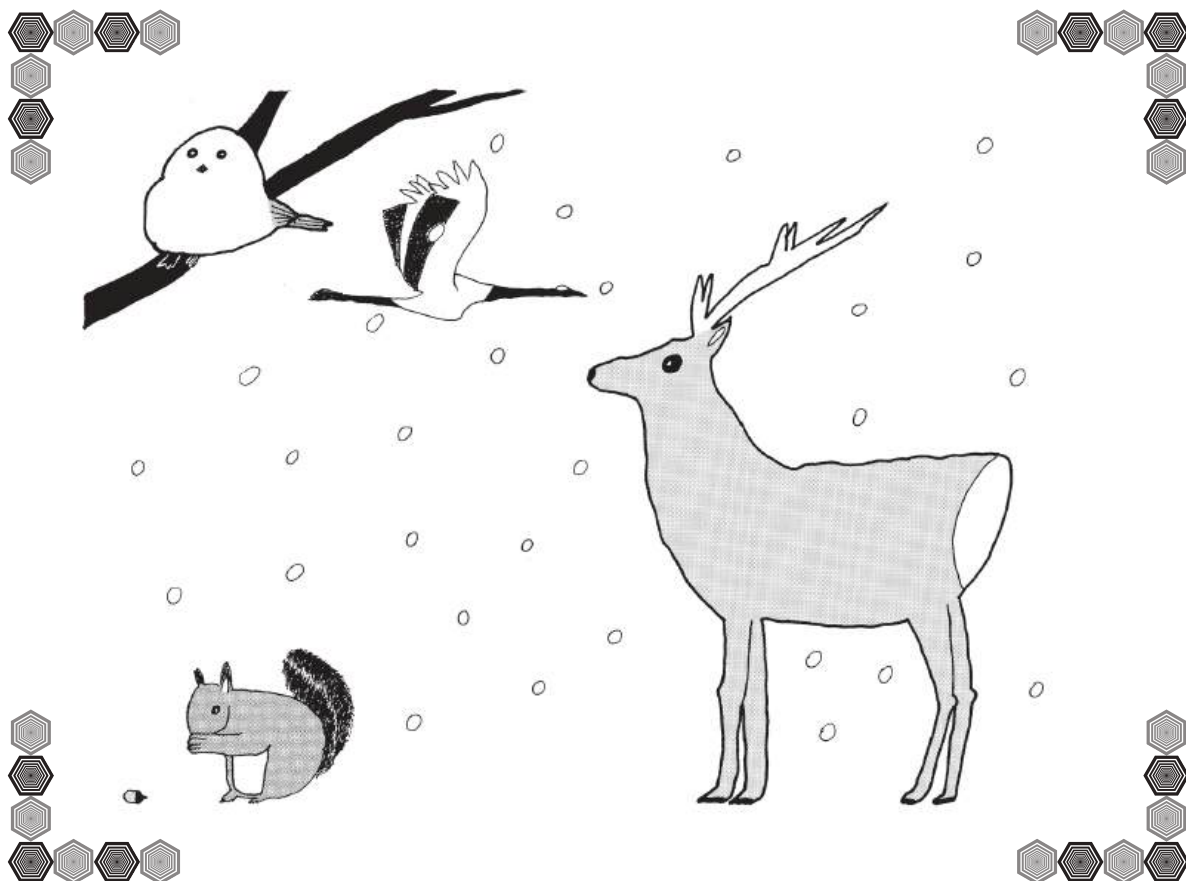


とべとべ



No. 96

題 字: 村井龍全さん(水墨画家)

イラスト: 井下亮太さん

昭和 48 年 1 月 13 日第三種郵便物承認

HSK通信番号 644 号 (毎月 10 日発行)

発 行 2025 年 (令和 7 年) 11 月 10 日

編集人 札幌市中央区南 8 条西 2 丁目 5-74-402

NPO 法人「飛んでけ! 車いすの会」

照井 レナ 発行番号第 95 号

電 話 011-215-8824 (FAX 共用)

発行人 北海道障害者団体定期刊行物協会 (HSK)

定 価 100 円 (会員は会費に含む)

目 次

- P2 Special Thanks! (寄付御礼)
- P3 届けた車いす国別一覧
- P4-5 NPOインターン生がやって来た
- P6-7 ハロウィンパーティー
- P8 身体にあった車いすの必要性
- P9 お助け! 車いすプロジェクト
- P10 ボランティア紹介
- P11 さぼーとほっと基金
- P12 掲示板(イベント・お知らせ)

車いすを届けていただきありがとうございます

寄付者：5名

車いすのご提供ありがとうございます

寄付者：13名

ご寄付ありがとうございます

● 個人・団体寄付金

寄付者：19名

● リングプル、アルミ缶ほか

寄付者：12名

(順不同、2025年6月16日～2025年10月15日)

ご案内

飛んでけ！車いすの会を指定して
寄附すると税額控除が受けられます。

- ★ 個人の場合：所得税と個人住民税
- ★ 法人の場合：法人税

控除額の算出方法

(控除対象寄附金の合計額※－2,000円) × 10%

例) 5万円寄附した場合：4,800円の税額控除が受けられます。(※上限は総所得金額等の30%)

詳しくは記載のQRコードより
さぼーとほっと基金ホームページ
をご覧ください。



札幌市
さぼーとほっと
基金

◆アフリカ・欧州地区		◆アジア・太平洋地区		⑳ シリア	4
① ベラルーシ	11	① アフガニスタン	20	⑳ フィジー	9
② ベナン	17	② バングラデシュ	46	㉑ ミクロネシア	12
③ ブルキナファソ	24	③ ブータン	1	㉒ バヌアツ	6
④ エジプト	2	④ カンボジア	249	㉓ 東ティモール	3
⑤ ガーナ	17	⑤ 中国	67	㉔ ソロモン諸島	10
⑥ ケニア	27	⑥ インド	25	㉕ サモア	4
⑦ レバノン	1	⑦ インドネシア	131	㉖ 台湾	10
⑧ マラウイ	24	⑧ イラク	5	㉗ パラオ	5
⑨ モーリタニア	2	⑨ ヨルダン	6	㉘ トルクメニスタン	1
⑩ モロッコ	11	⑩ 韓国	40	◆南米・中米・北米地区	
⑪ モザンビーク	1	⑪ キルギス	11	① アルゼンチン	16
⑫ ナミビア	1	⑫ ラオス	32	② ボリビア	4
⑬ ルーマニア	8	⑬ マレーシア	116	③ ブラジル	16
⑭ セネガル	1	⑭ モンゴル	33	④ キューバ	24
⑮ 南アフリカ	6	⑮ ミャンマー	53	⑤ ドミニカ	5
⑯ タンザニア	16	⑯ ネパール	144	⑥ エルサルバドル	57
⑰ チュニジア	6	⑰ パキスタン	50	⑦ ホンジュラス	12
⑱ ウガンダ	3	⑱ パプアニューギニア	31	⑧ ジャマイカ	9
㉒ ザンビア	25	㉒ フィリピン	250	⑨ ニカラグア	31
㉓ ジンバブエ	3	㉓ ロシア	10	⑩ ペルー	14
㉔ ナイジェリア	21	㉔ サイパン	2	⑪ セントルシア	1
㉕ エチオピア	5	㉕ シンガポール	25	⑫ ウルグアイ	14
㉖ ルワンダ	4	㉖ スリランカ	80	⑬ パラグアイ	8
㉗ カメルーン	5	㉗ タジキスタン	3	⑭ コスタリカ	8
㉘ ガボン	6	㉘ タイ	477	⑮ チリ	4
㉙ マダガスカル	10	㉙ トルコ	3	⑯ カナダ	2
㊱ ウクライナ	100	㊱ ウズベキスタン	46	⑰ メキシコ	2
◆日本(国内リサイクル)	201	㊱ ベトナム	653	⑱ エクアドル	32

2025 年 10 月 15 日現在

(網掛け部分は 2025 年 6 月 16 日以降の増加分)

※2020 年 8 月から集計頻度が変更になりました。

これに伴いホームページの台数情報と若干異なる
場合がございます。

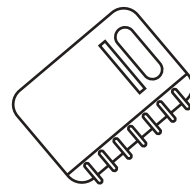
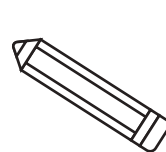
NPO インターン生がやって来た



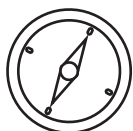
はじめまして。タシュタン・イレムと申します。3年前にトルコから来日し、現在は大通高校の3年生です。日本の文化や人々の優しさにふれながら、日本語の勉強を続けています。今回、NPO インターンシップで活動することになり、とてもうれしく思っています。活動を通して、日本語力を伸ばすだけでなく、ボランティアの楽しさや人とのつながりの大切さを学びたいです。

将来は、多くの人と関わる仕事や、国際的な交流に役立つ仕事に携わりたいと考えています。

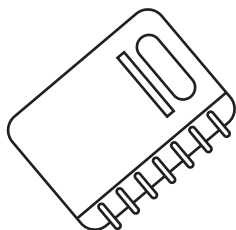
まだ分からないことも多いですが、精一杯頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。



タシュタン・イレム さん



市立札幌開成中等教育学校、高校二年の阿賀成美です。分からないことばかりですが、たくさんのことを学び、共に楽しく活動をさせていただきたいと思っております。これからよろしくお願いします。



阿賀成美 さん



こんにちは。市立札幌開成中等教育学校 高校2年の木下彩弥です。NPO インターンシップの一環として、コーディネーターのボランティアをさせていただきます。初めての経験も多いですが、学びながら一つ一つ丁寧に取り組んでいきたいと思えます。皆さまと一緒に活動できることを楽しみにしています。よろしくお願いいたします。



木下彩弥 さん

NPO インターン生の Saya さん ～ 初の車いすコーディネート ～

英語が堪能な Saya さんが、12 月にネパールのカトマンズに渡航する方のコーディネートに挑戦。コーディネーターの菜摘さんとペアで取り組んでいます。早速、「紹介できます！」というお返事が届いていましたよ。

Dear Mr. Krishna Gautam, Independent Living Center, Lalitpur

My name is Saya Kinoshita and I am a coordinator of the Japanese NPO 'Go! Fly! Wheelchairs' .

Our organization was established in 1998, and has been refurbishing donated wheelchairs and providing them directly to people with disabilities of all ages.

These wheelchairs are transported as checked luggage by travelers visiting various countries.

We have previously provided wheelchairs to Independent Living Center, Lalitpur. We truly appreciate your cooperation at the time.

We can donate a wheelchair to one disabled person living in Kathmandu.

In December 2025, a person traveling to Kathmandu will deliver this wheelchair.

Can your organization recommend someone in need of a wheelchair?

Later to follow up, can you tell us the measurements of the person so that the wheelchair fits the user well?

We look forward to hearing from you.



親愛なるクリシュナ・ガウタム様（ラリットプル自立生活センター）

私は木下彩弥と申します。日本のNPO法人「Go! Fly! Wheelchairs」のコーディネーターを務めております。

私たちは 1998 年に設立された団体で、これまで、寄贈された車いすを整備して、あらゆる年齢の障がい者の方々に直接提供してまいりました。これらの車いすは、各国を訪れる旅行者の方々が手荷物として輸送していただきます。

過去にラリットプル自立生活センターへも車いすを提供させていただいております。その際のご協力に心より感謝申し上げます。

今回、カトマンズ在住の障がいのある方 1 名様に車いすの寄贈が可能です。2025 年 12 月、カトマンズへ渡航される方がこの車いすをお届けします。あなたの団体で車いすを必要とされる方をご紹介いただけますでしょうか？後日、車いすが利用者に適切に合うよう、身体のサイズをお知らせいただけますでしょうか？

ご連絡をお待ちしております。

今年も ハロウィンパーティー



NPO インターン生 西山萌さん

私は仮装をしてピニャータやジャック・オ・ランタン作りをするなど、本格的な本場のハロウィンを体験したことがなかったので、とても貴重な経験になりました。特に、ピニャータは歴代のハロウィンの中で初の試みでした。そのため、うまく割れるか、お菓子が中からちゃんと出てくるかといった不安がありましたが、当日は成功し、子どもたちが嬉しそうにお菓子を拾っている様子を見てとても達成感を感じました。

また、私自身、普段はイベントに参加する機会の方が多いのですが、この活動でイベントの運営側に携わったことで、私たちが普段何気なくイベントを楽しんでいる裏にはたくさんの人の努力があるのだということを学びました。これから自分がイベントに参加する際には、運営の方への感謝をわすれないようにしたいと感じました。



4 年目「飛んでけ！」本場のハロウィン！

モンスターや幽霊、巨大な風船の蜘蛛、ハロウィンカラーの風船アーチの会場。参加者は、サダコ、魔女、スパイダーマン、巨大イカなど様々な仮装で来場。会場にはハロウィン定番のポップスのスリラーやゴーストバスターズ、50 年代以降のダンスミュージックが流れてました。伝統的なアメリカン・ハロウィンパーティスタイルの、トリック・オア・トリート、ジャック・オ・ランタンの彫刻、巨大な緑の魔女がいるお化け廊下、ダンス。パーティのハイライトは、NPO インターン生 Ayami が振り付けのレッスンをした“きゅりーぱみゅぱみゅ”のハロウィンソング「クレイジーダンスナイト」にあわせたラインダンス。そしてメキシコ発祥のお菓子を詰めた紙粘土のピニャータ割り。NPO インターン生 Moe が白い紙のフリンジと醜い怪物の顔で装飾。紐で吊るされたピニャータを大きな棒で叩いて割るので、日本のスイカ割りに似ています。子どもたちは飛び込んでお菓子をできるだけ多く集めるのに夢中。総勢 30 名がハロウィン仮装ダンスパーティに参加し、多くの思い出が生まれました。

参加者は、1 歳未満から 79 歳までと幅広く、幼い子供連れの家族やアメリカや台湾の方もいて、飛んでけらしい多様なパーティになりました。家族グループには、最優秀ジャック・オ・ランタン、仮装、ダンスの各部門で賞も授与されました。

今回は、Moe & Ayami インターン生コンビが、フライヤーづくり、様々なユニークな素材を使ったオリジナルのパーティ装飾の造作から、当日の会場設営・装飾、司会、ラインダンス指導などを、プロジェクトマネジメントしてくれます。またボランティアの方々の協力もあって、パーティは大成功を収めました。特に感謝したいのは、ハロウィンパーティのエキスパートである友人メアリー。3 日間も駆けつけて飾り付けをし、カボチャの彫刻準備を整え、皆を導きながらジャック・オ・ランタンの制作とコンテストを成功させてくれました。

最後に、このパーティを楽しく思い出深いものにしてくれた皆さん全員に、私から心からの大きな感謝を。何人かの子供たちはパーティを後にしながら「来年もまたパーティやるの？」と私に尋ねてくれました。(シンシア・エドワーズ (パーティコーディネーター、理事))



NPO インターン生 荒木彩湊さん

こんにちは。NPO インターンシップ 2025 に参加し、飛んでけ車いすの会が主催するハロウィンパーティー第 4 回目の運営に携わせていただいた荒木と申します。今回、初めて外部の方と連携して企画を運営したので全てが新鮮でしたし、本場のハロウィンパーティーを実際に体験することが出来てとても楽しかったです。準備の段階では、参加者の安全面や楽しめる演出を考える難しさも感じましたが、互いに意見を出し合うことでひとつの形にできたことが大きな学びになりました。今回の経験を通して、今後も人との繋がりを大切にしながら社会に貢献できる活動に関わっていきたいと思っています。

札幌市
さぼーとほっと基金
助成事業



より良いシーティングとは？ 身体にあった車いすの必要性

馴染みのない方にとって車いすは「どれも同じ」と感じておられる方も多かもしれません。しかし実際には車いすは様々な種類や工夫がありサイズにも大きな幅があります。「飛んでけ！」では、ユーザーの方に適切な車いすを届けるために工夫をしてきました。当然新品のオーダーメイドを送るわけではありませんので、在庫車いすの中から、ユーザーの方に体のサイズ、機能性や利用場所に合わせて最も適切なものを選び、送り届けるために、事前に質問票をお送りして体のサイズや利用の目的を確認し、より良い車いすを選ぶ参考にしています（図1、図2）。

最適な車いすをご提供するために

以下にはかなり詳細な質問もありますが、それらは利用者の方に適した車いすをお選びするために大切な情報ですので、ご回答いただくと幸いです。7～12の質問に答える際には、寸法を示した図2をご参照ください。わからないところもあるかと思いますが、わかる範囲でできるだけ正確にお答えいただくと助かります。よろしくお願いいたします。

ご利用の方に対して以下の情報をご記入ください。		回答
1	氏名	
2	年齢	
3	性別	
4	病気・障害の種類（わかる範囲で）	
5	身長(cm)	
6	体重(kg)	
7	(a) 座高(cm)	
8	(b) 座った状態での脇の下までの高さ(cm)	
9	(c) 座った状態でのひじの高さ(cm)	
10	(d) 座った状態での膝下の長さ(cm)	
11	(e) 座った状態での臀部からふくらはぎまでの長さ(cm)	
12	(f) 座った状態でのヒップの幅(cm)	
13	支えなしで座り続けることができますか？	
14	座った姿勢で、上半身・腕を使って移動することができますか？	
15	両腕を使うことができますか？（食べたり、字を書いたりするなど）	
16	大きな物（3kg程度）を持ち上げることができますか？	
17	一人で車いすを動かすことができますか？	
18	その他、体のことに関して何かありましたらご記入ください	
19	屋内か屋外のどちらで（または両方）ご利用になりますか？	
20	車いすに関して何かご要望があればご記入ください。	
21	車いすが生活に与える影響 例）学校に行けるようになる	
22	車いすをお渡しする場所	

(a)～(f)の計測部位は、図2を参照してください。

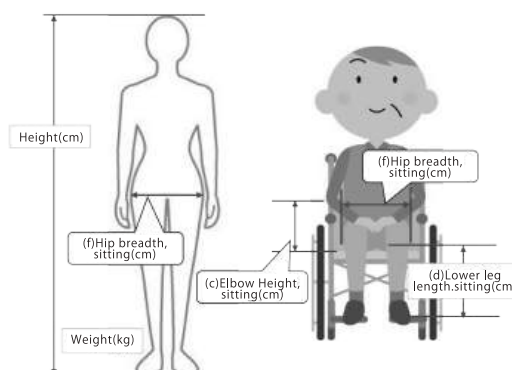
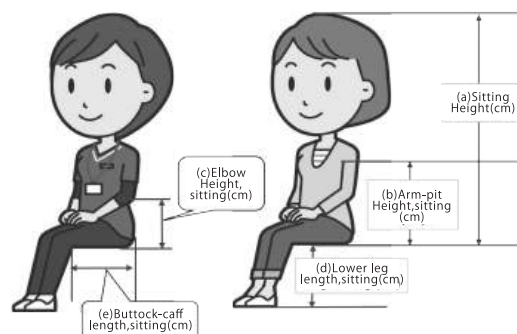


図1 サイズ調整のための計測箇所

図2 サイズ調整のための計測箇所

さて、車いすは「車」+「いす」というように、移動の手段でもあり、姿勢をサポートする手段でもあります。したがって主に歩いたり立ったりが難しい方、さらには座ることが困難な方が車いすを使うことになります。当然こうした障がいの特性によって車いすのつくりも変わってきます。

オーダーメイド（受注生産型）の車いすは、医師や理学療法士などの処方のもと利用者に合わせて作成するため、身体にフィットしますが、高価になりがちで制作時間がかかります。レディメイド（既製品）の車いすは安価ですが、身体サイズやその人の障がいの程度によっては使いにくくなることもあります。体に合わない車いすを長時間使用すると、場合によっては無理な姿勢を続けるために身体に負荷がかかったりもすることから、利用者の方の不調につながることもありますので注意が必要です。

お助け！車いすプロジェクト どしどしご応募ください！

町内会や商店街、医療・福祉団体などに、災害用の備えとして車いすを寄贈しています。
飛んでけ！発足 25 周年記念プロジェクトとして始め、2027 年の 3 月まで継続します。
今年は、2025 年太陽生命厚生財団から 50 万円の助成金をいただきました。

一般的な車いすはもちろん、リクライニング型やティルト型などの車いすも寄贈できます。
ホームページのバナーから、もしくはこちらの URL や QR コードからお入りください。

<https://ws.formzu.net/fgen/S672356912/> ➡



NPO 法人
「飛んでけ！車いす」の会

このプロジェクトは、
2025 年太陽生命厚生財
団の助成を受けて実施し
てます。



◆車いすのチェックポイント：車いすで座った姿勢をとる場合◆

- ☐ 安楽性 ご本人の希望する時間、同じ姿勢を、無理なく痛みなく安楽に長く座れる。
- ☐ 機能性 体幹が安定し、上下肢や頭などの運動が十分にでき、車いす移動や食事動作などが機能的にできる。
- ☐ 生理的 座った姿勢が崩れると背骨に変形を起こし、呼吸機能が低下や消化に影響を及ぼす。
また、床ずれ発生のリスクを高める。
- ☐ 移動能力 車いすなどへ移乗し自力で移動、介助者による移動、電動車いすでの移動が可能など
- ☐ 実用性 座ることを重視するのか、移動中心に使用するのか、食事やトイレなど日常生活に合わせたものか。
- ☐ 外観 姿勢の崩れが第三者に見た目よく見えないことの不利益（人としての尊厳を保たれるような姿勢をとることが必要）。
- ☐ 介護 安楽性・移動性などが確保されれば介護者も楽になる。逆に姿勢を維持するために部品を多くつけると、重くなり部品が介護の邪魔になることもある。

【参考文献】

- ・改訂版車いす・シーティングーその理解と実践ー 伊藤利之、田中理監修、はる書房
- ・シーティング入門 光野有次、吉川和徳著、中央法規出版

飛車賞

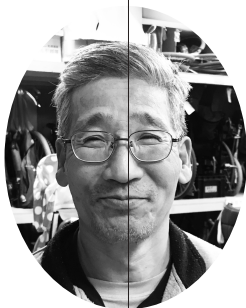
車の運転がダメになったから、集荷ボランティアは卒業。 でも、飲み会には呼んでね。



集荷ボランティア
福山定男さん

25 年くらい前、高校の同級会の残りをネパールに学校を建てる元手とさせてもらったの。自分の店で寄付を募って5年ほどで50万に。更に50万必要になって急場で集めて学校を建てた。このとき、現地との間をとりもってくれたのが北大農学部留学してたアニタさん。友人の吉田三千代さんを紹介してもらって、飛んでけのボランティアにも。後に、アニタさんと一緒にカトマンズ大学の敷地内にホールを建てたの。ネパール地震で日干しレンガの家は殆どが倒壊。無事だったホールは 800 人もの人々の避難所になったそう。アニタさん、亡くなったって。むこうにお参りに行ってたよ。お花持って。

ボランティアさん紹介 ◆ ◆ ◆



整備班ボランティア
大野浩さん

1959 年手稲町で生まれ、元の仕事は刑務官。26 年 3 ヶ月やりました。後に、石狩の下水道終末処理場に入って、防災マスターの資格を取ってボランティアをやっていたので、避難所の運営を考えたりしていました。避難所の居住空間で車いすが交差できる通路の幅も検討していて、「車いす、調子悪いね」って言われた時に、車いすを直せば、少しはその方との距離も近くなるかなと思ったんです。それで、「車いすの学校」に入りました。この前、師匠に教えてもらって、タイヤの入れ替えができるようになったんだけど、ダブルナット咬ませるのに技術はもう少し経験しないといけね。師匠には「やったことのないことには手出すな」と言われてるけど、今後の抱負は、今までやったことないことと、部品が不足しても、応用的にできるようになりたいとは思ってる。一人でできるようになりたいな。僕ね、誰かに元気を与えられればいいな。例えば、恵まれない子どもとか、みんな元気になってくれば……。自分の手の届かないところはボランティア活動の輪でね、「飛んでけ」が「飛んでけ」だけじゃなくて繋るきっかけになればいいな。



事務局ボランティア
鎌田洋一さん

はじめまして。気がつけば今年で古希を迎えてしまった鎌田洋一といいます。飛んでけでは事務作業のボランティアをしています。

3 年前のある日、「車いす整備ボランティア募集」という新聞だったか情報紙を見て、車いすの会を知りました。お話だけでも伺おうとプラザ星園に向かいましたが、場所がよくわからず真夏の暑い日に歩き回り、ようやく吉田さんにお会いしたのを覚えています。それから「車いすの学校」に入り車いす整備の基礎課程を学んだものの、不器用さゆえに断念。今はパソコンに向かい名簿管理のお手伝いをさせてもらっています。月一くらいの顔出しで、みなさんとお会いする機会は少ないのですが、今後ともよろしく願います。



寄付

する側

受ける側

共にメリット さぼーとほっと基金

さぼーとほっと基金とは？

皆様こんにちは。ファンドレイジング担当の島田です。今回はさぼーとほっと基金についてご説明します。広く一般の方からのご寄付を札幌市が募り、集まった寄付金を町内会やNPO法人などの事業活動に助成する基金です。これによって札幌市のまちづくりに貢献します。

さぼーとほっと基金の特徴

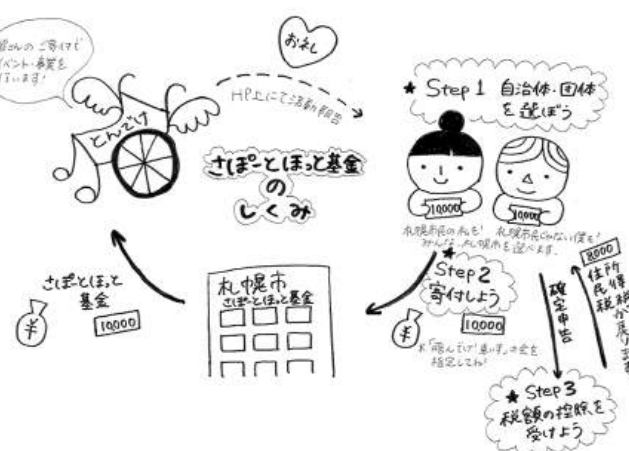
当制度については以下のような特徴があります。助成を受ける団体はもちろんのこと、ご寄付された方にもメリットがある点が他の寄付との差別化になっています。

特長 1- 寄付先の選択肢がある

寄付先について団体や活動分野、活動テーマを指定できます。

特長 2- 税額控除が受けられる

寄付することで法人の場合は法人税が、個人の場合は所得税と個人住民税が軽減されます。控除額の算出方法は（控除対象寄附金の合計額 ※-2,000 円）×10%です。たとえば 5,000 円寄付した場合、300 円の税額控除が受けられます。※総所得金額等の 30% が上限です。



特長 3- 高額寄付者にはさらなる特典も

高額のご寄付をされた場合、冠基金（寄付者、企業のお名前等を冠した基金）を新設できます。



さぼーとほっと基金による寄付の方法

1) 寄付申出書の入手

さぼーとほっと基金より「寄付申出書」を入手します。札幌市市民活動促進担当課に電話をかけて「寄付申出書」を送付依頼するか、さぼーとほっと基金ホームページからダウンロードしてください。

2) 必要事項を記入後、寄付申出書を提出

「寄付申出書」に必要事項を記入し、市民活動促進担当課に送付します。「次の団体のために活用してほしい」という記入欄があるので、そちらに必ず「飛んでけ！車いす」の会とご記入ください。

3) 寄付金の振込

市民活動促進担当課から「寄付申出書」が受領された後に納付書が送られてくるので、金融機関で寄附金（任意の額）を振り込みます（手数料無料）。詳しくは右QRコードより、さぼーとほっと基金のホームページをご覧ください。たくさんのご寄付よろしくお願いします。



「飛んでけ」サポーターのご案内

●会員になる

- ・あなたの会費で世界中の障がい児・者に車いすが届きます。
- ・年3回会報を送ります。
- ・メールマガジンでイベント案内などが入手できます。
- ・車いすを無料で借りることができます。

■正会員	一般	5,000円/年
	学生	1,000円/年
■賛助会員	一般	2,000円/年
	団体	5,000円/年

●寄付をする・会費を振り込む

【郵便振替口座】記号番号 02780-6-2973 【ゆうちょ銀行口座間振込】記号 19070 番号 5406461
【北洋銀行】札幌駅南口支店 普通 4117153 【ウェブ決済システム・Syncable】※詳細は事務局へ

掲 示 板

お知らせ

- ▶ 25周年事業「お助け!車いす」
札幌市民からいただいた車いすを丁寧に整備清掃し、団体さま向けに主に災害用車いすとして寄贈しております。
車いすをご希望の団体さまは以下の URL または QR コードからお申し込みください。
<https://ws.formzu.net/fgen/S672356912/>



- ▶ 車いすの学校 受講生募集中
毎月第2・第4土曜日 13:30～
基本的な車いす整備技術を伝授します。およそ5回の受講で修了証を授与いたします。
- ▶ ボランティア募集中
車いす整備ボラ（シニアの方大歓迎）、コーディネーター（英語でメールのやりとりができる方）、会報編集ボラ、事務作業ボラ
- Web版会報
会の活動を広く知っていただくため会報『とべとべ』をホームページで公開しています。
表紙画像をクリックするとPDF版がダウンロード可能です。
<https://tondeke.org/tobetobeforweb>



問い合わせ

「飛んでけ!車いす」の会 事務局（担当：照井・小林）
（事務局は基本的に火曜日と第5を除く土曜日の午後のみ開設）
電話／FAX 011-215-8824
メール：tondeke@bz01.plala.or.jp



●車いすを提供する

「家に使っていない車いすがある」「職場や知り合いが車いすを処分する」等の情報があればご連絡ください。無料で引き取ります。

●車いすを届ける

途上国に旅行する方で、車いすを直接届ける体験をしてみたい方はご協力ください。

●物品で支援する

リングプル・書き損じはがき・未使用切手・商品券（QUOカード等）を集めています。

HSKとべとべ96号 昭和48年1月13日第三種郵便物承認 発行2025年11月10日（毎月10日発行） HSK通巻番号643号 定価100円（会費は会費に含む）
編集人 NPO法人飛んでけ!車いすの会 照井レナ 〒064-0808 札幌市中央区南8条西2丁目5の74の402 TEL 011-215-8824
発行人 北海道障害者団体定期刊行物協会 細川久美子