



(左から) 金さん、川村さん  
Q. 活動のきっかけは？  
A. (川村) 定年を控えた頃、たぐさん(川村)の人とふれあう機会を作りたいと思いはじめました。  
(金) 遠方の母親が近所の人にお世話になったので、代わりに身近な方の役に立ちたいと

Q. 印象に残っている活動は？  
A. (川村) 障害のあるお子さんの通学の付き添いをして、成長や変化を見守っている感じが良かったです。  
(金) 「ふれあい給食サービス」でお年寄りにお弁当を届けていると、待っていてくれるのを感じます。「近所の梅がほころびました」

Q. 活動を考えている方に一言！  
A. (川村) 迷っているなら行動した方がいいです。特に退職後は間を置かない方がいい。腰が重くなりますから。心がけているのは、難しく考えない、構えないこと。人と人のお付き合いだから自然体で接するのが大切だと思います。  
(金) 知的障害のお子さんとの活動では、いつも新鮮な気持ちになります。活動は楽しんでやるのが一番です。活動した日の晩酌は格別ですよ！

川村康正さん(相模台在住) 金喜美美さん(上鶴間在住)  
お二人とも定年退職後に活動スタート。いるかバンクにボランティア登録するほか、ふれあいサービス、ふれあい給食サービスで活躍中。

## ボランティアの横顔

活動に希望すること...	活動内容
・趣味や特技を生かしたい ・都合の良い時間に活動したい ・趣味のサークル仲間とパフォーマンス等を披露・指導する活動をしたい	ボランティア登録(個人・グループ)の仕組み センター(いるかバンク) ・ご希望に合った活動を紹介します
・地元のことを知りたい ・近所の人と知り合いたい	地区社会福祉協議会 ・市内全22地区ごとに地域で支えあう活動や独自の活動を展開
・子どもが好き・子育てのお手伝い	ファミリーサポートセンター ・保育園の送り迎えや預かり等子育て支援 ・謝礼のある活動(研修受講必要)
・お年寄り・障害のある方のお手伝い	ふれあいサービス ・掃除・洗濯・買い物・病院の付添い等 ・謝礼のある活動(研修受講必要)
・月・火・木・金曜日の夕方に活動できる	ふれあい給食サービス ・お年寄り等に夕食の弁当を配達し安否確認 ・謝礼のある活動
・お金・お年玉・香典返しを役立てたい	寄付金 ※詳細は市社協HPを
・集めたもの等を役立てたい	収集ボランティア ・エコキャップや切手、不要になった入れ歯等を収集 ※詳細は市社協HPを
・普段の買物で役に立ちたい	販売利益が寄付される自販機・お店等で買物 ※詳細は市社協HPを
・環境保護・国際協力等特定のテーマに関心がある	その分野専門の紹介機関を案内します。
・会社として社会貢献したい	問合せください。
・ボランティアについてもっと知ってから活動したい	研修を随時開催しています。問合せください。

市社協南事務所 ☎042-765-7065

新年を迎え、新たな目標を立てた方も多いのではないのでしょうか？今年もボランティアで地域デビューしませんか？あなたに合った活動を紹介します。

## 新年、ボランティアで地域デビューしませんか

活動者の声  
いるかバンクに登録するボランティア長津さん(相模大野)  
「3年前の定年退職を機に、ボランティア登録しました。まずは体ひとつで活躍したいです。お年寄りの通院の付き添いから始め、今では福祉施設のお祭りや運動会などイベントのお手伝いや、養護学校での活動もしています。養護学校では、障害のある子どもたちからたくさんのお言葉をもらっています。親御さんも頑張っていて応援したいですね。お互いの気持ちで、これからは無理せず続けたいと考えています」  
福祉活動への参加が、新たな出会いや住みやすいまちづくりに繋がっています！どんな活動があるか知りたい方、実際に活動できるか今は分からない方でも、お気軽に問合せください。

**障害児者の余暇を応援するために「はじめてみようボランティア」**  
障害児者が行う余暇(スポーツ、外出、レクリエーション等)をお手伝いするためのボランティア講座。  
📅 2月19日(土)午後1時30分～4時  
📍 あじさい会館6階展示室  
①講話「障害者のレクリエーションと余暇支援」  
講師：ふれあいサポート研究所 杉浦忠晃氏  
②余暇支援ボランティア活動と障害者団体の紹介  
問 ボランティアセンター ☎042-786-6181

**赤ちゃんだって楽しみたい！第1回親子で楽しむ心ぼっかぼかワンコインコンサート**  
日本の四季をテーマに、ピアノ(パッパ・ショパン)とソプラノ歌手がお届け！  
📅 2月27日(日)午前の部  
10時30分～正午 午後の部 1時30分～3時  
📍 あじさい会館1階 ホール 0歳～小学生の親子等  
¥ 1人500円(あじさい会館管理事務室、南保健福祉センター) (1階市社協南事務所でチケットを販売)  
問 あじさい会館管理事務室 ☎042-759-3963

**ボランティア募集**  
○絵手紙の指導  
高齢者デイサービスセンター等で月1回程度、楽しみながら指導して下さる方  
○書道の指導  
認知症高齢者グループホーム幸園(上鶴間)、有料老人ホームエスペランサ相模原(下溝)で月1回程度、楽しみながら指導して下さる方  
○北里大学病院、国立病院通院付き添い  
高齢・障害者自宅と病院間の往復付き添いや院内車椅子介助などをして下さる方  
問 南ボランティアセンター ☎042-765-7085

## 掲示板 社会福祉協議会(社協)は地域の福祉活動を応援しています

**大野南地区社協 『安心して薬を飲むために』**  
～分かりやすい生活に役立つ薬の話～  
講師：元相模原市薬剤師会理事 薬剤師 内藤和子氏  
📅 1月27日(木) 午後2時～4時  
📍 市南区合同庁舎 3階 講堂  
¥ 無料 定員：70名(抽選)  
申 大野南地区社協(南区役所地域政策課内)  
☎ 042-749-2135 担当藤田・加藤(光)

**『男性介護者のつどい』 男もつらいよ 一緒に憂さ晴らし**  
お年寄りと同居している男性の方、同じ悩みを持つ者同士集まりませんか？情報交換の後には交流会もあります。  
📅 1月29日(土) 午後2時～4時 📍 南保健福祉センター 2階 情報交換ルーム  
👤 男性・介護経験のある女性  
¥ 無料 主催：認知症 高齢者をかかえる家族の会「友知草の会」  
申 南ボランティアセンター ☎042-765-7085

**相模台地区社協 『こころの健康講座』**  
～うつ病予防のための心得～  
うつ病は早期発見が可能で、誰がいつなってもおかしくない身近な病気です。講座を通じてこころの不調のサインを知ったり、上手なストレス解消の方法を見つけましょう。  
講師：市立南障害者地域活動支援センター 精神保健福祉士 山田龍氏  
📅 2月5日(土) 午後1時30分～3時  
📍 相模台公民館 ¥無料  
申 希望者は直接会場へ(車でのご来場はご遠慮下さい)  
問 相模台地区社協  
☎ 042-744-1609 担当佐藤・富井

**相武台地区社協 『福祉講座』**  
～うつ病にならないために～  
講師：相模大野こころの相談室室長 精神保健福祉士 若林菊男氏  
📅 2月20日(日) 午前10時～正午  
📍 相武台公民館  
¥ 無料 定員：60名(申込順)  
申 相武台地区社協  
☎ 046-251-5373 担当奥田・佐保

**ご利用ください 大野中地区社協リーフレット(2011～2013年カレンダー付)**  
大野中地区社協の活動を紹介しますリーフレットができました。3年分のカレンダーもついています。自治会の回覧板でお配りしたほか、大野中地区にお住まいでご希望の方に差し上げています。地区社協まで問合せください。  
大好評！見やすいカレンダー  
問 大野中地区社協 担当岡田・伊藤  
☎ 042-741-6695