



よつばの手紙

特集 地域・元気・ボランティア

目次

- ・ 特集
- ・ 地域・元気・ボランティア
- ・ 相談窓口の案内
- ・ 行ってきました
- ・ 市内企業レポート
- ・ さんかく図書室
- ・ おうめの散歩道
- ・ 現場の芽
- ・ 人のわ

小学生と対局中の山崎幸子さん（子育て支援センターにて）

特集 地域・元気・ボランティア

「健康寿命を延ばすこと」は、国の重要な政策の一つとなっています。地域で生きがいをもち、健康に暮らしていくために大切なことは何でしょうか。今回は、滝ノ上デイサービスセンターでボランティアをしている山崎忠良さんと、青梅市子育て支援センター「はぐはぐ」でボランティアをしている山崎幸子さんに、いきいきと地域で活躍する秘訣を伺いました。

やまざきただよし
山崎忠良さん (77歳)

大正琴を始めたきっかけ

会社で主催した定年退職後のプラン設計セミナーで、(夫婦) 2人で共通の趣味をもつことを勧められたことでしょうか。退職後は1年間好きな事をさせてもらい2人でゴルフもしましたが、たまたま妻が大正琴の師範だったので弟子入りしたことがきっかけです。「かわせみ琴の会」で、月3回の練習ですが始めてみると想像していたものとは違い、ソプラノ・アルト・テナー・ベースの音域があつて大正琴はなかなか奥が深い楽器です。現在、男性会員は私1人なのが寂しいですね。

家での練習は毎日します。演奏会の前は1日2〜3時間します。

ボランティアに関わったきっかけ

息子の妻が勤めている病院に頼まれて会のメンバーで演奏したのがきっかけです。その後、声を掛けていただいた「滝の上デイサービスセンター」では、2003(平成15)年から2〜3ヶ月に1度の割合で演奏しています。レパートリーは歌謡曲、演歌もありますが、童謡が中心ですね。他の高齢者施設や発表の場として地域のセンター、文化祭でも演奏しますよ。

楽しみ 生きがい

デイサービスの皆さんに聴いていただける、喜んでいただけることでそれが生きがいとなり、練習の励みになっています。大正琴の他に、地域の会には積極的に参加し、明るく楽しく軽スポーツをすることが楽しみです。グラウンドゴルフでは東京都で優勝したこともありますし、青梅市高齢者クラブ連合会(市高連)の輪投げ大会では、地域代表で市の大会に出場し、そこから都大会まで行きました。そういう時の達成感は「生きがい」になりますね。

カラオケの会も作りました。73歳から85歳まで、6人の仲間月に1度歌っています。皆さん、レパートリーをたくさん



山崎忠良さん・ノリ子さん夫妻

んもっているんですよ。声を出すことは健康にもいいですし、何より仲間との信頼関係がつかれることも楽しみや生きがいにつながります。

とにかく、歳をとったら「明るく楽しく」です。私は1歳の時に母、中学2年の時に父を亡くしました。家の中が暗いのが嫌でした。そんな環境のなかで兄妹は私を気遣い、家の中を明るくしてくれました。明るい家庭、みんなから愛される家庭を作りたい、そして仲間とも楽しくやりたいと思う私の性格は、そんな兄弟に育てられたからだと思っています。

ボランティアをして嬉しかったこと

高齢者の施設では一緒に歌ってもらったために歌詞カードを用意するのですが、私たちの演奏に合わせて歌ったり、感激して涙を流されたりする人もいらっしゃいます。そんな時はこちらの思いに答えてくれることに私たちも感激し、とても嬉しいのです。毎回、演奏の最後には会のテーマ曲を皆さんが大きな声で歌って盛り上がり、「ありがとう」といってもらった時は本当に「やってよかった」と思います。

ボランティアから学んだこと

「ありがとう」という言葉を自分もいおうということです。心のなかで思っていないかもしれないけれど、だからこそ、「ありがとう」といわれて本当に嬉しかった、

自分からいおうと思いました。「ありがとう」は素直な気持ちにならないと出ない言葉かもしれない。ですから私も高齢になったら素直になろうと思ってるんですよ。「ありがとう」っていいように。

そして、自分から積極的に人と関わっていくことも必要だと思いました。

在職中のことです。が、帰宅途中に気になる男性を見つけ、車で家に送ったことがあります。後でその人が認知症と分かり、その時私が声を掛けなかったら命に関わっていたかもしれないという経験もあり、今の世のなか、とくに高齢者には積極的に声を掛けようと思いました。「認知症サポーター養成講座」を受講したのもそんな思いがあったからです。

これから

健康でいることが望みです。「明るく楽しく」のためには健康が第一。そのための体力作りとして、月2回、市の「のびのび体操教室」への参加や、距離と歩数をその日の体調で決めて若草公園でノルディック・ウォーキングもしています。健康のためによいと勧められれば何でもやりますよ。

他には、「雑学塾」へも2人で参加しています。専門家のお話しはとても面白いですよ。体の健康だけでなく、興味のあることには積極的に参加することも健康法の一つかと思っています。

私たち夫婦を含め、友人と5人でドラ

イブ旅行もしています。運転は私で、秋田の玉川温泉にも行きました。最近はまだ遠くには行かなくなりましたが、これからも続けたいですね。もちろん、大正琴も続けますよ。

インタビュー後記

「高齢者といわれるのは嫌ですね」と笑う山崎さんは青梅に住んで30年。ゴルフ・ウォーキング・体操・カラオケ・ドライブそして大正琴の演奏と練習を楽しみ、家事は2人で分担。「かわせみ琴の会」は多摩川に棲むカワセミから名付けたことから、「青梅は本当に良い所」と話す思いが伝わります。インタビューにはノリ子さんも同席してくださり、お話のなかから共通の趣味をもち、それを長く続けるためにはお互いの思いやり、相手を尊重することが大切だと改めて気付かせていただきました。



やまざきゆきこ
山崎幸子さん(79歳)

囲碁を始めたきっかけ

「広報おうめ」に載った初心者会員募集の記事がきっかけです。定年退職してから3〜4年を自由に遊んで過ごし、こ

のままではいけない、何かしたいと思い始めた時に目にしました。ピアノと卓球も同時に始め、今にいたっています。

囲碁は、小さい時から母の実家に基盤がありました。五目並べで遊んだ程度でした。基礎を知らなくても、歳をとってから続けられる囲碁と出会って、本当に楽しむことを知りました。

ボランティアに関わったきっかけ

初めて参加した教室の指導をしてくださった先生から、手伝ってほしいとの声を掛けていただいたのが始まりです。しばらくして先生が、「山崎さんは何でも真剣にやるから、子どもたちが楽しそうだよ」といつてくださいました。ある意味勝負事ですから、相手が子どもでも手加減はできません。私はいつまでたっても上手くならないのですが、下手は下手なりに真剣にやらないと、子どもに対して失礼だと思っています。

先生が、後ろで見ていくくださる安心感と、囲碁人口を増やすために、いつもいろいろな工夫をされている熱意に惹かれて、今日まで続けられています。

子どもたちとの関わりで心がけていること

子どもたちには、人との関わりを大切にしてほしいと思っています。礼に始まり礼に終わる囲碁を通して、けじめを身につけてほしいです。子どものなかにはゲーム機を持って来る子もいますが「機

械も面白いと思うけど、囲碁もやってみたい」と誘うと、興味をもってくる子もいます。「分からないから覚えるんだよ。最初は何にも分からないところから始めるんだよ。自分の頭で考えるから面白いんだよ」と話しています。

もちろん定石という決まった形もあり、大切なことですが、自分の好きなように、好きなところに石を置いてもいいことを伝えます。囲碁のなかにはいろいろな要素があつて、足し算も必要だから、低学年の子どもでも自然と数を数えることができるようになります。教室では3〜4歳のお子さんから、楽しんで参加しています。囲碁と関わったことをきっかけにもっと多くのことに興味をもつようになって欲しいと思っています。



山崎幸子さん

子どもたちと関わって、 楽しかったことや得たこと

外出先で偶然出会った親子から、「はぐはぐの囲碁道場の山崎さんですか」と声を掛けていただいたことがあります。何年か前に通って来てくれたいたお子さんが覚えていてくださっていたんですね。親御さんからも丁寧にご挨拶をいただいで、こんな出会いに感謝しています。

子どもからはいつもパワーをもらっています。私は寒がりですが、洋服を何枚も着込んでしましますが、Tシャツ1枚の子どももいて、エネルギーが溢れているので、接しているところからも元気になるようです。いろんな喜びをもらっています。私も楽しみながら、子どもたちにも喜んでもらって、少しでも未来の囲碁ファンを増やせればいいと思います。何かを通して人とのつながりが広がるということとは面白いですよ。

市の広報に教室案内を掲載すると、おばあさんがお孫さんと一緒に参加したり、小学生が親御さんを連れて来てくれたりとうれしいです。

ボランティアを続けて得たものはたくさんあります。好きなだけで下手な私がお子さんに関わられて、何かの役に立っているならありがたいと思っています。自分だけの楽しみである趣味もいけれど、私としてはそれだけでは広がりがないと思って、プラス何かのことがあるように、いつも心がけていこうと思っています。

生活と趣味とのバランス

囲碁以外の趣味の時間も少しずつでも毎日続けてもちたいと思っていますが、生活の用事の方を優先して、年中ばたばたしているようです。囲碁のための時間が多すぎるのかもしれませんが。子どもたちの時間は減らせないので、他の時間を工夫しなければいけないと考えています。自分の生活を大切にして、趣味とのいいバランスを取ることが、これからの目標ですね。

いつもバイクに乗って移動しているので、あまり歩くことをしていませんでした。年末から年始にかけて足に痛みが出てしまったこともあって、年齢的なことも考えなければいけないと思いました。

インタビュー後記

「私が長く続けられているのも、最初に素晴らしい師との出会いがあったから。子どもたちにも最初は、楽しい・面白いから親しんでいってほしくて、いろいろな工夫をされている先生の手伝いをしていただけです」と話す山崎さん。心から囲碁がお好きなんだということがよくわかりました。

子どもたちからパワーをもらっているとのことですが、前向きでお元気な山崎さんと接している子どもたちの方もパワーをもらっているのだろうと思われる、囲碁道場の暖かい雰囲気は想像できるインタビューとなりました。

相談窓口の案内

公的支援機関の相談窓口をご利用ください。

相 談 先		内 容
女性の 相 談	東京ウィメンズプラザ TEL03-5467-2455 毎日 9:00～21:00（年末年始は休み）	女性の総合相談 ドメスティック・バイオレンス、夫 婦・親子の問題、生き方や職場の人 間関係など （就職活動の支援は行っておりません）
	東京都女性相談センター 多摩支所 TEL042-522-4232 月～金曜日 9:00～16:00（土・日曜日、祝日、年末年始は休み）	
	青梅市役所 TEL0428-22-1111 月～金曜日 8:30～17:00（土・日曜日、祝日、年末年始は休み）	
	青梅警察署 TEL0428-22-0110 緊急の場合 110番通報	
女性の 就 職	ハローワーク立川 マザーズコーナー TEL042-523-1509 月・木曜日9:00～19:00、火・水・金曜日9:00～17:00、第1・3土曜日10:00～17:00 （第2・4・5土曜日、日曜日、祝日、年末年始は休み）	キャリアカウンセラーによる女性の 就職活動全般の相談 キッズコーナーも併設
子育て 支 援	青梅市子ども家庭支援センター TEL0428-24-2126 月～金曜日 8:30～17:00（土・日曜日、祝日、年末年始は休み）	子どもと家庭に関するあらゆる相談
	青梅市子育て支援センター TEL0428-31-1318 毎日9:00～17:00（第2月曜日（この日が祝日の場合はその翌日）、年末年始は休み）	親子で自由に遊べる場、子育て支援 情報の提供など
	青梅市ファミリー・サポート・センター TEL0428-23-3888 受付：月～金曜日 8:30～17:00（土・日曜日、祝日、年末年始は休み）	子どもの保育園などへの送迎や預り を一時的にお手伝い
	市では、子育て支援情報に特化したホームページ「おうめ子育てねっと」（ http://ome-kosodate.net/ ）を開設しています。	
男性のための悩み相談 東京ウィメンズプラザ TEL03-3400-5313 月・水曜日 17:00～20:00（祝日、年末年始は休み） 夫婦・子どもの問題、職場や地域の人間関係、セクハラや暴力の問題など男性の抱えるさまざまな悩みに男性相談専門の 相談員が対応		

行ってきました

☆青梅市社会福祉協議会☆

社会福祉協議会とは、地域福祉活動を推進することを目的とした非営利の民間組織です。各区市町村、都道府県、全国を単位に設置されていて、それぞれが独立して「誰もが安心して暮らすことができる福祉のまちづくり」を目的にさまざまな活動を行っています。

今回は「青梅市社会福祉協議会」（以下青梅社協）に行ってきました。

事務局は青梅市福祉センター2階にあり、青梅ボランティア・市民活動センターもこちらにあります。青梅社協では、子どもから高齢者、障害者まで幅広く支援活動を行っており、学童保育、有償の家事・介護のお手伝い、車いすやハンディキャブ（車いすごとと乗せられる福祉自動車）の貸出、ボランティア活動の推進、成年後見制度の啓発・推進、低所得者や障害者のための生活資金の貸付、法律相談など、この他にもさまざまな事業を行っています。市から委託されている事業（高齢者配食サービ



青梅のふくしキャラクター「お〜ちゃん」

スや介護保険認定調査など）も行っているため、市役所の一部だと思われる人が多くのかもしれません。青梅社協で多くの市民に知られている事業は、学童保育と、「ひとりぐらし高齢者ふれあい旅行」です。学童保育は市内16学校の28クラブで児童を放課後に預かり、安全に配慮して保育をしています。全体で約1250人の児童が利用しており、働くお父さんお母さんのサポートを

しています。

「ひとりぐらし高齢者ふれあい旅行」は、市内在住の70歳以上のひとり暮らしの方を対象とした日帰りバス旅行で、平成26年度は大型バス15台・523人で伊豆・箱根方面へ行きました。毎年好評で多くの方が参加され、楽しいひと時を過ごされています。

また、青梅社協では、幅広くボランティア事業に力を入れており、ボランティア・市民活動の拠点としてさまざまな支援や助成を行い、現在は約70団体が登録しています。毎年秋には、市内のボランティアや福祉等の団体を中心となって「お〜ちゃんフェスタ」を開催し、市民交流の場となっています。

ボランティア活動というと、大変・難しいという印象がありますが、1人でもできるボランティアとして、使用済み切手の収集があります。多くの方が何かしらの形で収集活動に参加されたことがあるのではないのでしょうか。青梅社協に寄付された使用済み切手は、ボランティアによって台紙から剥がされて、同種類ごとにまとめられ、盲老人ホーム・聖明園に渡され、施設整備等に活用されます。

「使用済み切手の収集活動をはじめ



青梅マラソンでの活動の様子

め、得意分野を活かした活動などボランティア活動のメニューはたくさんあります。まずはボランティア・市民活動センターにいらしてください。あなたに合ったボランティア活動が見つかりますよ」と青梅社協の職員が話してくださいました。気軽に足を運んでみてはいかがでしょうか。

※青梅市社会福祉協議会へのお問い合わせ

☎ 22-1111（内線11507）

※青梅ボランティア・市民活動センターへのお問い合わせ

☎ 23-7163

月曜日・土曜日

午前8時30分～午後5時15分

（日・祝日・年末年始は休み）

～お客様のニーズをきめ細かく製品に反映し、 末永く使用してもらうためのモノづくり～

有限会社ドリームファクトリーの西野公雄社長に、事業内容や自社での取り組みなどについてお話を伺いました。



有限会社ドリームファクトリー
代表取締役 にし の きみお 西野 公雄さん

◆事業内容

車いすの製造に特化して、部品製造から組立、検査、販売までを一貫して事業を行っています。高齢化が進んでいる昨今、車いすの需要も高まってきています。種類も多様化してきていて、病院や福祉施設で見ることの多い普通型や手押し型のものだけでなく、利用する方のそれぞれのタイプに応じたオーダーメイドでの依頼も多く、できる限りお客様のニーズを反映させて車いすの製造を行っています。

事業所は以前、あきる野市にありましたが、工場内が手狭になってきたこともあり、青梅市今井に移転してきました。

◆会社での取り組み

車いすの新規開発にあたっては、小規模な当社のような会社では、とくにデザイン面において女性の意見や提案というのは大きな財産となります。また、細かい組立部分については、手先の器用な女性に作業を任せています。このような取り組みを行うことで、女性が生き活きと活躍する場を設けるようにしています。

◆さらに技術を磨き、顧客満足度を高めていくために

社員には、常に利用者となるエンドユーザーの気持ちになり、どのようにすれば利用しやすい車いすになるかということを考えながら、技術の向上に努めていくように指導しています。そのために、現場での実践と研修を兼ね備えた製品開発を行うことが、技術力を向上させるための良い刺激となっています。その結果として、高齢化が進むなかでの社会貢献に寄与できればと思っております。

◆今後について

これからは男性、女性ともに協力しながら切磋琢磨し、企業全体の底上げと利用者の負担をより軽減していけるような車いす作りをしていきたいと思っています。また、信頼度をさらに向上させて新規顧客も増やし、会社を成長させていきたいとも思っています。

有限会社ドリームファクトリー（今井3丁目）

設立 1994（平成6）年12月

従業員数 9人（男性5人／女性4人）

車いす製造・販売

<http://dreamfactory3188.web.fc2.com/>

2人が「最高のチーム」になる ワーキングカップルの人生戦略

著：小室淑恵・駒崎弘樹
英治出版



さんかく図書室

高度経済成長期に生まれた「男は会社で24時間働き、女は専業主婦となり家庭を守る」というロールモデルが成り立たなくなってきた平成の時代。かつて特別なものだった共働き世帯は当たり前のものとなり、共働きでなければ人生設計が成り立たなくなりつつある。

しかしながら、世相に合わなくなったはずの「ロールモデル」は今も現役世代の人生観に大きな影響をもたらしている。子育てに対する旧態依然とした職場の雰囲気、周囲やパートナーの無理解やすれ違いなどロールモデルとのギャップに悩む現役世代は少なくない。

もはや過去の幻影となったロールモデルが足枷(あしかせ)となっている共働きの現役世代…ワーキングカップルたちに、結婚、コミュニケーション、時間の使い方、妊娠出産、育児、お金、ワークライフバランスの面から、これからの時代の人生戦略を提案する。

結婚を考えているがなかなか踏み切れないカップルや、結婚生活に悩んでいるワーキングカップルはぜひ参考に一读を。

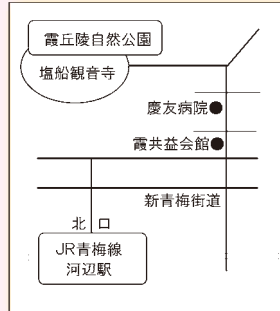
大門図書館所蔵 TEL 0428-31-2251

おうめの 散歩道

霞丘陵自然公園 青梅市塩船

青梅市の管理するこの自然公園は、公道からの出入り口が数か所あるので、その日の時間や体力にあったコースが設定できる気軽な散歩道です。

太陽の光が差し込む道をゆっくり歩き、深呼吸をするとリフレッシュします。園内の地図を見ると枝分かれした道がたくさんあり、どの道を通ってみようか考えるのも楽しいです。ツツジ、アジサイ、ヒガンバナ、ユズなど、四季を感じられるのもこの公園の特徴。ベンチやあすまやもあるのでお茶やお弁当を持って行くのもいかがでしょうか。



現場の芽

青梅の大イベントの一つである青梅マラソン（2月第3日曜日実施）では、参加者だけではなく約1700人の一般ボランティアスタッフが運営に関わっています。多くの役割のなかで、今回は広報車についてご紹介したいと思います。

広報車の仕事は3つあります。一つ目は大会が始まる前に車両通行止めとなる区域で、車の移動ができなくなる旨のアナウンスを行うことです。交通規制にかかる時間帯などをアナウンスし、大会の開催周辺地域で周知します。レースが始まると、広報車は誰よりも早くコースを通り、二つ目の仕事をします。ランナーが走ってくることを事前に知らせ、観衆への危険防止や応援の呼びかけをすることです。青梅マラソンは、沿道でたくさんの観衆が途切れることなく声援を送っていることが大きな特徴です。ランナーだけではなく観ている人も、安全に声援を送ってもらえるように広報することは大切な役目です。観衆が聞きとりやすいように、はきはきと、落ち着いていなが

らも明るい声で呼びかけを行うように心がけています。

広報車は折り返し地点までくると待機し、ランナーたちを迎えます。ひと時の間、私たち広報車部隊は、青梅マラソンの一観衆として沿道で声援を送ります。ランナーとしてやって来た知り合いに会う事もしばしばあります。

多くのランナーが折り返し地点を通過した後、三つ目の仕事が行われています。やむなくリタイアした人、時間制限内に走ることができなかった人たちに声をかけ、バスに乗るよう案内をすることです。交通規制の時間が決まっているため、アナウンスをしながらランナーや観衆の安全確保に努めます。こうして広報車はゴールまで無事に戻ってくるのです。

青梅マラソンで広報車を見かけたらもうすぐランナーがやってくる目印です。このほかにも多くのボランティアが青梅マラソンを盛り上げます。沿道で応援をする際は、会場のあちこちにいるボランティアジャンパーのスタッフにもご注目ください。

人のわ

なかじま だいすけ
中島 大輔さん (33歳)
若手林業家 (市内在住)



中島大輔さん (後列右端)

日本の国土面積の3分の2は森林です。2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピックでは、会場などに国産木材を使うという動きがあります。少しでも多くの人が青梅の木や森にふれる機会をつくれなかと考え、イベントなどでキーホルダーづくりを企画したり、市の講座である「まちづくり工房若梅コース」に参加したりしました。

「まちづくり工房若梅コース」で「森眠組合」と称し、都心で頑張って働いている人を対象に、森のなかで昼寝をしたりお茶を飲んだりして森に親しみ、癒しの時間を提供する事業を考えました。

実際に、若梅コースの仲間と森のなかで昼寝をしてみると、良い点も悪い点も見えてきました。森のなかでさらに良い癒しを得るためにはどうすればいいか、都心に住む人とも意見交換をし、自分たちだけでは気付かなかった発見がありました。まだまだこれから煮詰めていかなくてはいい企画ですが、たくさんの方の意見や思いが混ざり合って、いつの間にか自分だけの思いがみんなの思いへと変わっているのが良かったです。

木や森にふれる機会を増やしたいと考えてからさまざまな方法があることを知り、人との繋がりが増えてきました。

脳から動いてしまうだけでなく、心から動くことを忘れずにこれからも人のわを大切にしていきたいです。

よつばの手紙は「青梅市男女平等推進計画」にもとづき、男女平等参画社会の実現を目指し、編集・発行しております。

みなさんのご意見・感想をお寄せください

よつばの手紙 第12号

発行日 2015年3月
発行 青梅市企画部企画政策課
電話 0428-22-1111

編集 男女平等情報紙編集委員会
編集委員 福島恵美子 三輪 覚子
岩波 直樹 佐藤 裕子
川崎 茜

〈編集後記〉

- 難しいと思っていた「生きがい」を見つけることも、視点を変えれば身近なところにあるのかもしれない。自分の好きな事、楽しみがその第1歩。(ふ)
- 思い切って台所の棚を大掃除して、数年使っていない食器や道具、今後も使いそうもない物を整理したら、ずいぶんスッキリしました。でも、細々した物が結構あって、時間も体力も使いました。社協でお聞きした「高齢者へのお掃除ボランティア」のことを思い出し、本当にいいアイデアだと、あらためて感心しています。(み)
- いつまでも若くいること、いつまでも気持ちを若く持っていることの大切さを感じました。これからは、今以上に若い気持ちを持って、日々を過ごしていきたいと強く思っています。(い)
- それぞれの担当している記事や話から、いろんな情報を知ることが出来る編集会議が毎回楽しいです。(さ)
- 人と人の「わ」が感じられる時、人は優しい気持ちになることを学びました。(か)