

# あ お ぞ ら

【第115号】 平成25年 春季号

発行日 2013年6月8日

協力:朗読ボランティア <ういろいろの会>



早速入浴。貸し切りにしてもらい、VO総出でお手伝いし、希望するみなさんに入浴してもらいました。6時から夕食兼宴会がはじまりました。永年活動表彰、貢献運転VOランキングやビンゴゲームがあり、いよいよカラオケ大会になりました。プロ並みのど自慢のKさんやフランク永井さんの付き人と友人だったというHTさん、エスペラント語で四季の歌を歌ってくださったSさん、カラオケが発声練習のリハビリに大いに役立ったというHMさんなどの熱唱をはじめ、デュエットあり、ダンスありで今年も大いに盛り上がりました。



2日目は富士芝桜まつりの見学です。朝早めのつもりでしたがすでに人だらけ。でも、芝桜は今が盛りと咲き乱れていました。広い会場を埋め尽くす目の覚めるような鮮やかな芝桜の彩り、竜神池を挟んで青空にくっきり見える富士山の雄姿、まさに絵でも見ているような、いや絵にも描けない美しさでした。足湯でほっこりしたのはIさんでした。

芝桜を堪能した後は、富士吉田の道の駅にむかいました。ここで特別和洋食セットの昼食をとり、道の駅で買い物をしたり、たまたまやっていた大道芸をみたり、富士のミネラルウォーターを汲んだりして過ごしたあと帰路につきました。

帰りのバスの中はまたもやカラオケ三昧で盛り上がりました。何かと行き届かない点多かったことと思いますが、無事に終了できたこと、皆様のご協力のたまものと御礼申し上げます。

坂本

## 一泊交流会に参加して

利用会員 鈴木 ますみさん

先日は楽しい一泊交流会に参加させて頂きありがとうございました。雪を抱いた富士山を近くで眺めることができ幸せでした。オルゴール博物館では、珍しいオルゴールの数々を眺めたり、実際の演奏を聞かせてもらえたりして、とても楽しい時間を過ごせました。芝桜公園では色とりどりに絨毯のように咲き揃った芝桜と富士山をバックに眺められたのは嬉しかったです。



昼食のほうとうを初めて食べて美味しいのにびっくりしました。

宿の家族風呂は、脱衣所の幅が狭く、車椅子にはにっちもさっちもゆかず、足湯をすることも湯船に入ることもできず残念でした。夫の絞ったタオルで顔、手、足を拭いて貰うしかありませんでした。また、エレベーターが狭くて車椅子が一台ずつしか乗れず、食事に行くときなど時間に遅れるのではと心配しました。

道の駅では買い物、「ぜんまい」や「ごごみ」など、東京では滅多に手に入らないものが買えました。また、富士山の伏流水を汲むことが出来たのも嬉しかった。二日目の昼食は富士山を眺められる場所で食べられ、食後はビールを作る装置も眺められ、説明書を読んで興味深かったです。

本当の楽しい二日間をありがとうございました。秋には紅葉の美しい所へ連れて行って頂けると嬉しいです。最後に、ベッドへの移動などいろいろお世話になった、Oさんにお礼申し上げます。ありがとうございました。



## 富士山を満喫!...富士方面一泊交流会

2013・5・18~19

おりしも6月に世界遺産登録が確定的になった「富士山」をめざして、ハンディキャブの総勢55名の一行は福祉バス「ふれあい号」を先頭に定刻通りに市役所を出発しました。空はよく晴れて、まさに五月晴れのいい天気でした。Wさん曰く。「私が出かけるときは雨に降られたことがない。」おかげで助かりました。



土曜日ということで渋滞が心配でしたが、意外とすいすいで順調に、そして快適に走行できました。途中の車窓からは目指す富士山が所々で顔をのぞかせ、真っ白な雪を抱き、左右に裾野を広げた雄大な姿をみせてくれました。そこですかさず、♪頭を雲の～上に出～し♪の大合唱! そうこうしているうちに富士山が目前に迫り、河口湖ICに到着。すぐに昼食会場に向かう。「なにこれ?」「妙な形だね!」「繭みたいだね。」との声しきりのほうとう屋さんへ到着。準備ができるまでの時間に青空に映える富士山をバックに全員そろって記念写真を撮影しました。ここで山梨名物のほうとうをいただきました。大きな器に入ったほうとうはキノコや野菜がたっぷり、で、「食べても食べても底から湧いてくる」というほどのボリュームでした。午後はオルゴールの森美術館の見学です。美しい花と洋館の庭園があり、音楽隊長の指揮による噴水ショーも見られました。館内には100年以上前に作られたというもの、現在の価格に換算すると1億円を超えるようなもの、ホールいっぱいの巨大なもの、1台でオーケストラ演奏をするものなど珍しいオルゴールが展示され、いくつかは演奏を聴くこともでき心を洗われるような一時でした。その後は富士山が河口湖を挟んで対岸に見える大石公園で一休みしてレークホテル西湖に到着。

一泊交流会に初参加して

利用会員 飯田 時男さん



今回の「西湖一泊の旅」に参加させていただき、誠にありがとうございました。出発一週間前の天気予報では二日目の日曜日が雨の予報でしたので、内心では芝桜と富士山の見物はあまり期待できないと思っていましたが、運よく予報はずれ、素晴らしい観光ができました。時間も充分にとってもらいましたので、芝桜と富士山を眺めながら「足湯」にも約30分浸かって来ました。

昨年の八月頃から私は右足が「脊柱管狭窄症」を再発し、思うように外出が出来なくなり悩んでおりました。今年一月から「ハンディキャブ」を利用させていただくことになり、おかげさまで基会所へもまた遊びに行けるようになりました。

話があちこちと変わりますが、ハンディキャブでボランティア活動をしていらっしゃる方々の中には、私（77才）と2才位の年齢差の方も元気に活動されているようで、全く頭がさがる思いです。今回の旅行にしましても、足の不自由な私達のために「企画」から「宿の選定・交渉」等、数か月も前から準備され、苦勞されてきたことを思うと、感謝の気持ち一杯です。それに引換え、私はこれまでの人生で一度もボランティア活動をしていないことを思うと、帰りのバスの中では旅行を楽しんだことと同時に反省の気持ちが半々でした。

「ちょこ旅」 小金井公園のお花見と江戸東京たてもの園見学



3月26日（火）今年一回目のちょこ旅企画を開花が予報より一週間早まったことを受けて4月の予定を急遽、繰り上げて利用者7名、ボランティア3名計10名で催行しました。朝のうちは冷気で肌寒かったものの、快晴無風、桜は見事な満開で楽しめました。公園到着後、芝生の場所をブルーシートで場所取りをした後、江戸東京たてもの園を見学。お昼に戻ると芝生のお花見場所は、ほぼ満席状態。置いてあった弁当も無事。安堵する。周辺の満開の桜を鑑賞しながら弁当を食べる。一段と美味しい感じ。皆さん満足のご様子。前日と翌日は雨天。幸運な一日でした。来年も催行したいと思います。開花予想が当たりますように。

◆利用会員の皆様へ◆  
みたかハンディキャブの利用を希望される方をご紹介します。

- ☆ 障がい者・高齢者で移動にお困りの方
- ☆ 電車やバスのご利用がお一人では難しい方
- ☆ 透析患者で常時通院なされる方
- ☆ 目的地まで単独歩行の困難な方



平成25年度 通常総会開催

4月21日（日）10:00～ 於 福社会館3階

寒気と雨天の中、清原市長をはじめ5名の来賓をお招きし、正会員43名の出席を得て開催しました。平成24年度 活動報告および会計報告、平成25年 活動計画および予算計画が承認された。また、新理事 宮田 榮一氏の就任が承認されました。



懇親会

13:00～ 於 三鷹市公会堂さんさん館3階

同日、午後会場を、新装オープンしたさんさん館に移して来賓18名、利用関係者7名ボランティア35名の出席を得て開催しました。例年と趣向を変えたスタイルで、勝間田理事長挨拶、総会報告およびハンディキャブの現状報告後、軽い飲食とアトラクションとして大正琴バンド「琴姫」グループによる生演奏を楽しみました。



「ちょこ旅」 神代植物園バラフェスタ鑑賞



5月11日（土）神代植物園バラフェスタ初日、生憎の小雨であったが、翌週一泊交流会を控え決行をしました。参加者は、利用者4名、ボランティア3名の計7名の参加でした。シャクナゲは見頃、バラは五分ほどの咲き加減でしたが、充分鑑賞には耐えました。洋風庭園の周りに咲くバラを満喫。温室の珍しい植物を鑑賞後、庭園を一望できる休憩所で昼食の弁当をいただく。園内のバラの多さを考えるとさぞかし手入れが大変なことと素人ながら感心する。

# みたかハンディキャブ・スローガン 真心と笑顔で走る「あおぞら号」

## 新理事就任挨拶

## 運行部担当 宮田榮一さん



この度、理事会推薦理事として総会で承認をいただき感謝申し上げます。わが町三鷹に少しでも恩返しが出来ればとの思いで入会した運転ボランティアも早2年が過ぎようとしています。

日々の利用者様の運行業務、また運転ボランティア仲間との交流を通して活動の重要性や、人の心の温かさ、また感謝の気持ちを多く教えられました。理事となっても、笑顔と真心を忘れず、良い活動ができるよう微力ながら努力いたしますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

## 事務所新スタッフ紹介

## 水流ゆかりさん



4月から、ご縁があって事務のお手伝いをしております、水流ゆかり（「つる」と読みます）です。

ご利用者の皆さまとは、お電話などを通じて接することが多くなるかと思ひます。皆さまに気持ち良くハンディキャブを利用していただけるよう、心を込めてサポートしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願ひ致します。お電話をお待ちしています！

（前任者 塩多 幸江さんは3月末をもって退職しました。お世話になりました。）



## 平成25年 予定される主なスケジュール

6月29日（土） ちょこ旅 「江戸東京博物館」観覧 墨田区横網 詳細未定  
 7月20日（土）・21（日） 福祉有償運転者講習会  
 7月27日（土） ボランティアセンター主催 納涼祭 ハンディキャブ協力  
 7月28日（日） 月例会 10:00～ 暑気払い 13:00～ 会場未定  
 ※ 今年行事重複のため、みたか駅前ふれあい夏祭りの参加は致しません。

定例会 毎月第2日曜日（理事会・運行部会） 毎月第4日曜日（月例会）

## 最後だとわかっていたら

（作/ノーマ・コーネット・マレック 訳/佐川 睦）

あなたが眠りにつくのを見るのが 最後だとわかっていたら  
 わたしは もっとちゃんとカバーをかけて 神様にその魂を守ってくださるよう祈ったろう

あなたがドアを出て行くのを見るのが 最後だとわかっていたら  
 わたしは あなたを抱きしめて キスをして そしてまたもう一度呼び寄せて 抱きしめたろう

あなたが喜びに満ちた声をあげるのを聞くのが 最後だとわかっていたら  
 わたしは その一部始終をビデオにとって 毎日繰り返し見たらう

あなたは言わなくても 分かってくれていたかもしれないけれど 最後だとわかっていたら  
 一言だけでもいい・・・「あなたを愛してる」と わたしは 伝えたらう

たしかにいつも明日はやってくる でも もしそれがわたしの勘違いで 今日で全てが終わるのだとしたら、  
 わたしは 今日 どんなにあなたを愛しているか 伝えたい

そして 私たちは 忘れないようにしたい

若い人にも 年寄った人にも 明日は誰にも約束されていないのだということを 愛する人を抱きしめるのは  
 今日が最後になるかもしれないことを

明日が来るのを待っているなら 今日でもいいはず もし明日がこないとしたら あなたは今日を後悔するだろうから

微笑みや 抱擁や キスをするためのほんのちょっとの時間をどうして惜しんだのかと  
 忙しさを理由に その人の最後の願いとなってしまったことを  
 どうしてしてあげられなかったのかと

だから 今日 あなたの大切な人たちに しっかりと抱きしめよう  
 そして その人を愛していること いつでも いつまでも大切な存在だと言うことを そっと伝えよう

「ごめんね」や「許してね」や 「ありがとう」や「気にしないで」を 伝える時を 持とう  
 そうすれば もし明日が来ないとしても あなたは今日を後悔しないだろうから

ふぐ・うなぎ・一品料理

割烹 魚料理

「大小宴会・慶祝・佛事にご利用ください」

定休日、毎週水曜日

☎/FAX 0422-79-3568

三鷹市野崎1-22-17(野崎交差点際)

株式会社 サカイ・ヘルスケア

私たち毎日の生活を支え、人を明るくする 元気にする福祉用具を提案します。

- 福祉用具販売
- 住宅改修
- 福祉用具貸与

定休日 日曜・祝日 年末年始

＜サカイ・ヘルスケア三鷹店＞  
 三鷹市下連雀9-3-15  
 Tel 0422-42-6811 Fax 0422-41-2722

## 平成25年 ボランティア研修会開催

例年のとおり、研修会を2月23・24（土・日）箱根強羅のヴェルデの森にて一泊二日  
 実施した。参加者23名で運行・運転に関する研修およびボランティア間の情報交換  
 情報の共有化を図りました。2日間に亘り活発な議論と発言が行われた。  
 日々の安全安心運行に寄与するものと期待しています。  
 また、往路復路の団体行動に素晴らしい統率力？を証明しました。



## 利用について事務所からのお願い

- ① 最近、利用件数が増加して運行計画が過密化しております。3日前予約締め切り時には  
 すでに車両もドライバーも手一杯の場合があります。  
 予定が決まりましたら3日前をまたず、早めの申込みをお勧めします。
- ② 運行の曜日、時間帯に偏りがあります。とりわけ月曜日、金曜日に集中傾向があります。  
 時間帯として朝9時頃、夕方16時頃の集中が顕著です。  
 ご利用の平準化は、大変難しいことですがご理解とご協力をお願いします。  
 病院診察等以外のお出掛けで時間の融通が利く場合には、ぜひ空いている時間帯に  
 調整頂くご協力をお願いいたします。
- ③ 過密な運行の中、多くの皆様に、ご利用頂くために効率的運行計画を作成しております。  
 10分～20分の範囲で時間調整をお願いする場合がございます。  
 限られた車両とドライバーで運行しておりますので是非ご理解下さい。
- ④ 最近、利用者様から目的地までの道順を指定、指示される方がおられます。  
 各ドライバーの判断で安全優先のコース取りをしておりますのでご理解下さい。  
 基本的にどのコース取りを選択するかは、個々のドライバーにお任せください。
- ⑤ 留守番電話での予約受付はしておりません。改めて事務所に連絡下さい。
- ⑥ 年会費未納の方は至急お納め下さい。年会費未納での運行は原則、承れません。
- ⑦ 予約締め切り後、時間外、遠距離運行につきましては、状況が許せば可能な限りの  
 対応をさせて頂いております。ご相談下さい。

## ハンディジョーク二題

### 診察 ①

救急病院に交通事故にあった女性が運び込まれた。  
 医師は、早速診断して所見を看護婦に書き取らせた。  
 「肋骨の骨折、軽い肩の脱臼、皮膚の擦過傷、  
 ところであなたはおいつつですか？」  
 「25歳です。」 「追加。記憶喪失！」

### 診察 ②

母親と美しい娘が診察室に入ってきた。  
 「医師は「さあ、着物を脱いで。」と娘に言った。  
 母親が「具合の悪いのは、私のほうなんです。」と言った。  
 医師は「じゃあ、舌をみせて」



きみまる

## 編集後記

平成25年春季号をお送りします。  
 この交流誌は、ハンディキャブの活動を通じて、  
 年間4回発行する相互交流の場です。  
 緑深い井の頭公園を久しぶりに散策すると  
 日常の慌ただしさから解放された気分になります。  
 今年、早くも半分が過ぎようとしています。  
 残された時間で何ができるのか自問自答をします  
 向上の道標として活動の仕組みを変えることに加え  
 意識を改革することが何より難しいと。

○

## 発行

NPO法人 **みたかハンディキャブ**

〒181-0012 三鷹市上連雀8-3-10

みたかボランティアセンター2階  
 TEL 0422-41-0185  
 FAX 0422-41-0274  
 E-mail: m-cab@parkcity.ne.jp

ホームページ: [みたかハンディキャブ](http://mitaka-hc.jp)

## 運転ボランティア募集中 あなたのちからが必要です！！



私達は、福祉車両「あおぞらA～H号」の8台を使用して、障がいや高齢のために移動が困難な  
 方の外出をお手伝いしています。この「あおぞら号」を運転して下さる方を募集しています。  
 ご応募をお待ちしています。また、お知り合いの方がいらしたら、是非ご紹介ください。

名刺・はがき・封筒・  
 チラシ等の印刷  
 (データ持込可)  
 印章・各種ゴム印  
 ラミネート加工等  
 全てがスピード対応!!  
 とにかく便利なお店です。  
 是非一度ご来店ください。  
<http://seibundo-n.com>

文具・事務用品  
**誠文堂**  
 新青梅街道 西東京市谷戸町2-9-3  
 TEL: 042-422-9447  
 西東京市谷戸町2-9-3