

# NPO法人かながわ スポーツボランティアバンク ニュース トピックス

第48号

発行日：2022年10月14日

## 健康でいつまでもボランティア活動を楽しむために！

### ベテラン会員にインタビューしました

026 倉橋セイ子さん



- ♡笑顔でおはようございますの挨拶
- ♡体調を崩さない様に注意する
- ♡まずは家族の理解と協力が必要
- ♡決して無理をしない
- ♡言葉使いや立居振舞いを丁寧にする

- ♡毎日少し歩くこと
- ♡毎日何らかの形で体を動かす。(散歩するとか)

- ♡2時間程かけて凡そ8000歩から10000歩、歩いております。30分に3分は早歩き
- ♡体調で具合が悪い、おかしい等の所があったら、自分で判断せず医者診断を受ける
- ♡定期的な健康診断の受診と毎日の散歩

健康を保つために続けていること



161 大石忠雄さん



266 生田晃隆さん

- ♡何でも食す
- ♡毎日3食決めて食事をとる
- ♡好き嫌いなくアルコールも毎日適量を
- ♡1日3食、出される物は何でも食べ、筋力を維持するため肉と野菜を食べることに心がけ、週1回位は2~300g程度の肉を食べるようにしている
- ♡塩分控えめと1日3食の食事をバランス良く食べる。

気を付けていること



125 岩波末雄さん

- ♡手芸と散歩、グランドゴルフ
- ♡散歩・ボランティア活動、又隣家の人達と麻雀すること
- ♡陶芸でしたが中断中。今は、ボランティアで、高齢者(自分もそうです)にスマホの使い方(主にLineやZOOM)の講習にやり甲斐を感じています
- ♡釣り、カメラによる撮影、ボランティア活動、ゴルフボランティア

趣味は？



- ♡楽しく頑張ろうね
- ♡何ごとにも興味を持ち動くこと
- ♡ボランティア活動は無理をせず、自分自身が楽しくなる様に努め、永く活動続ける事によって、心身共に頑固に成長する事と思います。
- ♡ものごとを余り深刻に捉えない、社長になる訳でもなければ気楽に過ごすこと。食事では雑食、奥様に文句を言わず何でも食べる。そして筋力維持に肉を食べること
- ♡趣味をたくさん持ち家にこもらず外に出ていくこと

若い人にアドバイス



400 村山智一さん

食生活は？

- ♡30年以上
- ♡25年。神奈川国体の前年ころから
- ♡1998年の国体神奈川大会、及び・夢大会でのボランティア活動がスタート
- ♡忘れるくらい昔のことになりますね。神奈川国体がボランティア活動の始まりで、その後ワールドカップ平成14年(2002)に個人での参加の外、幾つかのワールドワイドイベントに参加。
- ♡31歳の時からボランティア活動をしている

ボランティアを始めて何年？

## 2022年7月24日(日) 第1回横浜夏のあおぞら親子マラソン

(主催：グリーンフィールド合同会社)

横浜海の公園で開催された親子マラソンの専用ランニング大会。KSVB参加者10人  
大会は、未就学のお子様と保護者、小学生のお子様と保護者の2種目どちらも1kmのコースで密を避ける為に決められた時間の間に順次スタートするという「スマートマラソン方式」で開催されました。

真夏の大会であり、熱中症の心配もありましたが、参加のお子様はゴールをしたあと完走ご褒美のアイスキャンディーを頬張り元気を取り戻し楽しんでいました。ボランティアは、我々KSVB会員のみでしたが、参加者が少なかったこととコースが短かったこともあり、撤収も手際よくお昼前には解散できました。

(記 五十嵐進)



## 2022年7月30日(土) 第27回人間塩出し昆布マラソン大会

(主催：NPO淡墨桜)



7月30日(土)「第27回人間塩出し昆布マラソン大会」が3年振りに開催され、KSVBは16名が参加しました。毎回一番暑い時期の一番暑い時間に開催する過酷な大会ですが、ボランティア全体が高齢化が進む中でKSVBが一番暑い場所での給水、走路監視を担当しました。終了後は近くの芝生で今日を振り返り喉を潤して帰宅の路につきました。(記 長井博行)

## 2022年9月3日(土)アラプラスドリーム30Kチャレンジ

(主催：一般社団法人 ドリームアシストクラブ)

主催者が定期的に毎月開催しているマラソン練習会。KSVB参加者8人。  
大会は、従来JR赤羽駅近くの荒川岩淵閑緑地で開催されていましたが、今回は地下鉄東大島駅近くの小松川千本桜公園をスタート・ゴールとする荒川河川敷の2.5km折返しコースで開催。計測は無く自分の目標タイムに合ったペースランナーと一緒に走る方式で設定ペースがフル2時間50分(4分01秒/km)から

4時間(5分41秒/km)までの7つのタイム毎に集団での激走でした。我々の業務は給水、折返し地点での走路監視で13時前に終了しました。今回暑い中の活動であったこともあり主催者からご厚志を頂戴したので参加者全員公園の片隅で喉を潤してから帰宅しました。(記 五十嵐進)



## 2022年9月10日(土) 多摩川清流マラソン

(主催：(株)グッドスポーツ)

朝は多少涼しく感じる多摩川河川敷の大会会場に着くと、本日のボラ活動に気持ちが切り替わる。ミーティングをすませ各自の活動場所へと向かう。未就学児のレースより始まり本格的な走り屋から、仮装で皆を楽しませるランナーなど様々で有る。対岸にはスカイツリーがそびえ立つ。7種目のレースが終わり元の広場に戻す。主催者と次回の約束をし帰途へ。土手を登り振り変えると会場には親子？が子犬と散歩する。ボランティア活動参加者合計13人(記 桑島力)



## 2022年9月24日(土) 第7回 青嶋トレイルラン大会

(主催：NPO 野外活動推進事業団)

9月24日(土)「第7回 青嶋トレイルラン大会」が大磯漁港スタート、伊勢原市クアハウス山小屋ゴールのコースで開催され、KSVBは12名が参加しました。

台風15号の影響で開催が危ぶまれましたが、コースを一部変更して開催されました。ボランティアが集まらない中、KSVBは主催者の要望に応え、受付からゴール業務まで各所移動しながら雨にも負けずしっかりと業務を遂行しました。終わった後のうどんはおいしかったですね。(記 長井博行)



## 2022年9月25日(日) 横浜夏マラソン in 海の公園

(主催：NPO 法人日本アウトフィットネス協会)

台風も去り見事なマラソン大会日和だ。本大会は6種目のレースがある。1.5kmから30km 駅伝まで。ハーフマラソンにチャレンジするランナーが多く、汗を流している。他の大会では見られないレースがある。1.5km, ドッグ RunRun。引っ張っている犬、だっこの犬、だだこね犬に会えるのはこの主催者のみ。

横浜のブルーの海と空を満喫した大会だった。ボランティア活動参加者 8人 (記 桑島力)



## 2022年10月1日(土) 第1回東京・昭島モリパークリレーマラソン

(主催：(株)スリーフィールド)

KSVBとして初めての会場でのボランティア活動。KSVB参加者12人。大会は東京都昭島市の、水と緑と広い空に囲まれたモリパークの代表的なスポットで、国内最長414m(歩行者専用道路)の、いちょう並木道を中心した特設コース、1周1140mの周回コースでタスキを繋いで42.195km(37周)のタイムを競う大会に、106チーム(老若男女約700名)参加で開催され、KSVBのボランティア業務は受付、スタート、ゴール管理とコース監視でした。特設コース内には、映画館とスポーツジム等があるため、

一般のお客様がコースを横断されることもあり、ランナーと一般の通行者との衝突事故防止のため、コース監視業務担当者には特に誘導に対する注意事項ありましたがベテラン会員が無難に対応し事故も無く終了しました。受付担当関係者の集合時間が6時45分であったため、ボランティア参加の皆様(一部の人)には始発での移動をお願いし対応しました。(記 藤原清喜)



## 2022年10月2日(日) スポーツコミュニケーションデー

(主催：神奈川県スポーツセンター)

親子体操・柔剣道・ボール投げ教室・エアロビクス、バドミントン・フロアホッケー・卓球・フライングディスク・体力測定・玄米ダンベル&ストレッチ・健康増進講座等多彩なプログラムで開催された。お天気も何とか上がり、久しぶりの開催とあって、親子連れが多く参加、楽しい一日となった。

(KSVB参加者5人)

(記 浜田淑子)



### 【KSVBの感染症対策について】

会員の皆様には、コロナ禍のなかKSVBのボランティア活動にご協力頂き大変感謝しております。KSVBとして次の感染症対策をとっておりますので、引続きご協力をお願い致します。

- ①ボランティア活動中の感染症対策のお願い(バンクニュース、ホームページでお願い済み)
- ②活動中の傷害保険に「感染症見舞金」の項目を追加契約(入・通院最大7万円、死亡100万円)
- ③フェイスシールドの準備(必要な方は当日取纏め事務局に申し出て下さい)

四谷付近では最古の寺院の一つ  
曹洞宗寺院 笹寺 (長善寺)  
住職 武村秀夫様  
〒160-0004 東京都新宿区四谷 4-4  
☎ 03-3351-2389  
[東京三十三観音霊場 16番](#)

セキュリティシステムのパイオニア  
(株) クローバー・ネットワーク・コム  
代表取締役 吉田正敏様  
〒105-0002 東京都港区愛宕 1-3-4  
愛宕東洋ビル9F  
☎ 03-6756-9680 FAX: 03-6756-9689  
<http://www.clovernetwork.co.jp>

【マラソン大会、ウォーキング大会、  
フードフェス】  
 **ビーアシスト株式会社**  
代表取締役 芦澤清八様  
〒190-0013 東京都立川市富士見町 4-10-10  
☎ 042-595-8632  
[mail@beeassist.jp](mailto:mail@beeassist.jp)  
<http://www.beeassist.jp/>

【マラソン大会、タイム計測】  
 **株式会社グッドスポーツ**  
代表取締役 山田靖様  
〒144-0052 東京都大田区蒲田 1-7-27  
タス・コーポラス 1F  
☎ 03-5480-4100 FAX 03-6701-2223  
[info@goodsports.jp](mailto:info@goodsports.jp)  
<https://www.goodsports.jp/>

別注帽子・名入りプリント・刺繍  
株式会社 内藤帽子店  
〒130-0026  
東京都墨田区両国 3-13-8  
☎/FAX 03-3631-5689  
[naitoboushi@yahoo.co.jp](mailto:naitoboushi@yahoo.co.jp)

賛助会員  
○神奈川県スポーツ協会専務理事  
田中不二夫様  
○小野力様 ○三宮邦男様  
○水天宮 平沼神社 宮司 松橋基之様

【事務局便り】

- 事務局員を更に一人増員しました。バンクニュース 47号で事務局員 3名を増員しましたと連絡しましたが、更に一人増員しましたので連絡致します。・10530 森本由起子  
新事務局員に対してご声援を宜しくお願い致します。
- KSVB 会員募集  
会員の高齢化に伴う自然減少で毎年 10人近くの方が退会しています。家族、親戚、友人をぜひ誘って頂きたく宜しくお願い致します。紹介者にはお礼として 1,000 円のクオカードを贈呈致します。  
今年から会費の規定を改定し、  
・学生会員(高校生以上)は入会金、年会費が無料。(帽子代のみ集金)  
・正会員、家族会員は初年度年会費が無料。  
入会しやすくなっておりますのでぜひお誘い下さい。
- 個人データ変更時の連絡  
住所、電話番号、メールアドレスが変わったら速やかに連絡願います。連絡が遅れると書類が届かなかったり、メールがエラーになったりして情報が正しく伝わらなかったりして本人も事務局も困ることがあります。

ボランティア募集予定(12月~2月予定案件)

開催日	イベント名	募集等
11月案件	9月30日9件の募集案内、現時点申込み締切り	
12/3(土)	リバーサイドマラソン 荒川大会	募集予定 10月31日 受付開始 11月1日 締切り 11月10日
12/3(土)	第10回ふれあいの道トレイルラン大会	
12/4(日)	第17回湘南国際マラソン	
12/6(火)12/7(水)	マラソンフェスティバルin国営昭和記念公園	
12/11(日)	千葉さとやまマラソン	
12/16(金)12/17(土)	チャレンジリレーマラソンinこどもの国	
12/24(土)	第2回 横浜クリスマスあおぞら親子マラソン	
12/25(日)	海の森あおぞらフルマラソン	
12/25(日)	年忘れ荒川30Kチャレンジ	
12/25(日)	第6回千葉パークマラソン	
12/28(水)12/29(木)	イヤードマラソンin国営昭和記念公園	募集予定 11月30日 受付開始 12月1日 締切り 12月10日 募集予定 12月31日 受付開始 1月1日 締切り 1月10日
1/7(土)	第17回葛飾ふ〜てんマラソン	
1/13(金)1/14(土)	ニューイヤーマラソンin国営昭和記念公園	
1/17(火)	第3回ウィークデーマラソンin国営昭和記念公園	
1/20(金)1/21(土)	マラソンフェスティバルin国営昭和記念公園2023	
1/28(土)	ランニングフェスタ in昭和記念公園 2023	
1/29(日)	東京チャレンジマラソン2023	
2/3(金)2/4(土)	きさらぎマラソンin国営昭和記念公園2023	
2/5(日)	パークランマラソンin国営昭和記念公園	
2/11(土)	第2回リバーサイドマラソン 多摩川大会	
2/17(金)2/18(土)	チャレンジリレーマラソンinこどもの国	
2/23(木祝)	第6回柏の葉パークマラソン	
2/25(土)	YOKOHAMAランニングフェスタ@子供の国	
2/28(火)3/1(水)	マラソンフェスティバルin国営昭和記念公園	

※募集は、原則として月末に2ヶ月後案件を纏めて展開致します。

KSVB事務所

〒231-0001 横浜市中区新港 2-2-1 横浜ワールドポーターズ  
6階 NPOスクエア

JR (京浜東北線)・市営地下鉄 桜木町駅より徒歩 15分

電話・FAX 045-681-6960

[ksvb@samba.ocn.ne.jp](mailto:ksvb@samba.ocn.ne.jp) <http://ksvb.jimdo.com>

<Twitter> <https://twitter.com/KSVB2003>

<Facebook> <https://www.facebook.com/ksvb2006/>

<instagram ネーム> 「ksvb1999」

発行責任者 KSVB 理事長 濱田淑子

