

おおつき社協だより

# BESIDE YOU

あなたのそばに

2025

11

NO.124

御年  
97歳！

生涯現役

元気の秘訣は  
ボランティア

日本車椅子レクダンス協会大月支部  
代表 内藤俊雄さん





▲日本車椅子レクダンス協会大月支部メンバーの皆様



▲介護施設でボランティア活動を行なう様子（日本車椅子レクダンス協会大月支部）

# 車椅子レクダンスで 相手の喜びが自分の 喜びになる

みなさんは、ボランティア活動と聞くとどんなことを思い浮かべますか？

時間に余裕がある人？…何か技術をもっていらっしゃる方がすること？…そんなことはありません。清掃や美化活動に参加することや、子どもや高齢者の見守りをするなど、ボランティア活動には身近で気軽に参加できるようなことを含めて沢山の活動があり、決して特別なことではなく、誰でもできることです。

本号では、97歳になった今でもボランティア活動を続けている、初狩町の内藤俊雄さんにお話を伺いました。ボランティア活動を続ける想いや、活動のきっかけなどについてお聞きしました。このお話が、みなさんの活動の一步になると幸いです。

○日本車椅子レクダンス協会大月支部の代表を長く務めてきた内藤さんのお話

Q. 車椅子レクダンスの活動について教えてください

A. 高齢者や障がいのある人たちが健常者と同じように楽しめる社会環境を実現するために活動しています。車椅子を活用した社交ダンスやレクリエーションダンスを、一緒に楽しみます。

Q. 活動をはじめたきっかけは？

A. 私はもともと社交ダンスをやっていました。そして、勸学院でボランティア活動を学びました。その後、車いす社交ダンスインストラクター養成講座があることを知り、講座に参加し、インストラクターの資格を取得するとともに、現在の日本車椅子レクダンス協会大月支部を立ち上げ、会員の養成を行うとともに、車椅子ダンスでのボランティア活動を行うようになりました。

Q. どのようなボランティア活動をしてきましたか？

A. 高齢者や障がい者の福祉施設等に出向いて、車椅子

レクダンスと一緒に楽しめます。また、県内で行われるボランティア大会のようなイベントにも参加したりもします。もう始めてから30年近くになります。

Q. 活動の魅力は？

A. 何といっても相手が喜んでくれることが一番うれしいです。そのことが、自分の喜びにもつながります。

Q. 内藤さんにとってボランティア活動とは？

A. 難しいですね。言えることは、健康であれば、古い考え方もありませんが、人のために、お役に立てること、何か難しく考えずに自分のできることを、また好きなことを活かしてやるだけです。また、継続できていることには、家族や会のみんなの支えがあつてこそです。人はお互いに支えあっている。人という字もそのような意味もあるといわれています。私自身も支え、そして支えられて生きていると思います。

Q. 最後に目標はありますか？

A. 100歳まで頑張ること、何とか車いすレクダンスの火を消すことのないように、多くの後継者につなげていきたいことです。興味のある方は是非ご参加ください。

97歳には見えないくらい生き生きとしていらつしやり、笑顔がとても素敵な印象を受けました。ボランティア活動を通じて「人づくり・生きがいづくり」にもつながっていることが分かりました。内藤さん、ありがとうございます！

ボランティア活動は、やはり特別なものではありません。ほんの少しの活動が「誰かを幸せにする！笑顔にする！そして、自分も笑顔になる！」素晴らしいことだと思いませんか？

できることから少しずつ始めてみましょう。





### かがり火市民祭り翌日の清掃活動

市ボランティア協議会では、例年かがり火市民祭り翌日の朝、実行委員会の役員さんと一緒に会場周辺の清掃活動をしています。会場周辺には、プラスチックコップ、食べ物の棒や容器、たばこの吸い殻があり、東小学校校庭には輪ゴムや楊枝が沢山落ちていました。実行委員さんにお伝えし、来年度への注意喚起をさせていただきました。

早朝から暑い中、ボランティア活動へのご協力をありがとうございました。

### ボランティア連絡協議会会員研修会



今までの研修会では、家族や地域の方々のための介護予防や詐欺防止、防災に対する研修をしてきました。今回は自分自身の介護予防を兼ねて「介護予防☆フレイル予防体操」を行いました。講師には、リズムオブラブ・やまなし大使・防災士の渡辺光美先生をお招きし、100歳体操など、楽しみながら体を動かし、リフレッシュできました。これからも生き生き元気に地域活動をしていきましょう！

### ご寄付のご報告

○寄附金

大月市ダンス愛好会 5,000円

○ペットボトルキャップ・使用済み切手・牛乳パック・ベルマーク・プルタブ・アルミ缶・ポケットティッシュなど（令和7年6月5日～9月30日受付分）（敬称略）

水越繁子 / いきいきサロン下和田 / 中村律子 / 中西春子 / 林博之 / 明治安田生命 / シラトリ(株) / ふじでん（都留） / 小林肇 / JR 東日本環境アクセス / 榎平井製作所 / ナーシングホーム猿橋 / 無辺寺 / 駒米秀悦 / 初狩保育所 / 大山若子 / 小碓和美 / 水越正和 / シゲパワー / 神倉つどいの会 / 葉袋旻子 / 金澤佐枝子 / 増井みよ子 / 和田永子 / 小坂真代 / 小俣かほる / 程原久子 / 松村恭子 / 小俣由子 / 小俣和男 / 北畑恵子 / 河西義信 / 小俣徳平 / 佐野桂夫 / 上條明彦 / めばえあおば / 清水茂治 / 和田保代 / 西室有子 / 天野久美 / 小林はじめ / 小林和子 / 老沼和子 / 小林清美 / 杉本泉 / 吉角務 / 大月富士見苑 / 中村律子 / 高鳥豪 / 中村尚美 / つゆくさの会 / 藤原佐知子 / 井上修一  
その他匿名の方々 / 多くのご協力、ありがとうございます



ボランティア入門講座  
コーヒーボランティア編

10月5日（日）大月市総合福祉センター3階食堂にて「ボランティア入門講座 コーヒーボランティア編」を開催しました。当日は9名の参加があり、ボランティア活動の基礎知識について学ぶとともに、都留市で活動されているコーヒーボランティア「カフェキャマロード」代表の西澤徳一郎氏に活動の様子やボランティアのやりがいについてお話を伺いました。また、TORISAWA COFFEE オーナーの尾崎博一氏に豆の種類や挽き方、焙煎度、お湯の淹れ方によって味わいが変わることを学び、参加者同士でコーヒーを淹れながら交流を深めました。

今後は受講者の皆さんと練習会を重ね、地域の中でコーヒーボランティアとして活動できるよう取り組んでいく予定です。



ハンドドリップでコーヒーを淹れる様子



TORISAWA COFFEE  
オーナー 尾崎 博一氏



コーヒーボランティア  
「カフェキャマロード」  
代表 西澤 徳一郎氏



豆の種類による香りの違いを比較





### 障害者ボーリング大会 8月24日

今年も市障がい者福祉の会では「ボウリング大会」を、都留ファミリーボウルさんにご協力いただき実施しました。

皆さん、一球投げるごとに家族や会員の皆さんと喜び合い、とても楽しそうに参加されていました。ハイタッチと拍手が絶えない和気あいあいとした雰囲気の中でゲームをすることができ、親睦を深めることが出来ました。

今後の予定 12月14日(日) 10時30分～「クリスマス会」

1月25日(日) 講演会 9時30分～「障がい者に係る成年後見制度」



### ぐーちょきぱー9月交流会 9月18日

市社協では、障害者社会参加促進事業の一環として、障がい者と家族等の交流の場である「ぐーちょきぱー」を行っています。今年の6月と9月の交流会は、講師に浜田純一先生をお招きし「リズムに合わせて体を動かそう」と題して楽しく体を動かしました。

次回は、「お楽しみ遠足」で西湖いやしの里根場へ行く予定です。ご参加いただける方はご連絡ください。ご連絡をお待ちしています。

次回日時：11月18日(日) 市福祉センター出発 9:30～12:00

快挙！



### 山梨県シニアゲートボール大会表彰台独占！

9月26日(木)に行われた山梨県老人クラブ連合会及び山梨県社会福祉協議会が主催する「第42回山梨県シニアゲートボール大会」において、大月市より出場したチームが1位、2位、3位と表彰台を独占する快挙を達成しました。

6月に行われた大月市のシニアゲートボール大会(県大会予選会)において優秀な成績を収めた3チームが、甲府市の小瀬スタジアムで行われた当大会に出場しました。当日は県内の各市町村から選抜された総勢36チームが集結。大月から出場した3チームは予選リーグを勝ち進み、決勝トーナメントへ。決勝トーナメントでは激戦を制しながら勝ち進み、準決勝では梁川チームと大月スマイルチームの対決。ここで勝利した梁川チームは、順調に勝ち進んできた若葉チーム(富浜)との決勝戦。白熱した試合を繰り広げ、8-13で見事、若葉チームが優勝しました。

1位：若葉チーム(富浜) 2位：梁川チーム(梁川) 3位：大月スマイルチーム(大月)

### 第64回山梨県老人福祉大会

9月17日に行われた山梨県老人福祉大会において、シニアクラブ連合会の進展に寄与されてきた功績がたたえられ、畠山哲氏、鈴木健介氏のお二人が山梨県老人クラブ連合会会長表彰を受賞されました。

なお、畠山哲氏におかれましては、山梨県老人クラブ連合会の役員等を歴任され、その功績が顕著であることから11月5～6日に茨城県で行われる第54回全国老人クラブ大会において、全国老人クラブ連合会会長表彰を受賞される予定となっております。



## チャリティゴルフを開催しました

**チャリティ寄付総額 261,699円**

9月15日(月)花咲カントリーにて第24回社会福祉チャリティゴルフ大会を開催しました。総勢187名のご参加をいただき、チャリティ寄付総額は261,699円となりました。

いただいたご寄付は社会福祉協議会を通して地域福祉向上のために活用されます。参加された皆様お疲れさまでした。



## 赤い羽根共同募金街頭募金を実施しました

**赤い羽根共同募金街頭募金 募金総額 38,313円**

今年も10月1日より「自分の街を良くするしくみ」をスローガンに赤い羽根共同募金運動が開始されました。運動開始に合わせ、大月駅・猿橋駅・鳥沢駅の3か所において街頭募金活動を行いました。

当日はあいにくの雨模様となりましたが、市長をはじめ、多くの小学生や地域の役員の皆さまがボランティアとして参加してくださいました。お寄せいただいた募金の総額は、38,313円となりました。ご協力いただきました皆さまに、心より御礼申し上げます。

## 募金したくなる募金箱を設置しました

10月1日から新たに「募金したくなる募金箱」を大月市社会福祉協議会1階ロビーに設置しました。この募金箱は、株式会社スプリング様のご協力により、廃材を活用して製作されたものです。各硬貨は種類ごとに異なる経路を通り、500円硬貨については音が鳴る仕掛けが施されています。募金の際に小さな体験を楽しんでいただけると同時に、環境への配慮も込められた設計となっております。皆様からの温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。



## 成年後見制度研修会を開催しました

令和7年9月12日(金)に成年後見制度研修会を開催しました。

当日は市民や介護保険事業所の方など、30名の方が参加し、講師には、石川法律事務所 石川恵弁護士を招き、成年後見制度の基本的な仕組みや後見人の業務など、自らの実体験や事例を交え分かりやすく説明していただきました。質疑応答のコーナーでは、参加者自身が抱えている問題や制度についての疑問点などを質問されている方も見られ有意義な研修となりました。研修会のアンケートの中にも「後見人の役割が分かった。」「大変参考になった。」「繰り返し学習していかないと難しいと思った。」「具体的にその場になってみないと分からないと感じた。」などの感想をいただき、改めて成年後見制度への関心の高さを感じました。また、今後も継続的に研修会を開催してほしいや繰り返し学習しないと難しいと思ったなどのご意見もいただきましたので、今後も継続し研修会を開催していきたいと思えます。参加してくださった皆さん、講師の石川先生、ありがとうございました。



## 食料品のご寄付ありがとうございます

大月市社協では、フードドライブ(食品寄付)を実施しています。

住民の皆様のご支援により、お米や乾麺、インスタント食品、缶詰、レトルト食品、調味料、飲料水などのご提供をいただきました。7月には、山梨県立都留高等学校家庭クラブ・PTA様より困っている方の役に立ちたいと学校内でフードドライブを実施し、多くの食料品をいただきました。皆様から寄せられた食料品は、相談機関を通じて困っている方にお渡ししています。本事業で寄付していただいた食料品は、大月市社協が取り組む相談支援事業に活用させていただいており、この事業を推進する上でとても大きな支えとなっています。ご協力いただきました住民の皆様、本当にありがとうございました。今後とも本事業に対し、ご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。



**※現在、食料品がまだまだ足りない状況にあります。  
引き続き皆様のご理解とご協力をお願いいたします。**

小林孝正 / 大月市立図書館 / 殿上区 / 山梨県立やまびこ支援学校 / 山梨県立やまびこ支援学校PTA / 金田民生 / 退職・現職女性教職員の会 / 小俣もと子 / 七保ボランティア協議会 / 瀬戸ボランティア協議会 / 星野信一 / 小泉ゆう子 / 井上明美 / 小林優子 / 西室松子 / 猿橋ボランティア協議会 / 小笠原栄子 / 石井由美子 / 奥秋知子 / やながわ亭志村勝巳 / その他匿名の方々(敬称略)

## 法律相談を開催しました

大月市社協では、平日は忙しくて相談に行けないという方のために、

令和7年8月30日(土)と令和7年10月4日(土)に無料法律相談を開催しました。当日は、篠田貴子行政書士・司法書士事務所の篠田貴子司法書士と石川法律事務所の石川恵弁護士にお越しいただき、5組の相続や登記、成年後見制度、借金返済の相談などをお受けすることが出来ました。相談者からは、「平日に相談に行けないため、土曜日に相談が出来るのはうれしい」「相談をして気持ちが楽になった」などの声が聞かれました。少しでも不安なこと、心配なことがありましたらいつでもご相談ください。





## お知らせ / 地域福祉推進大会 / 養成講座 / インスタグラム / 福祉バザー

## Information

## 大月市社会福祉協議会公式Instagramを開設しました

このたび、大月市社会福祉協議会では公式Instagramを開設しました。

広報紙では伝えきれない活動の様子やイベント情報を、写真や動画でタイムリーにお届けします。ぜひフォローして、最新情報をご覧ください！

アカウント名：@otsukishakyo 下記のQRコードからもアクセスできます。



Instagram  
QRコード

## 第50回大月市地域福祉推進大会開催を開催します

「誰もが住みやすく安心して暮らせるまちづくり」をめざし、地域福祉を推進するべく、第50回大月市地域福祉推進大会を開催します。

大会は、第1部で式典、第2部で武蔵野大学渡辺教授による「地域共生社会の実現に向けて」と題した講演を予定しています。

自分のできる範囲で誰かを支え、時には自分も支えてもらう、そんな「お互い様」でつながることができる地域社会の実現について、みんなで考える契機にしたいと思います。

大月市民の皆さん、11月24日（月・祝）は大月市民会館へ、ぜひ足をお運びください。

○開催日時 令和7年11月24日（月・祝）

・受付 午後0時30分より・開会 午後1時30分

○会場 大月市民会館 大ホール

○内容 第一部 ・式典（13:30～14:10）

第二部 ・講演（14:30～15:45）

「地域共生社会の実現にむけて」

【講師】武蔵野大学 人間科学部社会福祉学科 教授 渡辺裕一氏



## ふれあい福祉バザーのご案内

今年も「ふれあい福祉バザー」を開催します。なお、バザーでの売上金は地域福祉推進を目的とした事業へ活用させていただきます。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

日時：令和8年2月8日（日）9:30～11:30

場所：大月市総合福祉センター 6階多目的ホール

・バザーへの寄贈品のご協力もお願いいたします。詳細は1月上旬にチラシにてご案内します。



## 介護予防・生活支援サポーター養成講座を開催します

介護予防・生活支援サポーターは支え合い・助け合い活動などのボランティア活動を通じて社会参加や地域貢献をしていただき、お互いに助け合いながらこれからも元気に過ごしていこうというものです。

今回の講座では介護予防についての基礎知識やボランティアの際のコミュニケーションのとり方など介護予防・生活支援サポーターとしての基礎が学べます。

受講された方はサポーターとして、買い物の補助や掃除の補助などの生活支援や施設での話し相手やレクリエーションの補助など、それぞれの方の特技を活かした活動が行えるように社協のコーディネーターが活動を紹介します。

こんな方におすすめ

・困っている方のお手伝いをしたい・施設などでボランティア活動をしたい・やりがいや生きがいを見つけたい

日時：12月8日（月）13:30～16:30

場所：大月市総合福祉センター 3階

対象者：市内在住の活動に興味がある方

参加費：無料 定員：20名 申込期限：11月28日（金）

今回、都合が付かない方でも、同様の内容で2/18（水）にも開催します。是非ご参加ください。







大月社協では我が家のプチ自慢を募集しています。

皆さんの家のプチ自慢を社協だよりに掲載しませんか？家族、ペット、料理、特技、お宝など、なんでも結構です。皆さんからの応募をお待ちしております。

○応募方法

下記 QR コードを読み取り、  
Google Form にて回答をお願いします。

○問い合わせ先

Mail fureai@otsuki-shakyo.jp

総務担当 Tel 0554-23-2001



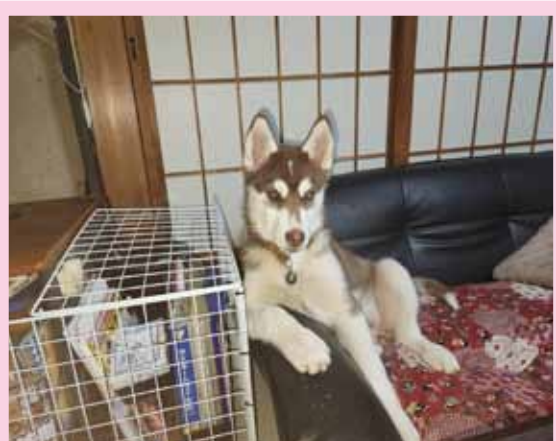
なつくん

投稿者：Jさん（猿橋町）  
行きつけの焼き鳥屋さんで徘徊してました。その場から離れなかったの、そのまま連れて帰り家族になりました。



蘭丸くん

投稿者：Jさん（猿橋町）  
スーパーの駐車場に停車されていた車のボンネットの中におりました。縁を感じたのでそのまま家族になりました。



ルーシーちゃん

投稿者：Jさん（猿橋町）  
昔から夢だった生涯最後の愛犬です。  
早起きとお散歩はお互い最高の楽しみです。

## 編集後記

皆様、はじめまして！大月社協の秋山と申します！今年7月に入社し、今回が初めて広報の作成に携わらせていただきました。取材を通じて、ボランティア活動に取り組む皆さんがとても生き生きとされている姿に出会い、「人のため」が「自分の元気」にもつながるのだと実感しました。まだ不慣れな点も多いですが、これからも読んでくださる方に楽しんでいただける広報づくりを心がけてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

地域福祉担当 秋山 悠一郎

この「おおつき社協だより BESIDE YOU」の発行費用の一部は赤い羽根共同募金の配分金が使われています。