



文責・編集・発行

八幡市社会福祉協議会 ボランティア活動センター

問い合わせ TEL.075-983-4450 FAX.075-983-5798

ホームページ <http://www.yawata-shakyo.or.jp/>

住 所 八幡市八幡東浦5番地

# 八幡ちょボラストーリー

～ボランティア活動は突然に～



「ちょボラ」とは、“ちょっとしたボランティア”のことです。ボランティアは、特別なことではなく、普段のみなさんの暮らしの中にあります。現在ボランティア活動をされている方に、ボランティアと出会ったきっかけを聞いてみました。

今回は、週1回、高齢者の方に見守りのお電話をされるテレフォンボランティアグループ『TELちゃん』に新しく加入された西口さんのちょボラストーリーです。

私がボランティアをはじめたきっかけは、友人からボランティアをしてみないかとお誘いをいただいたからです。

実は以前から、何か自分の力を役立てたいなどは思っていたのですが、ボランティアって大変だったり、どこか普段の生活とかけ離れていて自分には難しいというイメージがあったんです。

友人がボランティアをしていることも知っていたんですが、自分自身が家庭のことやプライベートのことなど忙しくしていたこともあり、自分から「やろう!」と実行するまでにはいたりませんでした。

ただ今回誘っていただいた時、丁寧に活動の説明もしていただいたこともあり、「自分でもできるかも」と安心でき、迷うことなく活動することを決めました。

最初、家族からも「新たに活動をはじめて大丈夫?」と心配されていたのですが、今は応援してくれています。

まだはじめたばかりですが、自分の声でお手伝いができたらいいなと思っています。



ボランティアと出会う機会は様々です。そしてイメージと実際の活動が違うことも…。一度見学したり体験することでもいいかもしれません!  
西口さんありがとうございました。



ちょボラマン

## 赤い羽根共同募金のご協力ありがとうございました。

今年も、10月1日から全国で赤い羽根共同募金が始まりました。皆様には自治会での個別募金、スーパーなどでの街頭募金、企業等職場での職域募金などご協力いただきありがとうございました。

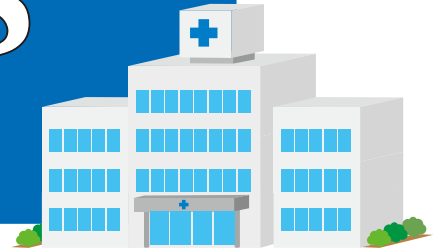
お寄せいただいた募金は高齢者、障がい者、子どもたち等の地域福祉活動のために活用させていただきます。



12月3日～9日は障害者週間です。障害者週間とは、障がい者福祉への関心と理解を深め、障がい者の社会参加への意欲を高めることを目的とした週間です。昨年度開催した「みんなで創る福祉のつどい」で啓発を行った、ちょボラをご紹介します。

知っていますか？

# あなたのまちで起きる こんなこと～病院編～



201	202	203
204	205	



番号が見えないわ  
呼ばれたのかしら

ちょボラ ポイント💡

受付で働いている人は、順番が来たら、本人の顔を見て、手を振ったり、近くに行つて肩をたたいて案内してあげましょう。

鈴木さん  
入ってください



目が見えない方の場合  
(視覚障がい者)

音声ではなく、電光掲示板のみの呼び出しだと、数字が見えず、呼ばれたことがわからないため不安になります。

ちょボラ ポイント💡

受付で働いている人は、順番が来たら声で、アナウンスしてあげましょう。

今呼ばれた？  
聞こえないよ？



耳が聞こえない  
聞こえづらい方の場合  
(ろう者、難聴者)

音声での呼び出しは聞きづらい、聞こえないため、呼ばれたことがわからないため、不安になります。

身体障がいがある方の場合

段差や狭い通路、開き戸など、車いすが入りにくい構造だと、病院に行きづらくなります。

診察室

段差・開き戸だと  
車いすで  
入りにくいよ



ウロウロ  
しないで



ちょボラ ポイント💡

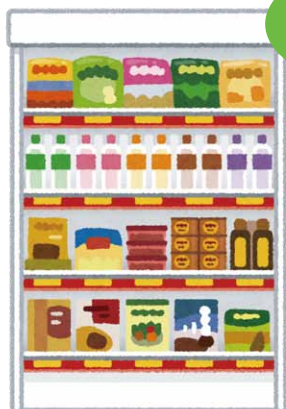
困っていれば一言、  
「手伝いましょうか？」と  
声をかけてみよう。

知的障がいがある方の場合

落ち着いて待つことができないため、介助ヘルパーさんと病院の外で待機し、家族の方が待合室で順番を待っていることがあります。温かい目で、見守ってあげてください。

知っていますか？

# あなたのまちで起きる こんなこと～買物編～



高い位置にあって  
取れないなあ…



身体障がいがある方の場合

車いすに乗ってお買い物をしていると、棚の高い部分に置いてあるものを取ることが出来なくて困っていることがあります。もし一人で買い物をしていたら声をかけてみましょう。

**ちょボラポイント**

「何かお困りごとはないですか？」  
と一言声をかけてみよう！

**2つのちょボラ  
ポイント**

- ①「何かお困りごとはないですか？」と一言声をかけてみよう！
- ②後ろから声をかけると気づきづらかったり、急に後ろから肩をたたかれたり、腕を引っ張られるとびっくりするので相手のそばに寄って、前から声をかけよう！

目が見えない方の場合(視覚障がい者)

目が見えないと、商品の詳細な情報がわからなくて困ることが…。もし白杖を持った方が一人で買い物をしていたら声をかけてみよう。

どこに牛乳あるかな？  
量は？どこのメーカー？  
賞味期限はいつまで？



耳が聞こえない  
聞こえづらい方の場合  
(ろう者、難聴者)

レジなどでコミュニケーションをとることが難しいです。「ポイントカードの期限切れですよ」などジェスチャーではわからない会話の時や、最近だとマスクをしていて口の動きが見えなくて困ることも。



**4つのちょボラ  
ポイント**

- ①会話の時だけマスクをとって、口の動きで伝えてみよう！
- ②伝えたいことを文字にして伝えてみよう！
- ③手話を覚えてみよう！
- ④コミュニケーションボードがあればとっても便利！

いつもの  
お菓子が無いよー！！



知的障がいがある方の場合

毎回買っている同じ商品が所定の場所になかったり、パッケージなどの形状が変わると不安になったりパニックになることがあります。もし、パニックを起こしているお子さんを見かけられたら温かく見守ってください。

障害者週間を記念して講演会を開催します。詳しくは社協だより3ページをご覧ください。

製作：八幡市障がい者地域生活支援協議会(くらし支援部会)

# ボランティア活動再開の今



高齢者施設や高齢者宅に訪問し、傾聴活動をされている「傾聴ボランティアよりそい」の代表である首藤さんに、現在のボランティア活動の様子についてお聞きしました。

私たちの活動対象者のほとんどが高齢者です。感染させない、しないためにも、コロナ禍の3年間は傾聴活動ができていませんでした。

その間は、ボランティアメンバーのモチベーション維持のためにも、研修会などをしながら、完全な活動休止をするのではなく集まることは続けてきました。

今年の8月から、ようやく個人宅への傾聴活動を再開しました。この3年間で、つながりが途絶えたり、生活環境も変わってきていたので、改めて利用者・ボランティア募集の広報活動をしました。先日のボランティア講座では、新たにボランティアも増え嬉しく思っています。

利用を求められる方は様々で、これまで一緒に住んでいた方がお亡くなりになられたり、子ども夫婦の近くに引越したため、近隣に知り合いがいないなど、身近に話す相手がいない人もおられます。

私たちとの何気ない会話や愚痴をこぼしてもらったりして、ホッとできるひと時を過ごしていただいたり、傾聴を通じて本人の悩みを自分なりに整理してもらったりしています。

利用者の方には大変喜んでいただいています。私たち自身も、こうやって活動できることがうれしいと感じています。

活動再開をしてから改めて傾聴をする中で相手の反応があると、やりがいを感じますね。



## あなたの「八幡ちょボラストory」をお聞かせください

皆さんがボランティア活動をはじめたきっかけや、人とのつながりを通じて嬉しかったことなどお聞かせください。ボランティア情報誌「つなぐ」等に掲載させていただき、ちょボラの輪をひろげていきたいと思っております！

### 応募方法

- 1～200文字程度でまとめていただきますようお願いいたします。
- 氏名・連絡先(電話番号・メールアドレス)を記入の上、郵送またはFAX、ホームページの問合せフォームから社会福祉協議会に提出してください。
- 後日、社会福祉協議会からご連絡させていただくことがあります。
- ※テーマにそぐわない内容の場合は掲載できない場合があります。



情報求む

**ボランティア・市民活動に関するイベントやセミナーなどの告知情報を常時、お待ちしております。どしどしお寄せください。**

**各種情報は電話・FAX・ホームページの専用フォームからお申し込みください。**

※受付・掲載有無について、八幡市ボランティア活動センターからは連絡しません。

※申し込み=掲載確定ではありません。誌面に限りもあり、ご希望に添えない場合があります。

※掲載された場合は、八幡市ボランティア活動センターから、問い合わせや申し込み状況などの反響についてお尋ねする場合があります。

※情報はホームページに掲載する場合があります。

