

みんないいひと ハンドブック



しゃかいふくしほうじん
社会福祉法人

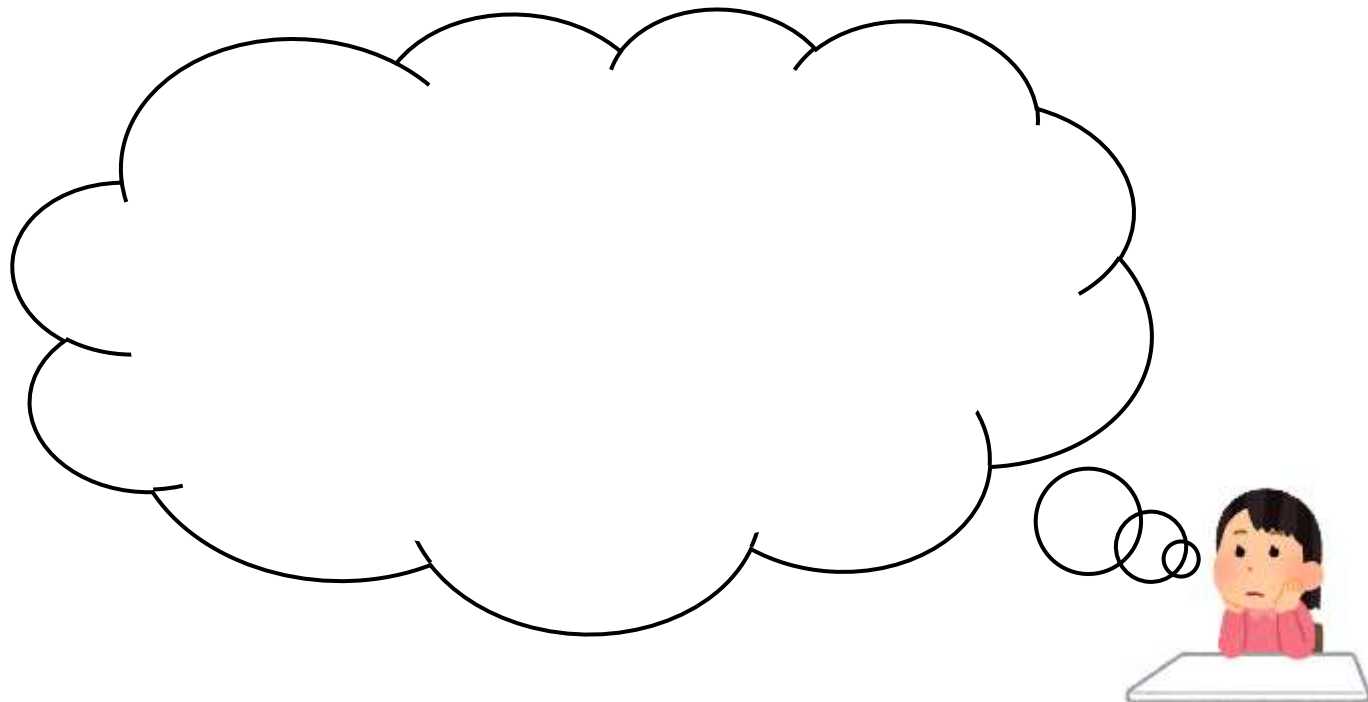
さがみはらししゃかいふくしきょうぎかい
相模原市社会福祉協議会



1. 体の不自由な人	・・・	2
車いす	・・・	4
2. 目の不自由な人	・・・	6
誘導	・・・	8
点字・音声	・・・	9
3. 耳の不自由な人	・・・	10
手話	・・・	12
指文字	・・・	13
4. 高齢者	・・・	14
5. いろいろなマーク	・・・	16
6. ユニバーサルデザイン	・・・	17
7. 理解することをあきらめない	・・・	18
8. まとめ	・・・	19
9. みなさんへ	・・・	20

はじめに

「ふくし」って何だろう？ 「ふくし」のイメージを書いてみよう！



まず、自分の周りを見渡して見てください。あなたと見た目や考え方、得意なことや、好きな物、“全てが同じ”という人はいますか？一人として同じ人間はいません。私たちの住む街にはさまざまな人が生活しています。その一人一人がお互いを理解し、思い合い、支え合いながら共に生きていくことを「ふくし」といいます。「ふくし」は決して特別なことではなく、普段みなさんもしていることです。今回は、「障がい」をテーマに「ふくし」について考えてみましょう。

「障がい」ってどんなこと？

病気やケガ、あるいは生まれつきなど、それぞれ原因は違いますが、何らかの理由で目や耳、体や心が自分の思うように動かせなくなってしまうことがあります。そのため、多くの人ができることが、その人には難しく感じることもあります。「障がい」とは、その人が「不便」と感じる物や環境と、「誤解」や「偏見」「差別」といった人の心の壁のことをいいます。



1. 体の不自由な人

手や足、体が不自由で、歩くことが難しい人は車いすや杖などを使います。

このような道具を補助具^{ほじょぐ}といい、補助具を使えば、外出をして買い物をしたり、バスや電車に乗ったりすることができます。補助具はその人、一人一人に合わせ、使いやすいように工夫されています。

車いす



自走式・介助式・電動式・リクライニング式・スポーツ用など色々な車いすがあります。

杖



四点杖・T字杖・松葉杖・ロフトラッドクラッチ
バランスや腕の力など、身体の状態によって使い分けをします。



書いてみよう

●手足が不自由だと、どんなことに「不便」を感じるでしょうか？

●どうすればその「不便」を無くせるでしょうか？

体の不自由な人に聞いたお話



車いすに乗って買い物に行った時、棚と棚の間が狭かったり、通路に荷物が置かれていたりすると、通れなくて不便に思います。反対側から来た人とすれ違うのも大変です。また、高い所にある物に手が届かず、商品が取れないこともあります。そんな時は店員さんや近くにいる人をお願いして、取ってもらうこともあります。

電動車いすで移動中、前方の歩道に自動車が乗り上げて停車していました。その自動車を避けようとしたら、歩道から車いすのタイヤが落ちてしまい車道側へ転んでしまいました。車が来ていなかったので車にひかれずにはすみましたが、ケガをしてしまいました。



体の不自由な人との接し方

■車いすに乗っている人 = 困っている人とは限りません

車いすに乗っていたり、杖をついているからといって、いつも困っている訳ではありません。何でも手を貸すのではなく、困っている時、助けが必要な時に協力しましょう。

■いきなり車いすを押したり、杖をついている人を引っ張ったりしない

車いすは後ろが見えにくいので、いきなり後ろから押されたらとても怖く、不安な気持ちになります。また、杖をついている人をだまって引っ張ってしまうと、急な動きについていけず、ケガをしまう危険性があります。お手伝いする時は、まず「何かお困りですか？」と声をかけましょう。

■目の高さが重要

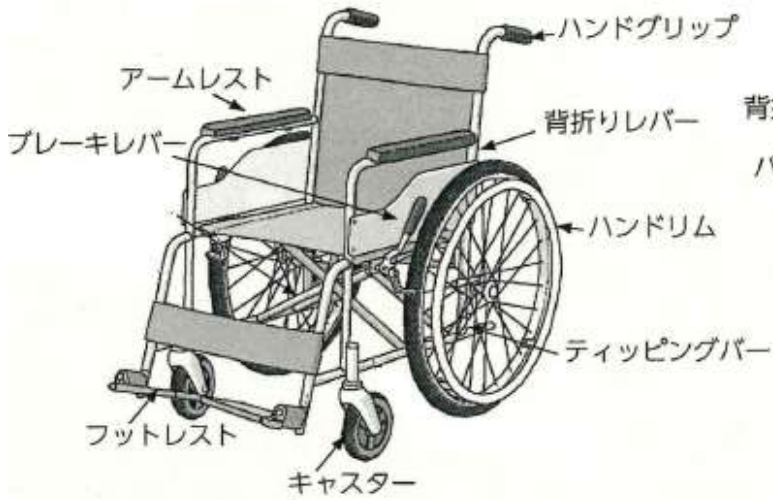
車いすに乗ると目の高さが低くなるため、立っている人と話をする時は上を向かなくてはいけません。中には、上を向けない人もいます。相手のことを想像して腰をかがめたり、座ったりして目線を合わせて会話しましょう。

ポイント

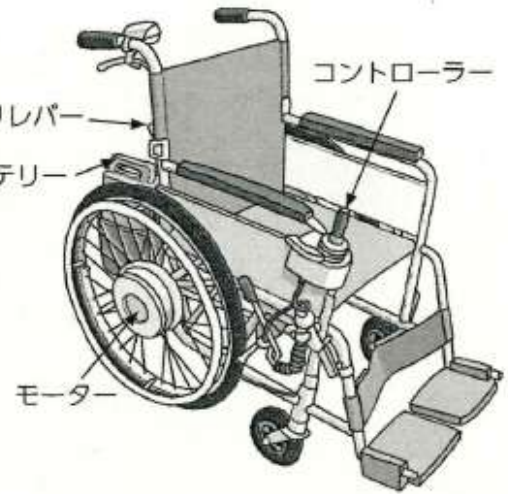
車いすを動かす時は相手のことを考え、**コミュニケーションを取りながら**動かすことが大切です。無理に動かしたりすると、相手をケガさせてしまったり、自分もケガをしまうことがあります。まずは自分のできることをお手伝いしましょう。たとえば、じゃまな物を移動する、人を呼んで来る、それだけでもその人にとってはとても助かります。困っていそうな人がいたら、まずは声をかけてみましょう。

車いすの各部の名前

自走式車いす



電動車いす



車いすの折いたたみ方・広げ方

折りたたみ方



両側のブレーキをかけ、フットレストを上げます。



シートの中央を持ち上げます。



広げ方



両側のブレーキをかけ、アームレストを持って少し外側に開きます。



手のひらでシートの両側を押し広げます（指を挟まないように注意）。



人が座ってからフットレストを降ろします。

車いすの押し方

平地での押し方



車いすの真後ろに立って、両手でハンドグリップをしっかりと握り、一定速度でゆっくりと押します。

上り坂での押し方



後ろから一步一步確実に押します。押し戻されないように注意を。

下り坂での下り方



急な坂道では後ずさりで行うことが原則です。

溝の越え方



車いすは、わずかな段差でもそれを乗り越えるときに衝撃があります。溝がある場合は、ひと声かけてからティッピングバーを利用して前輪をあげ、溝を通過したら前輪を降ろします。

段差の上がい方



段差の手前で、ティッピングバーを利用して前輪を浮かせます。



バランスを取って前進し、前輪を段に乗せます。



後輪が段にぶつかったら、後輪を段に沿わせて押し上げます。

* 段差を下りる場合は、後ろ向きになり、握りを持ち上げるようにして後輪から降ろします。

2. 目の不自由な人

視野（見える範囲）が狭かったり、明るさだけ感じられたり、全く見えなかったりと、目の不自由な人の見え方には個人差があります。

目の不自由な人が持っている杖を**白杖**（はくじょう）といいます。白杖で触れ確認しながら歩きます。



点字ブロックは道しるべ。ここに物や自転車が置いてあると、私たちは困ってしまいます。

外出する時は必ず白杖を持ちます。これは法律で決まっています。



ガイドヘルパーさんと一緒に外出をする人もいます。ガイドヘルパーさんは目の不自由な人に代わって、書類にサインをする代筆（だいひつ）なども行います。

日常生活をサポートしてくれる**盲導犬**（もろうどけん）と行動を共にする人もいます。



ハーネス（胴輪）を着けている時はお仕事なので話しかけたり触ったりしないでね！



書いてみよう

●目が不自由だと、どんなことに「不便」を感じるでしょうか？

●どうすればその「不便」を無くせるでしょうか？

目の不自由な人に聞いたお話



視覚障がい者のスポーツを「ブラインドスポーツ」といいます。ブラインドスポーツは、卓球、テニス、サッカー、陸上、スキー、柔道などたくさんあり、ルールや道具に工夫がされています。目が見えなくなった時「もう何もできない」と思いましたが、練習をしてできることがどんどん増えていくのが嬉しくて、色々なことに挑戦するようになりました。大好きなスポーツを続けられることが私の幸せです。

私は目の代わりに、指先、足裏、白杖、耳、鼻、舌、空気感、肌の感覚、心、頭などでものを見る工夫をしています。目が見えないからと言って「何もできない」と決めつけられると、とても悲しい気持ちになります。障がいは「豊かな想像力やちょっとした工夫と配慮^{ほいりよ}」によって無くすことができるものだと思います！



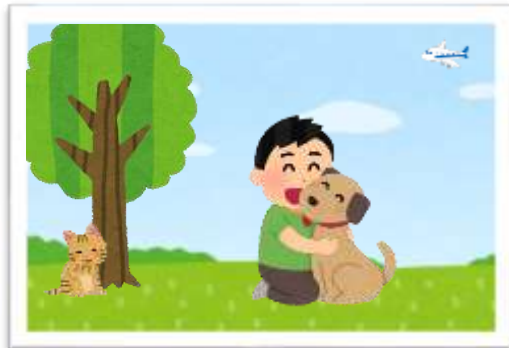
目の不自由な人との接し方



このイラストを友だちに見せず、言葉だけで伝えてみよう！

■言葉は「大切な情報」

目の不自由な人にとって、「ここ」「そこ」「あそこ」などのあいまいな言葉は、分かりにくいものです。テレビの副音声のように、詳しく「伝える」ということが大切です。たとえば、「3時の方向に15cmの階段が1段あります」といったように、具体的な言葉で伝えましょう。



■急に手や白杖を引っ張ったりしない

突然、手や白杖を引っ張ると、ビックリして不安な気持ちになってしまいます。前からゆっくりと近付いて声を掛けましょう。また、お手伝いする時は、内容や方法について本人の希望を聞きながら行いましょう。

ポイント

右のイラストのように白杖を両手で上に掲げている人を見かけたら・・・それは「SOS」つまり「助けて下さい！」と助けを求めている合図です。もし街で白杖を掲げている人がいたら、ゆっくりと近付き「どうしましたか？」と声を掛けてみてください。



誘導の方法

誘導の基本



視覚障がい者を誘導するときは、白杖を持っていない側の半歩前に立って、ひじにつかまってもらおうのが一般的です。

段差や階段の誘導



傾斜路や階段では「ここから10段ぐらい下り階段です」「次の一段で階段が終わります」などと下りや上り、始点や終点などをきちんと伝えながら誘導します。歩く速度は視覚障がい者に合わせます。

狭い通路の誘導は



狭い通路での誘導は、腕を背中の方に回して、縦に重なるようにします。障害物がある場合は、あらかじめ障害物があることを知らせ、「右に避けます」などと声かけをします。

絶対にしてはいけない行為



たとえ、短い距離でも次の3点は厳禁です。実際にアイマスクをして試みてください。恐ろしくて不安になるはずですよ。

- ・白杖をつかむ
- ・腕をつかんで引っ張る
- ・肩や背中を後ろから押す

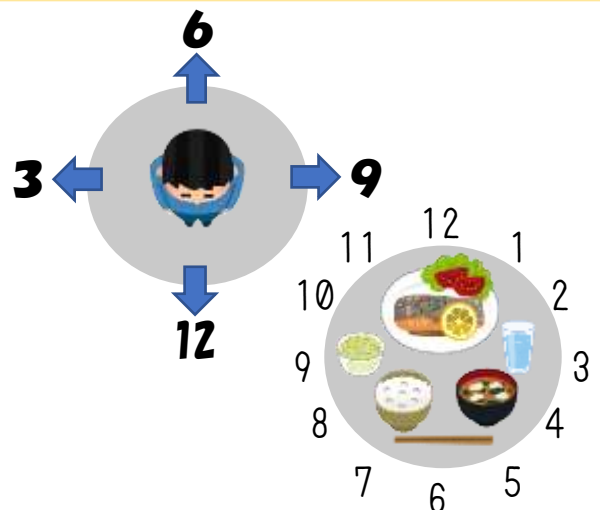
一般社団法人 全国福祉輸送サービス協会
「外出支援ボランティアの輪を広げよう」リーフレットより

クロックポジション

視覚に障がいのある人に、位置を伝える方法として、「クロックポジション」があります。これは、説明を受ける人の位置を時計の文字盤の中心にいると想定して、方向を伝える技術です。

たとえば、正面を時計の12時の方向として、「あなたの行く目的地は3時の方向にあります」といったように説明します。

クロックポジションは食事の時、テーブルの上のどこに何が置いてあるかを伝える時にも使います。



点字

点字は身の回りのいろいろな所にあります。こんな点字があること、知っていますか？



手でみる
美術館があります！



オセロ



ビンゴカード



絵本



百人一首

こんなボランティアが活やく！

自分の周りで
点字を探してみよう！



地図

市の広報や大切なお知らせを点字にして、目の不自由な人へ情報を届けるお手伝いをしているのが、^{てんやくせきじゅうじ}点訳赤十字^{ほんしやうだん}奉仕団です。



音声

街の中には、情報を伝える音がたくさんあります。こんな所でこんな音。聞いたことありますか？

横断歩道



ピヨピヨ
ピヨピヨ

エスカレーター



ピーンポーン
ピーンポーン

エレベーター



上に参ります

バス



ピピピッピピッ
バスが止まります

こんなボランティアが活やく！



本や説明書、市の広報や大切なお知らせなど様々な文字を音声に変換して、情報を届けるのが^{ろくおんほんしやうかい}録音奉仕会です。

3. 耳の不自由な人

耳の不自由な人には、音が聞こえず言葉が上手く話せない「ろう者」と、聞こえづらい「難聴者」がいます。生まれつきの人、途中で聞こえなくなった人、補聴器を使えば会話ができる人など、原因や聞こえにくさは人によって様々です。見た目ではわかりにくいいため、誤解を受けることや、何に困っているのかわかりにくいことがあります。



しゅわ 手話

耳の不自由な人達の言語です。手や指の他に顔の表情も使います。
(注意) 耳の不自由な人全員が、手話ができるとは限りません。

身振り手振り



ジェスチャーのことで、身体や手の動きを使って伝える方法です。口話も使いながら話すと、とても分かりやすくなります。

こうわ 口話

口の動きを読み取る方法です。正面から口を大きく開けて、はっきり、ゆっくり話します。



ひっき 筆記

手のひらや紙に文字を書いて読み合う方法です。多少時間はかかりますが正確に伝えます。



書いてみよう

●耳が不自由だと、どんなことに「不便」を感じるでしょうか？

●どうすればその「不便」を無くせるでしょうか？

耳の不自由な人に聞いたお話



道を歩いている時に、後ろから自転車にベルを鳴らされても分かりません。ある時、私を追い越した自転車の人が、とても怖い顔をしながら何かを叫んでいました。身振りで「すみません、耳が聞こえないのです」と説明しても、怒って行ってしまいました。このように誤解をされてしまうのは、とても残念です。

外出中に、急に電車が止まりました。車内にはアナウンスが流れている様ですが、私には分かりません。なぜ止まったのか、動くまであとどれくらいかかるのか、何の情報もないまま不安になりました。

1度だけ、前に座っていた人が手話でアナウンスの内容を教えてくれたことがあり、その時はとても嬉しい気持ちになりました。



耳の不自由な人との接し方

■聞こえない（聞こえにくい）ということを理解する

サイレンの音や緊急放送などの大切な放送があっても聞こえません。メモを使ったり、身振り手振りなどで情報を伝えましょう。聞こえにくい人には、ゆっくり話しましょう。

■伝える工夫をしましょう

相手に分かりやすい言葉や表現を使って伝えましょう。たとえば「頭痛」という言葉は「ず」と「つ」と「う」の口の形が一緒に伝わりにくいですが、「頭が痛い」と言えば分かりやすくなります。さらにそこへ、頭を押さる身振りと顔をしかめる表情を合わせれば、更に伝わりやすくなります。

■伝えたい気持ちがあれば、大丈夫

手話を知らなくても、身振り手振りや、筆記、口話でも十分に伝えます。伝えたい気持ちがあればどんな方法でも大丈夫。まずは、コミュニケーションを取ってみましょう。

ポイント

右のマークは「耳マーク」です。このマークを持っている人は耳が聞こえない、もしくは聞こえにくい人なので、もし、このカードを持っている人がいたら、伝え方を工夫しながら、コミュニケーションを取ってみてください。

また、このマークは病院や銀行などに置かれ、「聞こえが不自由な人にお手伝いします」という配慮を表すものでもあります。



あいさつの手話表現(例)

あいさつの手話表現を紹介します。



手話で会話する時のポイント

- ・ 耳の不自由な方の正面で話しましょう
- ・ 口をはっきりと開けて言葉を伝えましょう
- ・ 表情もつけて話しましょう

あいさつはコミュニケーションのきっかけです。
笑顔であいさつをしてみましょう！

一般社団法人 全国福祉輸送サービス協会
「外出支援ボランティアの輪を広げよう」リーフレットより



















































こんな人がいます

耳の不自由な人たちが、市役所や学校、病院などで手続きや相談をする時、話の内容を伝える方法で「手話通訳」と「要約筆記」があります。相模原市では手話通訳者の会と要約筆記グループもみじが市から依頼をされて、活動をしています。

※「要約筆記」とは、話されている内容を、手書きやパソコンを用いて文字にして、耳の不自由な人へ伝える技術です。

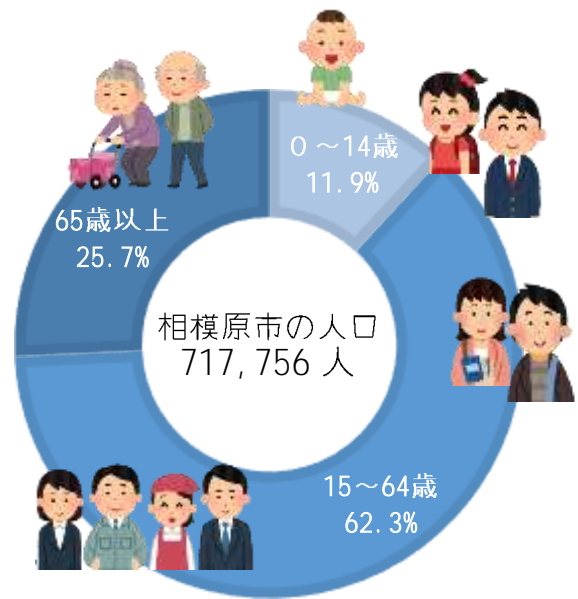


指文字(相手から見た形)

あ  アルファベットの「a」	い  アルファベットの「I」	う  アルファベットの「U」	え  アルファベットの「e」	お  アルファベットの「O」
か  アルファベットの「K」	き  影絵の「きつね」	く  ゆびもじの「9」	け  かみのけの「け」	こ  カタカナの「コ」
さ  アルファベットの「S」	し  ゆびもじの「7」	す  カタカナの「ス」	せ  せのたかい中指	そ  それをゆびさす
た  アルファベットの「t」	ち  カタカナの「チ」	つ  カタカナの「ツ」	て  「て」そのもの	と  カタカナの「ト」
な  アルファベットの「N」	に  カタカナの「ニ」	ぬ  手話の「ぬすむ」	ね  木のねこの形	の  カタカナの「ノ」を書く
は  はしの形	ひ  ひとさし指	ふ  カタカナの「フ」	へ  カタカナの「へ」	ほ  ヨットのほの形
ま  アルファベットの「m」	み  カタカナの「ミ」	む  ゆびもじの「6」	め  めの形	も  手話の「～も」
や  アルファベットの「Y」	だく音(ゝ)  だく音にする文字を右に動かす	ゆ  温泉のマーク	はんだく音(゜)  はんだく音にする文字を上動かす	よ  指がよんぼん
ら  アルファベットの「r」	り  カタカナの「リ」を書く	る  カタカナの「ル」	れ  カタカナの「レ」	ろ  カタカナの「ロ」
わ  アルファベットの「W」	よう音(ゃ・ゅ・ょ) そく音(っ)  しよ 文字を手前に引く	を  「お」を手前に引く	長音(のばす音)  人差し指を上から下におろす	ん  カタカナの「ン」を書く

4. 高齢者

日本は医療の進歩や食生活の向上によって、平均寿命が延び、また、生まれてくる赤ちゃんの数が少なくなったことで高齢者の割合が増えています。平均寿命は今後も延びることが予想されているため、この割合も増加していきます。今は若くて元気な私たちも必ず高齢者になります。年齢を重ねても暮らしやすい街にするために、私たちが協力できることはどんなことか考えてみましょう！



(令和2年1月1日現在)

高齢者って誰のこと？

高齢者とは一般的に65歳以上の人のことをいいます。

高齢者ってどの位いるの？

相模原市には65歳以上の方が人口の25.7%います。

つまり、4人に1人が高齢者ということになります。

書いてみよう

変化によって、どんなことに「不便」を感じるでしょうか？
また、どうすればその「不便」を無くせるでしょうか？

年齢による変化	変化による不便	無くすための方法
身体の変化 <ul style="list-style-type: none"> ・足があがりにくい ・身体が重く疲れやすい ・腰が曲がってくる 	<u>階段が登りにくくなる</u> _____ _____ _____	<u>階段に手すりをつける</u> _____ _____ _____
手指の感覚の変化 <ul style="list-style-type: none"> ・指が動きにくい ・力を入れにくい ・小さい物をつかみにくい 	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____
目や耳の変化 <ul style="list-style-type: none"> ・小さな文字がみえにくい ・色別が難しい ・足元や周りがみえにくい ・音が聞こえにくい 	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____

高齢の方に聞いたお話



高層マンションに住んでいます。地震で水道と電気が止まってしまった時、給水車が来てもエレベーターが使えなかったので、一人ではお水を運ぶことができずに困っていました。すると、近所に住む中学生と高校生がお水をくんで、階段で運んで持って来てくれました。その時はとても助かりましたし、嬉しかったです。

地域のために何かしたいと思い、小学生の下校を見守るボランティア活動をしています。関わった児童も、初めは恥ずかしかったようで、お話をすることはあまりなかったけれど、段々とお話したり、一緒に歌を歌ったりするようになりました。目に見える成長が、とても嬉しくて、私のやりがいになっています。



高齢者の方との接し方

■音が聞こえにくい人には、ゆっくりと話す

高齢になると音が聞こえにくくなります。とくに高い音は聞き取りにくいと言われています。子どもは大人に比べて声が高いので、みなさんの声が聞こえにくい場合があります。相手が聞こえにくそうな時は、ゆっくりと話しましょう。

■「見守ること」「待つことも」も大事

身体の変化によって、動作に時間がかかる高齢者もいます。レジでの支払いや券売機の操作、バスの乗り降りなどに時間がかかっても、せかしたりイライラせずに見守り、必要であれば協力をしましょう。

■相手の気持ちを大切に

「高齢者」と言っても、「65歳」と「95歳」では30歳も違います。年齢によって、人によって、体や心の状態は違ってきます。

きちんと相手の気持ちを聞きながら行動しましょう。

こんな人がいます

相模原市社会福祉協議会に登録しているボランティアさんのうち、46%が65歳以上の方です。みなさん自分の経験や特技、趣味などを活かして、楽しみながらボランティア活動をしています。



5. いろいろなマーク



左のマークを見たことがありますか？バスや電車、駐車場、トイレ、エレベーターなど色々な場所で目にします。よく「車いすマーク」と呼ばれていますが、正式な名前は「国際シンボルマーク」といいます。このマークがついている場所は車いすに限らず、「身体に障がいのある人が利用できる」という意味です。そのため、障がいがあっても使いやすいように設計されています。

逆にこのマークがない所は障がい者の方にとって使いにくかったり、全く使えないということもあります。たとえば、車いすに乗っている人は階段やエスカレーターに乗ることはできず、エレベーターを利用するしかありません。「そこしか使えない人がいる」ということを心にとめて、自分が何をしたら良いかを考えてみて下さい。



街で見かけるいろいろなマーク



調べてみよう

下のマークにどんな意味があるのか調べてみましょう。

身体障害者 標識  _____ _____ _____	高齢運転者 標識  _____ _____ _____	聴覚障害者 標識  _____ _____ _____
マタニティ マーク  _____ _____ _____	視覚障害者の ためのマーク  _____ _____ _____	ほじょ犬 マーク  _____ _____ _____
ヘルプ マーク  _____ _____ _____	オストメイト マーク  _____ _____ _____	盲導犬 マーク  _____ _____ _____

マークの意味を理解し、必要な配慮をしましょう！

6. ユニバーサルデザイン

ユニバーサルデザインとは、年齢や性別、国籍、身体的特徴に関わらず、誰もが分かりやすく使いやすいように考えられているデザインのことです。



色々な人が通りやすい
幅の広い改札



お金が入れやすく、高さも
工夫がされている自動販売機



色々な人が使うことを
考えたトイレ



一目で分かる絵文字の看板



シャンプーとリンスの
区別ができるボトル



中身が生乳100%である
ことが分かるパッケージ



探してみよう あなたの周りにあるユニバーサルデザインを探してみよう！

7. 理解することをあきらめない



日本に1店舗しかない スターバックス

左の写真は国立市にあるスターバックス^{くにたちし}の写真です。このお店は、他のお店とは少し違う所があります。何だか分かりますか？

→STARBUCKSの文字の上に、指文字（指で表す文字）が表示されています。



このお店は、聴覚に障がいのある店員さんが中心になって働いているお店で、耳の不自由な人もそうでない人も、色々なコミュニケーションを使って注文する事のできる、新しい形のお店です。

色々なコミュニケーション方法



自動販売機のようにボタン1つで注文ができれば、簡単で便利なのかもしれませんが、このお店はそういった方法ではなく、コミュニケーションを取ることを大切にしています。もしかしたら、上にあるコミュニケーション方法では、言葉よりも時間や手間が掛かるかもしれませんが、だからと言って、人とコミュニケーションを取ることをやめてしまったら、聴覚に障がいのある人は誰かと関わるができなくなってしまいます。

また、今まで「聴覚に障がいのある人が接客の仕事をするのは難しい」と言われることもありましたが、このお店には19人の聴覚に障がいのあるスタッフが働いているそうです。このように、環境の配慮や障がいの理解があれば、今まで「できない」と決めつけられ、働くことをさせてもらえなかった人もいきいきと働けるようになります。

このお店は、お客さんにも、働く人にも優しい、「バリアフリー」がたくさん組み込まれています。

8. まとめ

今回の学習では、社会の中の「障がい」について知ってもらいました。この学びを活かし「不便な物や環境」そして「心の壁」を無くすために、自分にできることを考えてみましょう！

周りを見渡す

周りを見渡すことで、色々なことに気付きます。「自分とは関係ない」と思うのではなく、自分も「社会の一員」であることを忘れずにいてください。

相手を思いやる

自分の考えを押しつけたり、決めつけたりせずに、コミュニケーションを取りながら、相手の気持ちや考えを大切にしましょう。

考えて行動する

自分が何をしたら良いか考えて、行動に移してみてください。できることから、少しずつやってみましょう！



書いてみよう 自分にできることを考えてみよう！

9. みなさんへ...

この社会には、子ども、大人、お年寄り、
目が見えにくい人、耳が聞こえにくい人、
手足が不自由な人、
自分とは異なる言葉話す人など
さまざまな人がいます。

みんなもそう。
運動が得意な子もいれば勉強が得意な子、
絵の描くのが得意な子、その逆もいる。
悩みもちがえれば困ることもちがう。
好きなものがちがえば嫌いなものもちがう。

そんな色々なちがいをを持った「一人」が集まったもの
これが「社会」です。

そんなバリエーション豊かな社会の中で
人は人を思いやり、
それぞれ個性を持ち寄って
共に支え合いながら生きているのです。



みなさんには
「どのようにしたら一緒に楽しめるのか、
分かち合えるのか、生きていけるか」
というクリエイティブな発想を持って
さまざまな人が共に生きられるような
夢のある社会を作る仲間の
一員になってほしいのです！

そのためにはまず
目の前の人の声によく耳を傾け
自分以外に色々な個性を持つ人がいることや
誰一人として同じ人間はいないということ
を知ることを楽しんでみてください。

そして、障がいって何だろう？
人と共に生きるってどういうことだろう？
という疑問を考えながら生活してみると
いつも会っている友達や、いつも見えている街の景色が
少し違ってみえてくるかもしれません。

「みんないいひと体験講座」
講師 おつみさんより

むつみさんの紹介

相模原市生まれ。視覚に障がいのある自分の経験や生活を通し「様々な人が共に生きる社会」をテーマに、みんないいひと体験講座の先生として活やく中！
願いは“誰もがその人らしく幸せに生きられること”

ボランティア活動してみたい！



緑ボランティアセンター

〒252-0131

相模原市緑区西橋本 5-3-21（緑区合同庁舎 2 階）

TEL042-775-1761 042-774-7160

中央ボランティアセンター

〒252-0236

相模原市中央区富士見 6-1-20（あじさい会館 2 階）

TEL 042-786-6181 FAX 042-786-6182

南ボランティアセンター

〒252-0303

相模原市南区相模大野 6-22-1（南保健福祉センター 1 階）

TEL042-765-7085 FAX042-748-4419

相模原市ボランティアセンター



HP <http://www.sagami-harashi-shakyo.or.jp>
にこまるブログ <http://ni-komarunoheya.blog.fc2.com>

年 組 名前

【発行】 令和2年7月
社会福祉法人 相模原市社会福祉協議会
相模原市中央区富士見6-1-20あじさい会館2階
電話042-786-6181