

ふれっと

【ひろがれ、かさなれ、むさしののわ】

2026
第68号



特集

ボランティア活動が
つなげる「想い」と「笑顔」

●トピックス

むさしのあったかまつり

●むさし MONO

わくわくするアートサウナハットで、
ととのいの世界へ！

(わくわくする武蔵野 倉上隼人)

●たて糸よこ糸

ダンススクール／チャイルドスクール
RB-SOUL (ラブンウル)

●えすふれっそ

理解・分解・再構築 阿部理良偉
『ご本人の強み』を大切に 高根陽子

●笑門来福

笑顔と信頼の先に

●シン・ワンポイントアドバイス

美味しく安全に食べる工夫

公園清掃

かつき
香月さん



A1 困っている人に手助けをして、感謝されたことがきっかけです。定年退職をして、武蔵野市のボランティアセンターで施設を紹介してもらい、活動を開始しました。コロナでの中断はありましたが、今年で15年、山びこを含め2か所で活動継続中です。

A2 ご利用者と一緒に活動している時は、積極的に話しかけるようにしているのですが、上手く会話にならなくても、表情から喜んでくれていることが伝わってきた時はこちらもうれしいです。



平田さん

ご利用者★コメント

- Q: 香月さんは好きですか? → A: うん
Q: 香月さんと行く公園清掃は好きですか? → A: うん
Q: 香月さんとどんなお話をしますか? → A: 大相撲

※終始照れた様子でした。

ボランティア

→地図
P.8-A

手芸教室 & 北町くらし体験塾 (家事体験)

えごし
江越さん (びーと手芸教室)

A1 働き終えた時、「さあ、これから何をしよう」と考えました。北町高齢者センターでボランティアを始め、気づいたらボランティアセンター武蔵野にも登録していました。びーとのかかわりは、手芸教室への協力依頼がきっかけです。



手芸教室

A2 色の組み合わせはよくアドバイスしますが、ご本人が「どうしたいか?」を大切に協力しています。障害があるとは思わず、一人ひとりの「個性」として受け止めています。

地域生活支援センターびーと

→地図
P.8-B

特集

ボランティア活動が
つなげる「想い」と「笑顔」

障害支援
部門

当法人の障害支援部門では、入所施設やグループホームなどの「暮らしを支える場」、作業や創作活動などに取り組む「日中活動の場」、そして日々の暮らしに関するご相談を受ける「相談支援の場」など、さまざまな事業を展開しています。こうした日々の支援の現場では、ご利用者とかかわる多くの場面で、ボランティアの皆さんの声を、ほんの一部ではありますがご紹介します。

ボランティアさんに Q&A 突撃インタビュー!!

Point



グループホームに入居する皆さんの暮らしを支えているのは職員だけではなく、ご家族やボランティアの方々など、多くの方との交流が日々の生活に彩りを添えています。さまざまな人とのつながりが生まれることで、心の豊かさや安心感にもつながっているのを感じます。

羽賀さん

ご利用者★コメント

毎月一緒に買い物に行けるのが楽しみ。

Q¹ ボランティアを始めたきっかけを教えてください。

Q² ご利用者とかかわりを通して感じていることや印象的なエピソードを教えてください。

買い物

としくら
利倉さん

A¹ 特別養護老人ホームで夜勤を始め、日中の空き時間を利用して社会福祉協議会で登録をして活動をスタート。以来10年以上、劇場や落語会などのイベント支援、福祉施設での活動や外出支援にも携わっています。

A² 発声が難しいご利用者との外出支援では、筆談を使わずともスムーズにコミュニケーションが取れて支援ができてい



ることにやりがいを感じています。また、車いすからの目線の違いやご本人のペースに合わせることを心がけていて、一人ひとりに寄り添った支援の大切さを実感しています。

居住支援ユニットリエゾン・かしの木南館

→地図
P.8-C

今号の「むさしMONO」に掲載されたサウナハットは、ご来場いただいたお客様や職員からのご好評いただきました！

輪っかになろう展

さとう
佐藤さん



初めてのボランティアで店番をしました。

A¹ 知人からお誘いがありました。福祉のボランティアは初めてだったので、どんなことをしているのか見てみようという気持ちで参加しました。

A² ご利用者のおじいさまが「孫が作ったのはどれ？」とご来店くださり、作品を見てもらう場があることはご利用者の創作意欲につながり、ご家族にとっても楽しみになっているのだと感じました。とても自由で色彩豊かな作品を手にとり、お客様も朗らかな表情をされていました。もっと多くの方に見ていただきたいです！

今さん

ご利用者★コメント

「ビールの柄を刺繍したい」と希望したら、江越さんがたくさんアドバイスをくれました。姪っ子や甥っ子の話も聞いてくれます。



家事体験

北町くらし体験塾では、ボランティアの益田さんにご協力いただいています。「これから掃除の体験です。一緒に参加できるのがうれしいです」とご利用者の片岡さん

国島さん

ご利用者★コメント

とてもありがたいと思っています。いつもどうもありがとう。

Q&A ボランティアさんに突撃インタビュー!!

Point

成蹊大学ボランティアサークル Uni. の皆さんには、あったかまつりだけでなく、成蹊大学の学園祭に当法人の商品を出店した際にご利用者と店番を手伝っていただきました。フレッシュな若い世代の方たちとのかかわりを通して、出店ブースはご利用者やご来店いただいたお客様の笑顔でいっぱいになりました。

ともに過ごす時間が育くむもの

ボランティアさんと一緒に同じ体験をし、楽しさや達成感を分かち合うことは、社会的なつながりを深めるだけでなく、ご利用者の方々の意欲を高める大切な機会になります。ボランティア活動に参加するきっかけはさまざまです。「自分の特技を活かしたい」「人の役に立ちたい」といった思いに加え、「社会との関わりを広げたい、新しい経験を得たい」と考える方もいらっしゃるのではないでしょうか。活動を重ねることで、ボランティアさんご自身も社会貢献の意義や多様な価値観の理解を深め、地域の身近な福祉に関心をもつていただけましたら幸いです。

令和6年度に策定された武蔵野市障害者計画では、「市民が主体となる地域活動の推進」が施策の一つとして掲げられています。地域に知り合いが増えていくことが、そしてボランティアさんご利用者の方々が一緒に過ごすひとときが、支え合いを大切にする地域づくりの基盤となるよう、一つひとつのつながりを大切にしてまいります。

Uni.の皆さんには、10月18日に開催されたあったかまつりでもご協力いただきました!

宿泊旅行

かねかわ
金川さん

A1 高齢の方や障がいのある方々と交流する中で、自分にはない視点や考え方に触れました。人それぞれ異なる背景や人生経験があり、それを知ること自分自身の成長につながると感じ、もっと多様な方々とかかわりたいと思いました。

A2 活動前は、特別な配慮やサポートを求められる場面が多いのではないかと考えていました。宿泊行事の夕食のカラオケ大会では、ご利用者と一緒に歌うことも多くあり、自然体で接することで打ち解けられたと思います。この経験を通じて、相手を特別視するのではなく、一人の人として尊重する重要性を強く感じました。



成蹊大3年生の金川さんと、ご利用者のKさん

武蔵野福祉作業所

→地図
P.8-D

Kさん

ご利用者★コメント

ボランティアさんが来てくれるのはうれしい。いてくれた方が自分たちも楽しいから。

Information

皆さんの特技や趣味を活かして、ボランティアに参加してみませんか?

障害支援部門では、さまざまな活動でボランティアさんにご協力いただいています。

- 居住支援ユニットリエゾン（グループホーム）…… 休日余暇のお手伝い（買い物・散歩など）
- デイセンター山びこ …………… 手芸・清掃・織物のたて糸張り
- デイセンターふれあい …………… 創作活動・外出等の日中活動
- 武蔵野市障害者福祉センター …………… 創作活動等の日中活動
- 武蔵野福祉作業所 …………… 宿泊旅行 など
- 地域生活支援センターびーと …………… 創作活動やスポーツなどの余暇活動・外出行事・家事体験プログラム など

興味のある方は、どうぞお気軽に事業所までご連絡ください。活動内容についてご説明いたします。また、武蔵野市内には、ボランティアに関する相談や紹介を行っている窓口も下記のとおりご利用いただけます。

(社福) 武蔵野 事務局
TEL 0422-54-7666
開所時間：月～金、8:30～17:15

(社福) 武蔵野市民社会福祉協議会
ボランティアセンター武蔵野
TEL 0422-23-1170
開所時間：火～土、9:00～17:00



みなさまの感想お待ちしております!
presso@fuku-musashino.or.jp

むさしのあったかまつり

令和7年10月18日(土)、秋晴れの空のもと「第23回むさしのあったかまつり」が開催されました。障害のある方が主役になり、楽しみ交流する機会であるとともに、多様性の社会と相互理解を目指して、ボランティアや市内福祉団体の協力を得ながら毎年実施しています。

今回も会場のエコリゾートには、28団体のマルシェやゲームアトラクション



お祭り日和の屋外会場

ンのブースが立ち並びました。昨年度から再開した「あったかステージ」では新たに3団体が加わり、パワーアップしたステージが繰り広げられました。緊張しながらも精一杯練習の成果を発揮した出演者には、会場から温かく包み込むような拍手が送られました。

また、武蔵野市選挙管理委員会のご協力のもと、自立支援協議会当事者部会が企画運営する「模擬選挙」も行われました。実際の投票箱や投票用紙、点字投票用紙などを使用して、多くの方が本番さながらの選挙体験を楽しまれていました。

当日の来場者は延べ1250人、前回は上回る盛況ぶりです。来場者からは、「このお祭りは、誰もが安心して自分らしく参加できる、楽しめる、つながれる」そんなお声をいただきました。次回も、今回同様あったかのお祭りを企画運営してまいります。お楽しみに!!

(デイセンター山びこ 本郷倫子)

むさし
MONO

法人内で生み出される「もの」「その」「もの」がたり
わくらすのアート
サウナハットで、
ととのいの世界へ!

→地図
P.8-E

『1・2・サウナ!』と聞いて、何を思い浮かべますか? 昭和のサウナは暑さの我慢大会みたいなイメージですが、今流行りの令和のサウナは、室温低め・水分しつとり・アロマが漂う、フィンランドの小屋のようなサウナ。若者が集い『身体を温め↓水風呂や屋外の風で冷まし、休憩↓深いリラクゼーション』を楽しむ空間に進化しています。そんな令和サウナのマストアイテムが、わくらすの『サウナハット』。熱から頭を守ることで、ゆったりサウナタイムを味わえるグッズです。

材料は、ご利用者たちが「この色好き!」「できた!」と、好きな絵や文字をペンキで描いたアート帆布。縫製は、武蔵野市で訪問看護と暮らしの保健室を行っている株式会社みゆうちゅあるさんのご利用者とスタッフが担当。わくらす×みゆうちゅあるのコラボレーションで作品を仕上げています。



一枚いちまいデザインが違います。あなたのお気に入りを見つけてね

ご利用者たちは、できた商品を見て「あ、私が描いた絵だ!」と喜んだり「帽子、ほしいです!」と話したり、結構気に入っているようです。

今後は、ご利用者に販売経験も提供し、自分たちが誰かの役にたっている、そんなうれしさを味わってもらいたいです。入荷後、即完売のサウナハット、見つけた時が買い時です。わくらすのサウナハットで、いざ、ととのいの世界へ!

(わくらす武蔵野 倉上隼人)



協力してくださる方々への感謝の気持ちを忘れずに、これからもスクール・不登校児のお預かり・子ども食堂などを運営していきます

ダンススクール「ラブソウル」を主宰しているR-IEさんと社会福祉法人武蔵野との出会いは「あつたかまつり」(5ページ参照)。障害のある方の発表の場を探していたR-IEさんは「あつたかまつり」の存在を知り、今年度はステージの担当をされました。当日は知的障害者の通所施設「ゆうあいセンター」から6人、「ラブソウル」から4人がダンスを披露しました。10月半ば、ダンス教室を通じた地域貢献についてお話を伺いました。

R-IEさんがダンスを始めたのは26歳の頃。初めて観た『ダンサー公演』に魅了され、「音楽の中で自由になりたい」と、師匠のいるアメリカへ。帰国

えない子が増えてきていることに気づいたR-IEさん。会話の中で正解を探り、言葉に詰まりながら「いいよ」と答える子どもたちの姿に、「もっと子どもらしく素直に思ったことを伝えられたら」と感じました。いっぱい失敗したり褒められたりして、心からの「ごめんなさい」と「ありがとう」を知ることができるようコミュニケーションの場をさまざまな形で提供したいと考え、不登校児童の居場所作りや子ども食堂開設へと関心を向けていきました。

後は「ラブソウル」や「ゆうあいセンター」など各所で講師として活躍します。

ダンスを通してたくさん子どもたちと接する中、「ありがとう」「ごめんなさい」がなかなか言

たて糸 よこ糸

よりよい地域づくりをめざして活動している団体等を紹介します。

ダンススクール／
チャイルドスクール

RB-SOUL
(ラブソウル)

〒180-0013
東京都武蔵野市西久保 2-3-13
TEL 0422-27-7580
メール info@rb-soul.com



みんな思い思いに体を動かし、とても自由で楽しそう。障害のある人のクラスは毎週日曜日。大好きなダンスで、自由に音楽や自分を表現します。教室に直接ご連絡ください

しに挑戦するなど、普段とは違う子どもたちの食べっぷりに驚かれる親御さんもうらつしやるそう。

安心して過ごせる場所では、誰もがもっている以上の力を発揮できると聞きます。障害のある方のダンスはそれを強く感じさせてくれるとのこと。「自分のことをうまく言葉で表現できなくても、大好きな踊りでは思う存分体を動かせます。その自由な表現は、見ている人を元気にします。毎週日曜日開催の『障害児・者ダンスレッスン』では、みんなの《ダンス愛》溢れる温かい空間に癒されています」

ダンスをはじめた頃、目の見えない方たちがダンスし、それを見るご家族が涙して喜んでる映像を見たR-IEさん。「ダンスは自分が踊って楽しいだけではないんだ」と知り、ダンスの魅力を追求したいと思ったそうです。「《ダンスでできる社会貢献》をモットーに、これからも活動を続けていきます」

(聞き手 社会福祉法人武蔵野 早川友紀)

えすぷれっど

ちょっとひといき♪ 心がほっと温まるスタッフの日常をお届け♪

理解・分解・再構築

ジョブアシストいんくる

阿部 理良偉

→地図
P.8-F

就労トレーニングにて

ジョブアシストいんくるに異動し2年が経過しようとしています。この間で、担当させていただいた方の就職活動に広く携わり、職場体験実習・最終面接を経て内定をいただくプロセスをとるに歩ませていただきました。その方は現在も順調に勤務を続けています。

それ以前は生活介護事業所で日中活

動の支援に従事していました。地域の清掃や活動に理解のある方から回収した資源ごみのリサイクル、創作活動など、そこに通うご利用者と一緒になって体を動かしていた日々が今も印象に残っています。

日中活動支援から就労支援へ、字面からはギャップがあるようにみえますが、分解して考えると「意思の尊重」「強みの発見」「社会とご本人の橋渡し・調整役」など、共通する要素も多分にあることに気がつきました。

これまで就労領域での支援は全くの未経験でしたが、根幹に共通項を見出したことで個人的にはすんなりと今の業務に馴染んでいけたと振り返っています。いんくるでは「パーソナルアシスト」としてお一人おひとりと信頼関係を築きながらその方の強みを見出し、就職活動を進めています。これまで培ってきたものを再構築して、これからの支援に生かしていきたいと思えます。

『ご本人の強み』を大切に

桜堤ケアハウス在宅介護・地域包括支援センター

高根 陽子

→地図
P.8-G

この仕事のよさは『ご本人の強み』に触れ、支援者自身が気づきを得られることだと感じています。

私が担当するAさんは90代の女性です。中途聴覚障がいのため、同居の息子さんとは筆談や音声文字変換アプリで話をします。当初は骨折による生活の不便さの相談から支援を開始しました。骨折の痛みが軽減したところ、Aさ



いつも迎えて下さる「こんにちは!」(手話)

んから、聞こえないことへの気持ちやこれまでの葛藤を初めて伺いました。「以前習った手話をまた習いたい、手話で話してみたい」という希望を聞き、ご高齢でありながら『聞こえない障壁に向き合うAさんの強さ』を全身で感じました。同時に、骨折による不便さという目の前の課題に捉われ、ご本人のコミュニケーションを取れるようになりたいという前向きな気持ちに十分目を向けていなかった自分に気づかされました。

その後、Aさんの希望を受けて案内した手話教室では「周りに手話する人がいないと忘れてしまう。本当は息子と手話ができたらね」と、息子さんともっと話したいと思っていることが分かりました。そこで関係者と話し合い、普段の挨拶をはじめ、デイサービス活動中でも手話を取り入れた生活場面を少しずつ作っています。

今後も『ご本人の強み』を意識し、そこでの気づき・振り返りを大切に、実践を重ねていきたいと思えます。

笑門来福

笑顔と信頼の先に

新年、明けましておめでとうございます。松の内が明けて、一年で最も寒さが厳しくなる時期ですので、栄養と休息をしっかりととり、体を温めてお過ごしただけだと思います。

さて、昨年11月に開催された『デフリンピック競技大会東京2025』を覚えていらつしやいますでしょうか。4年に一度、世界的規模の聴覚障害者のための総合スポーツ競技です。日本初開催かつ100周年記念の意義深い大会となりました。大会ビジョンは「誰もが個性を活かし力を発揮できる」共生社会の実現。これは、法人の基本理念「地域社会に役立つ」と相通じるものがあります。

障害者福祉センターでは、視覚障害クライマーの方を講師として講演会を開催したところ大変好評をいただきました。今年の秋には、名古屋市を中心に「アジア競技・アジアパラ競技大会」が開催されます。パラ大会のスローガンは「こころを、ひとつに」。障害者理解が進むことを望みます。

争いや暴力のない「平和」、差別や偏見のない「平等」。現代は変化が激しく予測困難な状態にあると言われていますが、包摂的な社会の実現は、国境を越えた共通の願いです。

職員一人ひとりが感謝と寛容を胸に、想いを日々の実践に昇華させ、多くの方の笑顔と信頼を得ることを通して、地域社会に貢献してまいりたいと思います。

(理事長 渡邊 昭浩)

美味しく安全に食べる工夫

新年を迎え、美味しいものを食べる機会が増える時期ですね。誰もが美味しく安全に食べ続けるための工夫を2つお伝えします。

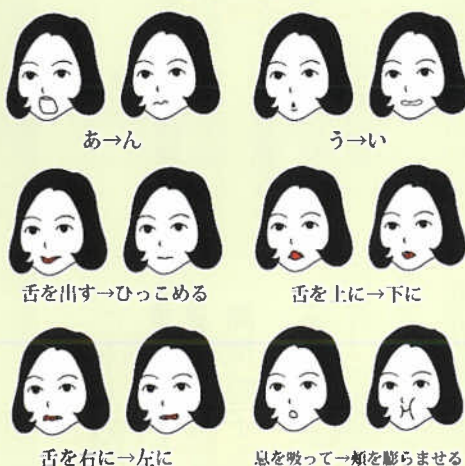
① お口の清掃をきちんとする

毎日の歯磨きをきちんと行うことで、誤嚥性肺炎の発症を約半数にまで減らすことができます。また定期的な歯科受診での、歯垢や歯石のクリーニングなども大切です。

② 食べたり飲みこむ力をつける

唇や舌、のどの筋肉の動きの準備として口の体操があります(図)。また、毎日の生活の中で「お腹から声を出して歌う」「大きな声でお腹から笑う」なども行ってみてください。

お口の体操



それぞれ5回ずつ、1日1回から始め、慣れてきたら各食事の前に行ってください

(障害者福祉センター 言語聴覚士 田中 治子)

社会福祉法人 武蔵野 案内図

各施設は、

- 児童サービス
- 障害者サービス
- 高齢者サービス

に色・書体分けしています。また、A～Gは本誌に記事を掲載している施設です。

