

ボランティア クラブ

ボランティア
活動センター
こくぶんじ

2015autumn vol.150

ボ
ラ
ン
テ
ィ
ア
の
秋

食
欲
の
秋

芸
術
の
秋

ボランティア活動センターこくぶんじ&市民活動センター

合同～たまには一緒でもいいんじゃない！～
団体交流会

詳細はP8へ！

P4～5

スピノフ企画



宮奈由貴子さん（コンサルティング事業部主任・コミュニティデザイナー）
スピノフ企画『国分寺の未来を語る！』～その③ NPO birth（バース）～

- P2～3 2015 サマー体験ボランティア報告・感想
- P4～5 スピノフ企画
- P6 登録団体ガイド
- P7 うえるかむ！ボランティア！
- P8 お知らせ・編集後記

2015 サマー！体験ボランティア

報告！

7月20日（祝・月）～9月20日（日）の期間で開催しました。参加者の感想や潜入レポート、振り返りの交流会などをご紹介します！

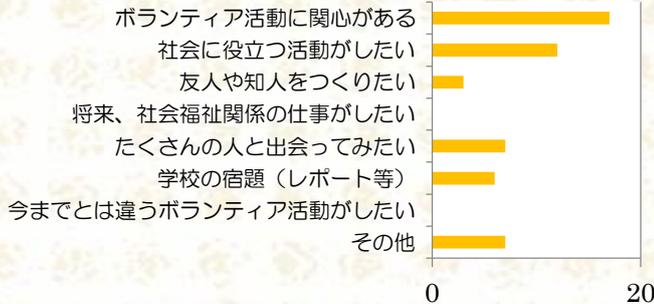
サマー体験ボランティア（オリジナルプログラム）参加者アンケート集計結果

参加者内訳



17人 社会人
2人 大学生
9人 高校生
6人 中学生
7人 小学生

参加動機



毎年、学生向けでボランティア活動の一歩として、行っておりましたが、今年度は、社会人にも対象をひろげました。結果、参加者が一番多かったのは**社会人**で動機は**ボランティア活動に関心がある**方が多く、今回の体験で手応えを感じていただき、これからも、活動に参加していただければと思います。ボランティア活動センターでは、いつでも皆さんをお待ちしております！

8.30 サマー体験ボランティア交流会 開催！



8月30日（日）13:30～15:30、国分寺市立福祉センター第一会議室で開催しました。第一部では、2015 サマー体験ボランティア中間報告を行いました。第二部では防災ゲーム・サバイバルフード試食会、第三部は、防災体験『私たちにもできること～5分で作れる防災グッズ作り』として、市内在住の防災士、市民防災推進委員災害時支援ボランティアなど数多くご活躍されている、伊藤秀行さんのお話と、体験グッズ作りを行いました。

1. 第一部 サマー体験ボランティア中間報告
2. 第三部 防災士伊藤秀行さんのお話
3. 防災グッズ キッチンペーパーでマスクづくり
4. 防災グッズ サラダ油とピンでランプ
5. 防災グッズ ゴミ袋でカップづくり

オリジナルプログラム参加者の声

手話体験コース



清 弘幸さん

手話の経験があった僕にとって、今回参加した手話体験ボランティアはとても懐かしいものでした。サークルの方はとても面白く、楽しく活動することができました。中には手話検定を持った方たちがいらっしゃいましたが、経験の有無に関わらず楽しく学べました。また、最後は実際に耳が聞こえない人と手話で交流する機会を設けていただき、より一層親しみを持つことができました。この活動を通して、ボランティア活動自体が自分の知識や経験が豊富になることにつながり、夢が広がるきっかけにもなると改めて実感しました。これからもボランティアを続けていき、いろいろな面で活躍したいと思っています。



ともしび縁日 2015 コース



2 石井 たまきさん

今回、障がい者の方々と一緒に、製作した品を販売するボランティアに参加させて頂きました。参加する前は、率先して自分が行動しなければと考えていたのですが、何よりもお互いを助けあい、見守ることの大切さを学ばせて頂きました。また、様々な立場の方々とのお出会いは、とても新鮮で楽しい一時となりました。緊張しながらの参加でしたが、終わってみると、充実した一日となり、また参加させて頂きたいなと思いました。



前回の体験レポートから半年が経ちました。今回はボラセンが企画している「2015 サマー！体験ボランティア」の中から国分寺市寿奉仕団の皆さんに協力していただいて「使用済み切手の整理」を体験取材しました。

本町都営住宅の集会所に集まった参加者は市内在住の小中学生 4 名に加え市内で働いている社会人 3 名の計 7 名で、国分寺市寿奉仕団の方 4 名と一緒に使用済み切手を整理しました。作業を始める前に奉仕団の河崎さんからこのボランティアについてお話をうかがいました。

寿奉仕団は 40 年ほど前(1975 年)、社会福祉協議会主催の講座をきっかけに「社会に奉仕することで自身の生きがいと健康づくりのため」という趣旨で結成されました。発足当初からの主なボランティア活動のひとつとして「使用済み切手の整理」を続けています。団員・支援者・企業・市関係施設・学校から「使用済み切手」を回収整理し、切手回収業者に買い取ってもらいその売り上げを、以前は視覚障害者施設に寄付されていたとのこと。回収した切手はハガキや封筒に貼付されたまま一定のサイズに切り取り、500 枚ずつ糸で結束し、それを箱詰めします。

活動紹介パンフレットによれば平成 8 年から平成 26 年度までの寄付総額はおよそ 100 万円に達したとのこと。枚数は不明ですが 1 キロあたり 500 円ほどで買い取ってもらえるということから逆算すると重さにして 2,000 キロという勘定になります。いわば「善意の重さ」であり、まさに「ちりも積もれば山となる」です。参加者は団員の方の指導を受けながら団員と一緒に 2 時間ほど切り取り作業を行いました。察するに普段、団員の方たちは雑談しながら作業されているのではないかと思います。今回は体験参加者、団員双方とも少々緊張したのか皆さん静かに黙々と作業していました。体験作業後、参加者の皆さんに感想をお聞きしました。



〈参加者感想〉

S さん：初めて体験したがこれからは機会があればいろいろなボランティアにかかわってきたい。

M さん：意外と大変だったが、これからはいろいろお手伝いしたい。

K さん：ウルトラマン、キティーちゃんなどいろいろな絵柄が楽しかった。(以上の三名の方は市内金融機関に勤めており、今回は時間を都合して参加してくれました)

K さん(中学女子)：決められた余白で台紙を切り取るのは難しかったが面白かった

S くん(中学男子)：いろいろなデザインが面白かった。

S さん(中学女子)：夏休み課題で参加したけれど外国の切手など面白かった。

K さん(小学女子)：二度目だったけれどとても面白かった。

〈筆者感想〉

以前から使用済み切手の回収整理するボランティアがあることは知っていましたが、どう利用するのか不明でした。今回伺ったところ、買い取った業者は切手収集マニアに売るのだということを知りました。

昭和 30 年台には子供から大人まで切手収集はブームで、だれでも一度は経験したものでした。いまでも TV の鑑定番組などで高額な鑑定結果を見ることがありますね。団員の方の高齢化と少人数化と取り巻く環境は難しくなっているとのことですがこれからは「無理せず、楽しみながら」続けてゆかれるとのことなので皆さんで応援しましょう。

オリジナルプログラム参加者の声

車いす体験コース



菊地 華彩樹さん

車いす体験コースに参加して、車いすに乗ったり、押ししたりして自分が実際に乗らなければ全く気がつかないことを学ぶことができました。例えば、歩いている時には気にもとめない小さな段差で、車いすは動かなくなってしまいます。また、車いすに乗るのは想像以上に怖いものなので、車いすを上手に押すためには、一度は乗ってみたほうがよいと思いました。さらに、車いすの整備、点検では、どんなに小さなパーツの不具合も見逃さない地道な努力が行われていることに感銘を受けました。この体験ボランティアコースのおかげで、車いすに乗ったり押ししたりすることが、どんなに大変なことかがわかり、これからはもっと車いすに乗っている人、押ししている人々を手伝うようにしたいと思います。



高齢者ふれあいコース



柳内 彩花さん

高齢者ふれあいコースに参加して、隣に座っていた高齢者の方とたくさん話せて、とても楽しく活動できました。ボランティアの方が作ってくれたご飯もとても美味しかったです。これからも体験ボランティアに参加したいです。



林 佳奈さん

高齢者ふれあいコースに参加して、笑顔で言われたことを最後までやり遂げることができた。お年寄りの人と関わることで戦争などの話を聞くことができるからこれからも参加したいです。

スピノフ企画『国分寺の未来を語る！』 ～その③ NPO birth (バース)～

コミュニティデザイナー
コンサルティング事業部主任 **宮奈由貴子さん**

インタビューー

ボランティア活動センターこくぶんじ センター長 **北邑 和弘**



2011年から武蔵国分寺公園の管理に携わっている、**NPO birth (バース)**。田原総一郎氏を招いて2月に行われたシンポジウムでは、環境という視点からお話いただきました。今回はより深く、公園を中心とした宮奈さんのご活躍について、お話を伺いました。

「緑と暮らしたい」を引き出すために

北邑 NPO birth は、武蔵国分寺公園を始め多くの公園の指定管理を受けていますね。

宮奈 はい。現在、都内16の公園と、緑道、緑地の管理を受け持っています(※1)

北邑 何れもくつろぎ、遊び、楽しむことができるすてきな公園ですね。中間支援組織としての様々な活動もされているようですが、NPO birth はもともととはどのように立ち上がったのでしょうか？

宮奈 birth が設立された18年前、日本はバブル期で、開発のためにたくさんの緑が失われました。代表の折原(※2)の住む田無周辺の緑も減っていき、危機感を感じたのが始まりだったと聞いています。当時は「緑」を守ろうという価値観よりも、経済が優先されるまちづくりが行われ始めていました。緑を守るのは人。でも、自然の中で遊び、過ごしたという原体験がなければ、緑と暮らしたい、守りたいという価値観を持てるわけがない。そこで、緑に対する興味や愛着を引き出すきっかけを作ろう、と考えて、birthの活動が始まりました。

北邑 事業の3つの柱に、「人と自然をつなぐ」「人と人をつなぐ」「人と社会をつなぐ」が挙げられていますが、ボラセンも“人とつなが

る”という点で共通点があると感じています。武蔵国分寺公園では、花壇の手入れなどにたくさんのボランティアの方が関わっていらっしゃいますね。

宮奈 「花壇づくり友の会」のみなさんは、15年前に組織されて以来現在まで、月に3、4回のペースで花壇の手入れをしに来てくださっています。たまこくデイケアさんからも毎週来てくださり、外来種駆除などに関して大きな成果が上がっています。本当にみなさんの関わりはありがたいです。ボランティアの方々のやり取りや、お互いに気持ちよく関わっていけるような関係作りも、私たちの役割です。

あったらいいなを実現できる公園

北邑 宮奈さんご自身は、公園におけるパークコーディネーターやコミュニティデザインを特に受け持たれているのですか？

宮奈 肩書きのひとつに“パークコーディネーター”とありますが、公園の中だけに限らず、いろいろな場所で活動しています。例えば、街中にコミュニティガーデンを作る仕事などもあります。街の中にある古い児童公園を、花いっぱい生まれ変わらせよう。どんな花？どんなところにベンチを？など、みんなで話し合いながら、ワー

クショップ形式で実現させていきます。継続させるための、人材育成も行います。一方、コミュニティデザイナーというのは、街や公園等において、みんなが「あったらいいな」と思うことを実現し、継続するための仕組みづくりをし、企画・運営していく役割です。

北邑 実に多岐にわたるご活躍をされているんですね。“企画”には、具体的にはどんなものがあるのでしょうか？

宮奈 「あったらいいなを実現する公園プロジェクト」は、私が立ち上げました。ぶんぶんウォークでハンモックコーナーを作ったり、市民の方々が企画した「絵本と公園の日」、「クラフトマルシェ」、「ピクニックヘヴン」などのイベントを、様々な形でサポートし、実現のお手伝いをしてきました。制約もある中で、公園が地域に何を提供できるかを常に考えていますが、国分寺は多くの公園の中でも関わる方々の意欲が高いのを感じています。

北邑 地域をキャンパスに、コーディネーターをしているんですね。プロデューサーでもある？

宮奈 そうかもしれないですね(笑)

自分が動くとなにかが生まれる

北邑 プロデューサーとして見たときに、国分寺はどのように見えるでしょう？先日のシンポジウムでは、

中高生からの意見の中に「公園」に関するものもありましたね。宮奈さんはどのような感想をお持ちになりましたか？

宮奈 「思いっきりボール投げができる公園がほしい」とか、「異世代交流ができる公園を」といった意見を聞いて、新鮮に感じました。あまり公園で遊ばないのかな？と思っていたので。武蔵国分寺公園はご意見箱を置いていて、16公園の中でも特にご意見が多く入る公園なんですけど、中高生からはなかなか入ってこないんですよね。ですから、そういう意見を聞いたのは良かったです。「図書館があればいいな」などもありましたね。

北邑 アンケートでは、「本当は既に行ける、ある、ということを知られていない、という点もあるのでは」という意見がありました。

宮奈 現実的だな、とも感じました。大人も含めて、あるものの中で足りてしまうので、自分が動くとか何が生まれる、という体験が少ないのかもかもしれません。

北邑 宮奈さんのお仕事は、もし、現状ではできないことがあっても、「できるようにするためには、どうすればよいか考えよう！」という姿勢がベースになっていますね。「自ら進んでやる」というボランティアにも通ずる精神です。それがあると、街も変わるのかな、と思います。

宮奈 そうですね。私は、“ハンモックピリティ”（ハンモックをかけることができる、の意。宮奈さんオリジナルの表現）が高い街は良い街だと考えています。ハンモックを吊るすためには、木が必要です。でも、勝手にハンモックを吊るして怒られない場所というのは、なかなかない。ならば、できるための仕組みを考えれば良いというのが私の考えで、しかもそれを、頭からダメというのではなく、寛容に受け入れられる街は、良い街だと思うのです。もち



ろんこれは一例ですが。

北邑 もっともっと、みんなが楽しめる街づくりが考えられそうですね。宮奈さんは、今の国分寺に足りないものって、何だと思われますか？

宮奈 最近関わった方々を見ると、フリーで活動されているクリエイターさんだったり個人事業主だったり、自由に繋がっているという印象があります。国分寺に暮らしながら、仕事をするという人たちにとっては、自分の街が楽しくなることに積極的に関わりたいと思うのは自然なことですよ。それから、子育て世代が、ほしいものを自分たちで作り始めているのを感じます。国分寺には、そうしたことを自由にやってみる余地が、たくさんあるのではないのでしょうか。だから、決して何か足りない、という感じはしないですね。

北邑 若い世代の行動力は、頼もしいですね。とはいえ、現在国分寺には約130の自治会があるのですが、加入率は約4割です。若い世代は自治会のような仕組みに魅力を感じていないのかな、という印象もあります。ボランティアに関わっている方も、年齢層が高くなってきています。防災の面を考えても、若い世代の参加の必要を感じているのですが、若い世代が街づくりに意欲的に参加されているというお話を聞くと、変えていくヒントはまだあるかもしれませんね。

宮奈 そうですね。防災に関しては、武蔵国分寺公園には防災トイレがあるのですが、いざという時のために、地域の方々や訓練をしないといけないと考えています。そうした取組みも、ボラセンと共にやっていければよいですね。

北邑 その時には、ぜひよろしくお願ひします。本日は、どうもありがとうございました。

(文中、敬称略)

- ※1 〈狭山丘陵の公園グループ〉
野山北・六道山公園、狭山公園、八国山緑地、東大和公園
〈武蔵野の公園グループ〉
野川公園、府中の森公園、武蔵野中央公園、武蔵野公園、浅間山公園、武蔵国分寺公園、東大和南公園、東村山中央公園、六仙公園、狭山・境緑道、玉川上水緑道、東伏見公園

※2 折原磨寸男氏 NPO birth 代表



宮奈由貴子さん
(MIYANA Yukiko)
NPO 法人 NPO birth
コンサルティング事業部主任/
コミュニティデザイナー
都立武蔵国分寺公園 副所長/
パークコーディネーター

小平市生まれ。大学卒業後、9年間NPOの中間支援組織にて千葉県内のまちづくりに取り組む。その後、出身地である武蔵野エリアおよび狭山丘陵の16の都立公園の指定管理を手掛けるNPO birthに転職。都立公園の存在価値を高めるソフト事業運営を担当する他、様々な自治体や企業とまちなかの緑と人をつなぐ各種プロジェクトを担当。

ボランティア活動センターこくぶんじ

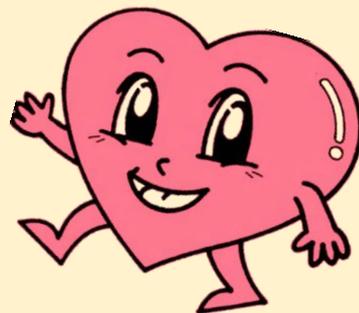
登録団体ガイド

Vol.49

東京学芸大学地域子ども会活動サークル
むぎのこ 国分寺班

代表：伊藤 綾乃

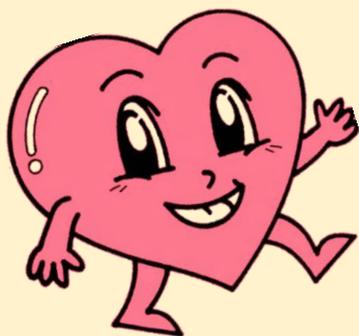
私たち「地域子ども会活動サークルむぎのこ 国分寺班」は、東京学芸大学の学生による団体です。毎週土曜日の午後、本多八幡神社で小学生の子どもたちを対象に遊びを行っています。また、夏は水遊びやキャンプ、秋はいも会など、季節のイベントも企画し運営しています。普段の活動では、参加している子どもの意見を中心にレクリエーションを決定し、鬼ごっこやどろけい、宝探しなどの定番の遊びから、学生が提案した新しい遊びなどを、ルールを守って楽しく行っています。学生の多くは教員を目指しているため、子どもたちへの接し方や声掛けの方法なども活動の中で毎回研究を重ねており、子どもたちが「また遊びたい！」と思えるような活動を目指しています。今後も、子どもたちがより楽しめるような活動を行えるよう、学生一同取り組んでいく予定です。



Vol.50

雪どけ・中学生の広場

代表：伊藤 由美子



ありのままの自分でゆったりと安心して過ごせる居場所づくりをしています。何かを強制されることはありません。

今は、13歳～20歳の子どもたち・若者たちが集っています。学校に行けない・行きにくい人、学校や家以外に、安心して過ごせる場所がほしい人、お越しをお待ちしています(^ ^)

不登校・ひきこもり等でお困りの保護者のみなさまの相談も随時受け付けております。一人で悩まずに、まずはお気軽にお問い合わせください。一緒に歩んでまいりましょう。

日時：毎週土曜日 13:30～17:00

場所：国分寺市福祉センター

※変更になることがあります。ホームページ等でご確認ください。

参加費：無料（費用がかかるイベントは実費です）

活動内容：自由に過ごせますが、以下のようなことができます。

教師・塾講師・学生ボランティアによる学習支援、俳句講座、農園体験、IT講座、英会話教室、など

お問い合わせ先：070-5342-0789、yukidoke.3218@gmail.com
（代表伊藤）

070-5436-0789（事務局大島）

ホームページ：<http://yukidoke.link/>

facebook: <https://www.facebook.com/yukidoke.kokubunji>

ブログ：<http://ameblo.jp/yukidoke-diary/>



ボランティアの活動選び

ボランティア活動したいな…と思ってもなかなか一歩が出せずに、いませんか？社会のために、地域のために、自分を活かして何かを始めたいという方のために、『私でもこれならできる！』をお伝えしたいと思います。



ボランティアとは？

ボランティア活動は、子どもも、学生も、社会人も、シニア世代も、誰でも、自分の興味や関心によって、また時間の余裕や生活スタイルに合わせて参加できる活動です。そして、ボランティア活動には、こうした気軽さとあわせて、自分の考えではじめてことなので責任が大切です。

『ボランティア』とは、『意志』『善意』の意味をもつラテン語のVOLUNTASが語源といわれることから、『自分自身の自由な意志によって、援助のためにすすんで行動する人』そして、一人ひとりの自由と信念が尊重され、誰もが安心して暮らせる社会を創ることに、自分の考えで、金銭を目的とせずにかかわっていくことが、ボランティア活動と言えるでしょう。

注意すべき9か条

- ① とにかくやってみよう
- ② 責任をもとう
- ③ 相手の気持ちを大切にしよう
- ④ 約束を守ろう
- ⑤ プライバシーを守ろう
- ⑥ 楽しくやろう
- ⑦ 勝手に判断しない
- ⑧ 言葉づかいに注意する
- ⑨ 私語を慎む

ボランティア活動してみたいなあ…と思ったら！

ボランティア活動センターこくぶんじまでお問い合わせください♪



042-300-6363

うえるかむ！ ボランティア！

◇車いす介助ボランティア

日時：11月1日（日）13:00～15:00

場所：武蔵国分寺公園

内容：公園に隣接する高齢者施設の入居者の車いす介助。一緒に「国分寺まつり」を楽しみましょう。

<http://blog.canpan.info/kokubunijvc/archive/538>

車いすの操作の仕方は、ボランティア活動センターこくぶんじでも、指導いたします！初心者の方でも大丈夫ですよ♪

◇地域交流会ボランティア [性別問わず、多数募集]

ひとり暮らし等の高齢者と交流する会を、地域のボランティアさんが企画運営しています。会場準備や受付、調理など得意な分野でご参加ください！

◇余暇活動支援のボランティア [男性のみ]

日時：第1・3・5週の日曜日

内容：買い物、図書館等の付き添い、話し相手、将棋の相手

依頼者：50代の男性（精神障害あり）

◇環境まつりボランティア

日時：12月5日（土）・6日（日）

場所：清掃センター

内容：環境まつりの準備と当日のボランティアです。

<http://blog.canpan.info/kokubunijvc/archive/544>

お知らせ



ボランティア活動センターこくぶんじ&こくぶんじ市民活動センター合同企画!

両センターの登録団体と交流できるチャンスです。地域コミュニティについての講座と懇親会の2部制を予定しています。ぜひご参加ください!

日時:平成27年12月17日(木)13:00~15:30(予定)

場所:国分寺Lホール(駅ビル8階)

詳細はポラセンホームページやブログ等に掲載予定です。事前申込制ですのでお早めどうぞ☆



至誠キートスホーム ボランティア養成講座 受講生募集

ボランティア活動を始めてみたい方、ボランティア活動に関心のある方への養成講座です。是非この機会に参加して、生きがいや張り合いを見つけてみませんか。ボランティア活動には、色々な活動があります。例えば、珈琲クラブ・散歩クラブ・縫い物・園芸・居酒屋・傾聴・歌の会の送迎等、ご自分にあった活動をゆっくり探してみませんか。お待ちしております。

◇日時

11月04日(水) 渡辺 直子さんの講義(Let'sボランティア)

11月11日(水) 車椅子体験・食事介助

11月18日(水) 認知症サポーター講座(オレンジリング取得)

11月25日(水) 実際のボランティア活動の内容説明(1回だけの参加も可)

◇場所 至誠キートスホーム

◇参加費 無料

◇申し込み・問い合わせ

至誠キートスホーム 立川市幸町4-14-1 ☎042-538-2323 担当:川井・澤田



第8回マーガレットサロン 至誠ホーム講演会

◇日時 11月06日(金)14時~16時

◇場所 至誠ホーム(立川市錦町6-28-15)2階ホール

◇参加費 入場無料 定員80名 ※要申し込み ◇持ち物 室内履き

◇申し込み・問い合わせ ☎042-527-0035 担当:寺澤・佐々木

フィンランドのお話と音楽
~シベリウス生誕150年を
記念して~



認定NPO法人多摩いのちの電話 バザー

◇日時 10月25日(日)10時~15時

◇場所 コミュニティスペース旭通り(JR国立駅南口より徒歩3分、旭通りに面しています)

◇内容 衣類・雑貨・日用品・手作り小物・パン他

◇お問い合わせ 事務局 ☎042-328-4441

男性、女性、お子さん、どなたでも大歓迎
お待ちしております!!

編集後記

○今回の体験レポート取材先の寿奉仕団は40年間もボランティアを続けているとのこと、国分寺市内ギネス級と感服しました。(しんちゃん)

○武蔵国分寺公園は、広々としていて癒されます。事務所のカメさんにも癒されました!(A.T)

発行:社会福祉法人 国分寺市社会福祉協議会

/ボランティア活動センターこくぶんじ

〒185-0022 国分寺市東元町3-17-2

開設日:月曜~土曜日(日曜、祝日休館)、9:00~17:00

TEL:042-300-6363 / FAX:042-300-6365

◆HP <http://www.ko-shakyo.or.jp/vc>

◆Twitter <https://twitter.com/kokubunjivc>

◆ブログ <http://blog.canpan.info/kokubunjivc/>

◆E-mail center@ko-shakyo.or.jp

ご意見お聞かせください

ボランティアクラブをお読みいただきありがとうございます。今後の企画・編集の参考のために、ご意見・ご感想などお寄せください。毎月抽選で5名の方に記念品を進呈いたします。当選者は発送をもってお知らせいたします。

<http://www.ko-shakyo.or.jp/enquete.htm>

↑↑こちらまでアクセスしてください。