

真心と笑顔で走るあおぞら号！

あおぞら

みたかハンディキャブ交流誌 冬季号 Vol164

協力：朗読ボランティア

<<

ういろうの会

>>

敬老のつどい帰宅支援実施

9月13(土)、14(日)の2日間、敬老のつどいが開催され、例年通りキャブでは希望する方々の帰宅支援を実施しました。2日間で協力ボランティアは延べ24人、帰宅支援した方々は延べ42件69人でした。市長をはじめ三鷹市関係者の方々より協力に対する感謝のお言葉をいただきました。



三鷹警察による交通安全講習会実施

10月19日(日)、三鷹警察による安全運転講習会を実施しました。今回は、横断歩道のある道路での注意点や自転車通行での注意点など勉強しました。

理事長雑感

あの人を、脳から消す技術という本を読んだ。

忘れるのではなく脳から消す、集中できる好きなこと、良好な睡眠と規則正しい生活、呼吸法、感謝の練習、良好な人間関係は脳に良い影響を与える、より長生きである、記憶力が長く保たれる、ストレスからの回復が早い、認知機能の低下が遅い。

集中できる好きなことってなんだ？鉄道関係、旅行、古代史研究、なんといっても今はゴルフかな。規則正しい生活はしているが、どうも良好な睡眠は得られていないようだ。呼吸法はスポーツ吹き矢でできていると思っている。とすればあとは感謝の練習か。一日に何回「ありがとう」という言葉を発したかを考えるとかなはだ心もとない。キャディー付きのゴルフをしたときには毎ホール発しているような気もする。

良好な人間関係は、子供のころから苦手だった。相手の立場を考えず自分の利益になることばかりを相手に求めてきた。感謝どころか犠牲の精神はほとんど持ち合わせていない。人のことを思って行動をしたことがない。ボランティアの仕事だって、車の運転がしたいからやっているのであって、障害を持っている利用者さんの助けになろうなんて気持ちはこれっぽっちも持っていないのではないかと感じてしまう。

自分で自分が嫌になることがある。そのたびに自分を叱咤激励して持ち直そうとするのだが、あまり長続きはせず落ち込む。常に叱咤激励していないとまともな生活が維持できないが、非常に疲れる。即ち常に誰かに好評価され愛されたいと虫の良い要求があるのだろうか。脳には悪い影響ばかり与えている。

秋の交流会（10月12日）開催

葛西臨海水族園と大観覧車の旅

10月12日（日）「葛西臨海水族園と大観覧車の旅」に、総勢28名（利用者さん5名、介助さん5名、ボランティアさん18名）が参加しました。午前9時頃に市役所前を出発しました。1日中、穏やかな天気に恵まれ、水族園と大観覧車を楽しむことができました。公園1か所で一日ゆっくり過ごせたので、皆さんからはゆったり過ごせたと好評でした。思い思いの食事やソフトクリームを食べたり、楽しく過ごせたとの声をいただきました。

次回も、あまり遠くまででは行かずに、また、バスの乗り降りも極力少なくなるようにして、1か所でゆったり楽しめる場所を探したいと思います。来年の春の交流会は、5月17日（日曜日）を予定していますので、多くの皆様のご参加をお待ちしています。



利用者様へ 年末、年始のご注意

年末年始の運行は通常通り運行します。

但し、事務局が12月27日（土曜）から1月4日（日曜）までお休みとなります。

予約締め切り日は、いつものように事務局の休日を除いて4日前までとなりますので、ご注意ください。

（例）12月27日から1月5日⇒12月23日締め切り
1月6日⇒12月24日締め切り

今後の行事予定

多くのボランティアさんのご参加をお願いしています

12/14（日）理事会、報告会

1/11（日）理事会、報告会

2/8（日）理事会、報告会

3/8（日）理事会、報告会

編集後記

今年も毎日が夏日だったのに、急に秋を通り過ぎていきなり冬になったような気がします。。。と昨年の冬号でも書きましたが、今年も同じ状況ですね～。これから、年越しの準備で忙しくなると思いますが、体調に気を付けて、元気に新春を迎えましょう！！

みたかハンディキャブ緊急連絡先

安全運転管理者／加持 080-1102-7281

万一上記の連絡先で連絡が取れない場合のみ下記の連絡先へご連絡ください。

小花：090-5157-1635

尚、安全運転管理者から利用者様にキャンセルや運行の変更等のご連絡を差し上げることもあるかと思えます。通話拒否とならないよう上記電話番号をあらかじめご登録くださいますようお願い申し上げます。



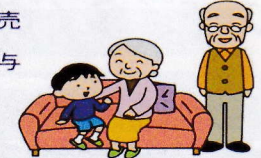
NPO法人 みたかハンディキャブ 交流誌
発行 NPO法人みたかハンディキャブ交流部
〒181-0012 三鷹市上連雀8-3-10 三鷹市上連雀分庁舎
TEL 0422-41-0185
E-mail : mcab3@jcom.zaq.ne.jp
<https://www.mcab.jp/>
発行日：2025年12月1日

**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