
障がいのある方への接し方が
変わってくると思う。



富士見市在住あいサポーターメッセンジャー
山下真実(やましたまこと)さん(34歳)
温かなお人柄と、ご自身の体験や子育てから
得る経験をふまえたお話が心に響きます。

まるで私たちのコミュニケーションにバリアを張られているような
コロナ禍ですが、あいサポはコロナウイルスに負けません！
あいサポーター研修は3月から無期限で中止していましたが、
Zoomによるオンライン研修の導入を検討し、準備を始めています！
Zoom導入に向けて、まずはメッセンジャーさんにお話を伺いました。

自分自身も生きづらいと思う時期があった・・・

●あいサポーターになったきっかけは？

1年前に引っ越してきてあいサポーター研修を広報で知り、妻と参加しました。
こうしたことに取り組んでいる富士見市が素晴らしいと思い、すぐにメッセンジャー
研修を受けてサポーターになりました。自分自身も生きづらさを感じていた時期
があり、もともと興味があったのもきっかけの一つです。
障がいや他者を知ることは、自分自身を知ることにもなると思っています。

●メッセンジャーになって心がけていることは？

普段でも心がけていることだが人によって感じ方、とらえ方が違う。
状況や感性によっても違う。違う人がいるんだということを知り、それぞれの考え方、
感じ方で聞いてもらいたい。あいサポ研修では、私の考えを話すというのではなく、
皆さんと一緒に考えることを大切にしたい。

●あいサポートのオンライン研修導入についてどう思いますか？

今まで参加できなかった方、生きづらさを抱えていて外に出られない方にも
受けてもらえる“キッカケ”になるのではないかと思います。
コロナ禍でなかなか外出できない今、障がいと共に生きている方がどんな
風に過ごしているかを知ることでもできるかもしれない。
私自身もコロナがキッカケでZoomを始めました。

あいサポ研修は「はじめまして」の準備

●実際にこんな出来事があったなど、体験談はありますか？

特別養子縁組で生後3か月半のダウン症の子どもを迎えて生活をスタートしたことが
大きな変化でした。一つ一つが嬉しくもあり、楽しくもあり、時には難しさも感じてい
ますが、彼と一緒に社会にかかわることにより、世間で言う“障がい者の家族”となり、
今まさに経験しているところです。

実は、初めて参加したあいサポーター研修で、この話をしたところ、ダウン症の
お子さんを持つ先輩のお母さんがいて、「あいサポートの場所」というのが、
このような「サポーター」が集まる場所なんだと思いました。

●あいサポーター研修を受けたことのない人に一言お願いします。

誰でもそうだけれども、「わからない」「知らない」ことが接することへの怖さにつながりますよね。
知らない人と初めて会うと、「最初は緊張する」そんな感覚に似てるかな。
だから「前情報(あいサポーター研修)」として知っておくとスムーズにコミュニケーションが取れると思います。
「こんな人だよ」とか「こんな風に接するといいよ」「こんな言葉でしゃべるよ」とか前もって知っておくと、
「はじめまして」がスムーズになると思います。
まさに「あいサポ研修」は『はじめまして』の準備ですね！ぜひあいサポ研修に参加していただいて、
たくさんの「はじめまして」がうまれると良いなと思っています。



誰もが多様な障がいの特性、障がいのある方が困っていることや障がいの
ある方への必要な配慮などを理解して、ちょっとした手助けや配慮などを
実践することにより、障がいのある方が暮らしやすい地域社会(共生社会)
の実現を目指す運動です。

私たちもあいサポーターです！



富士見市社会福祉協議会
地域福祉グループ



富士見市在住
あいサポーター当事者メッセンジャー
古川 信行(ふるかわのぶゆき)さん(67歳)
ポリオにより四肢機能障害がありながらも精神的に
福祉のお手伝いや趣味に向き合うお姿に敬服です。
今回のインタビューも熱く語っていただきました！

あいサポに出会って、世界が広がりました。

●あいサポを知ったキッカケは？

2016年ごろ、まだ会社勤めをしていた時に障がい福祉課から社協担当へ紹介がありそのご縁で参加することになりました。福祉に関することは、退職後、自分自身の経験を活かし、何か周りに返せるものがないかと考えていたので、とても良い出会いでした。

●実際にこんな事があった(サポートをしてもらった)などありますか？

傾斜のある場所で、車いすごと倒れてしまい、周りにいた人たちが助けてくれました。私は言葉で説明をしながら周りの方たちにサポートしてもらい無事に事なきを得ました。私のように車椅子に乗ってれば、一目で障がいを持っていることがわかりますし、周りの方も、サポートが必要だとすぐにわかんと思います。



古川さんが運動の開始から関心を寄せるヘルプマーク

『見た目では障がいを持っているとはわからない人も多い。手助けが欲しいと言葉にしにくい人もいると思う。そんな方はヘルプマークを身に付けてほしいし、ヘルプマークを付けている人が困っていたらそっと声をかけてもらえたらと思っています。』(古川)

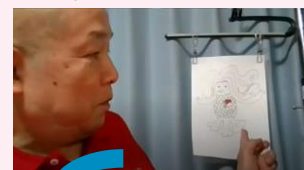
●あいサポーター研修のオンライン導入についてどう思いますか？

とても良いことだと思う。コロナに関係なく積極的に進めてほしい。障がい等により家から出られない方などもいる。もし自分でオンラインの接続が出来なくても、出向いて行ってサポートすれば他の場所とつなぐこともできる。大きくとらえれば全国展開だってできると思う。今回Zoomを導入するというお話を伺って、ワクワクします！

あいサポ研修に参加すれば、ご自身の心の準備も出来ると思います。

●あいサポーター研修に参加したことのない人に一言お願いします。

最初は参加しづらいかもしれないけど、とにかく来てもらえば、何か気づきがあると思います。障がいに関していえば、今現在は何事もなく、明日どうなるかわからない。それは自分だけに限らず、家族や愛する方がいつ何時、そういう状態になるかはわからない。日頃から関心を持っていただければ、急場な時も落ち着いて対応出来ると思うので、機会があればぜひ研修に参加してほしいし、メリットになるのではないかと思います。



●こんな世の中であってほしい…一言お願いします。

あいサポート運動の研修テキストにも書かれていますが、様々な障がいのある人がいます。(身体障がい、知的障がい、発達障がいを含めた精神障がいやその他心身の機能障がいなど)

障がいのある人の中にはそれぞれの障がいと社会的障壁によって暮らしにくく、生きにくい状態の人がいます。

社会的障壁は障がいのある人の暮らしをより生きにくくするものです。

障がい者にとって利用しにくい建物や設備及び制度、習慣、障がい者への偏見・誤解・差別等々の無い社会であって欲しいです。

すべての人は障がいの有無にかかわらず、同じ人権を持っています。また現在お元気な方でも突然の病気やケガで障がいを負う可能性もあります。

社会的障壁をなくし障がい者差別をしないように『障がいを知り、共に生きる』こんな世の中であってほしいです。



コロナに負けるな！
あいサポートバッジ
を付けた古川さん
手書きのアマビエ！

【発行】富士見市ボランティアセンター

〒354-0021 富士見市鶴馬1932-7市民福祉活動センター「ぱれっと」内

TEL 049-254-0747 fax 049-255-4374 mail fujimi-vc@fujimi-shakyo.or.jp

LINE
公式アカウント



富士見市社会福祉協議会ホームページ
<http://www.fujimi-shakyo.or.jp/>

富士見市ボランティアセンター

富士見市社会福祉協議会Twitter
@fujimi_shakyo