

# 夏!体験ボランティア 2018 inみたか

この夏、新しいことにチャレンジしてみませんか？

- 対象：小学生以上の方（活動内容によって年齢制限あり）  
 申込期間：6月4日（月）～6月29日（金）  
 ※日曜は休館のため受付できません。  
 参加するご本人が直接お申し込みください。  
 締切後の申込みはご相談ください。  
 参加費：500円（ボランティア保険料300円込）  
 ※活動先により別途腸内検査代850円程度必要です。  
 説明会：①7月4日（水）17：30～19：00  
 ②7月7日（土）10：00～11：30  
 どちらも場所はボランティアセンターです。  
 説明会はどちらか参加必須です！



## 【活動内容】

- ★高齢者の話し相手や介助サポート
- ★障がいのある方と一緒に軽作業やレク（クッキー作り、ポッチャなど）
- ★子どもの遊び相手、保育体験（保育園、学童保育所等）
- ★夏祭りなどイベントの手伝い

など様々なプログラムをご用意しています。  
 プログラムの詳細はホームページでご確認ください。  
 ※申込用紙はボランティアセンターで配布するほか、ホームページからもダウンロードできます。

## 活動期間

7/17(火) - 8/31(金)  
 から自由に選べます!

## 【申込・お問い合わせ】

三鷹市社会福祉協議会 ボランティア・地域福祉推進係  
 三鷹市上連雀8-3-10  
 TEL 0422-76-1271 FAX:0422-76-1273  
<http://www.mitakashakyo.or.jp/>



この機関紙は、三鷹市内の方々に宛名シール貼りボランティア、配達ボランティアさん(募集中!)としてご協力頂きお届けしています。いつもありがとうございます。

# ボランティア

## 交流広場

No.344 2018.5.20

2018年6月号

発行：(社福)三鷹市社会福祉協議会  
 みたかボランティアセンター  
 〒181-0012 三鷹市上連雀8-3-10上連雀分庁舎内  
 ☎(0422) 76-1271 FAX (0422) 76-1273  
 URL: <http://www.mitakashakyo.or.jp/vc>  
 e-mail: [chiiki@mitakashakyo.or.jp](mailto:chiiki@mitakashakyo.or.jp)



第10期

## 地域福祉 ファシリテーター養成講座

～福祉のまちづくりを協働して  
 推進する人になろう～



講座の内容は言うまでもないですが、先生方から、人としての心構えや他者への愛情の持ち方、伝え方などを学ばせていただき、授業だけでは得られない大切なことを教えていただいたと感じています。  
 (昨年度受講者アンケートより)



- ◆開催日：7月7日(土)～平成31年1月19日(土)【全7回+グループ学習8日程度】
- ◆時 間：午後1時10分～4時20分
- ◆会 場：ルーテル学院大学251教室(三鷹市大沢3-10-20)
- ◆受講料：無料
- ◆内 容：みたか社協ホームページをご覧ください。
- ◆対 象：三鷹市在住・在勤のボランティア活動、市民活動等をしている方、これから始めたい方
- ◆定 員：15名(定員を超えた場合は抽選)
- ◆申込み：6月22日(金)までに、【氏名、年齢、住所、電話番号、在勤の方は勤務先、受講動機、ボランティア及び市民活動経験の有無(有の場合、その内容)】をみたかボランティアセンターへFAX(0422-76-1273)する、またはQRコード問合せフォームにて必要事項をご記入の上お申し込み下さい。
- ◆問合せ：みたかボランティアセンター(電話：0422-76-1271、FAX:0422-76-1273、メール：[chiiki@mitakashakyo.or.jp](mailto:chiiki@mitakashakyo.or.jp))



申込QRコード

三鷹市・武蔵野市・小金井市・三鷹市社会福祉協議会・武蔵野市民社会福祉協議会・小金井市社会福祉協議会・ルーテル学院大学共催

## ボランティア連絡協議会 からののお知らせ

6月23日(土)

- ・ふるしき市：午前10時～午後1時  
 (三鷹市役所議場下)
- ・世話人会：午後1時～2時  
 (ボランティアセンター2階)





地域レポート  
NO.21

地域のサロン紹介を、シリーズでお知らせします。  
第21号は「なかよし会 ゆる体操」です！

駅前地区  
担当の堀江が  
ご案内します！



「なかよし会 ゆる体操」は下連雀3丁目で開催されている介護予防体操の教室です。会場からは「ゆ～ったり、ゆ～～ったり」「きもちよ～く、きもちよ～く」という声が聞こえてきます。ゆる体操は体を無理に動かさず、少しずつ気持ちよい範囲で動かし、筋肉をゆるめていく体操です。特に運動するときには口元がキュッとしまりがちですが、そのような無駄な力はいれず口元を緩めるため、時には冗談を交えて笑いながら体操をしています。「ひざこそぞ体操」や「肩ギューどさっ体操」などネーミングも面白い体操ばかり。終わった後は体が温まり、帰る時の足取りはとても軽くなります。

運動が苦手というあなたにおすすめてです。まずは見学に是非お越しください！

脳むわももも  
体操中～



ゆ～ったり、ゆ～ったり、  
ゆわなったり～  
ゆ～ったり  
(講師の浅原早苗先生)

開催日	毎週金曜日(月4回以上)
会場	三鷹駅前福祉住宅6階(下連雀3-8-13)。星と風のカフェが入っているビルの6階です。
参加費	月謝2,000円
問合せ	中村(0422-33-9315)

ボランティアグループ  
インタビュー

今回は「パソコンエイド」さん

- Q.1: 「パソコンエイド」ではどんな活動をしているんですか?**  
視覚に障がいのある方へのパソコン・スマホの使い方、パソコントラブル処理、ソフト等の相談に応じています。今年度から小学生を対象にプログラミングクラブを開始します。
- Q.2: 「パソコンエイド」をはじめたきっかけはなんですか?**  
プログラミングの仕事をしている視覚障がい者の開発方法に関心を持っており、三鷹市の視覚障がい者パソコン支援講習会を受講したことです。
- Q.3: 活動していて嬉しかったこと・印象的なことはなんですか?**  
お教えした事が出来るようになった時、パソコントラブルが解決して喜んでもらった時です。視覚障がい者のプログラマーとの人脈も出来ました。
- Q.4: 逆に、活動していて大変だったことはなんですか?**  
視覚障がい者へ活動を知ってもらう良い方法がなかなか見つかりません。また、日進月歩のソフト、ハードへ対応するための資金ぐりが大変です。
- Q.5: 続けていく原動力のようなものがあたら教えてください。**  
三鷹市での視覚に障がいのある方へのICTワンストップサービスを提供してみたいです。また、小学生対象のプログラミングクラブで活動領域を広げたいです。
- Q.6: 最後に「パソコンエイド」の魅力はなんですか?**  
視覚障がい者の情報デバインドを解消して、介助や介護以外での自立を支援できる事です。また、プログラミングが楽しく感じてもらえる事です。

視覚障がい者への音声ガイドとキーボードによるパソコン利用、音声によるスマートフォン利用等の指導、訪問サポートを行っています。機器を持っていないが体験してみたい方もご相談ください。  
問合せ先: パソコンエイド 牟田  
(電話)0422-49-0542 (メール)td6f-mt@asahi-net.or.jp  
(HP)http://www.mintleaf.jp/pcaid/



～ありがとうございました！～

6月 ボランティア 募集

募集に関する問合せは  
ボランティア・地域福祉推進係  
(担当: 道三・杉山)まで

**外国人ママおしゃべり交流会** (子供たちの遊び相手) **子ども**

内容: ママが外国人である子ども達(0~5歳)との遊び相手  
日時: 毎月第3木曜日、午前9時30分~正午  
場所: 元気創造プラザ4階学習室(新川6-37-1)  
対象: できれば子育て経験がある女性(保育に興味ある学生も可)  
備考: 日本語を使って遊んで下さる方、お待ちしております。(外国語能力は不要)

**井の頭病院の付き添い** **個人**

内容: 自宅から井の頭病院への行き、帰りの付き添い  
日時: 毎週月・木曜日  
①午前9時~10時 ②午後2時30分~4時  
※①②どちらかでも可  
場所: 自宅(井の頭5丁目)~井の頭病院(上連雀4-14-1)  
備考: 交通費支給。家族の方と面談をして頂きます。

**有料老人ホームでのピアノ伴奏** **ピアノ伴奏**

内容: 有料老人ホームで開催される歌声カフェでのピアノ伴奏  
日時: 応相談(月1回程度、午後2時~1時間程度)  
場所: 牟礼5丁目  
備考: 合唱などでピアノ伴奏の経験がある方、お待ちしております。

**麻雀ゲームの操作** **個人**

内容: 難病の男性が、パソコンで麻雀ゲームをする時の操作(クリックのみ)のお手伝い  
日時: 応相談  
場所: 三鷹駅から徒歩5分の自宅  
備考: 交通費支給。パソコンでの麻雀ゲームが得意な方。本人・家族と面談後、家族の方もいるお部屋でのパソコンクリック操作のみのお手伝いです。

**機関紙「ミニミニ広場」配達** **どなたでも**

内容: みたかボランティアセンターの機関紙「ミニミニ広場」の配達  
日時: 毎月20日頃~月末の都合のよい時間  
場所: ①井の頭1・2丁目(約30部) ②井口5丁目(約20部)  
※①または②どちらかでも可  
備考: お散歩気分での自分のペースでボランティアしたい方、どなたでも♪

**エコマルシェ** **イベント**

内容: イベント運営のお手伝い(設営や誘導等)  
日時: 6月24日(日) 正午~午後6時のうち都合の良い時間  
場所: 三鷹駅南口 三鷹中央通り商店街  
備考: どなたでも。エコに興味がある方、イベントがお好きな方、一緒に楽しみながら盛り上げましょう♪

活動の際にはボランティア保険の加入をおすすめします。  
ボランティアセンターにてお手続きを！(年額300円~)



大人の寺子屋 ~中高年が楽しく学ぶ場~

インターネットの教材を共に視聴し、考え、意見交換をしましょう。「大人の寺子屋」は、知識を増やすだけではなく積極的に語り合う場です。「知」でつながった寺子屋でできた仲間との縁をつなげ、アクティブ・シニアの皆さんの好奇心を満足させる場です。

**★これからのライフスタイルを考える！★**  
日時: 2018年6月2日(土) 午後1時15分~午後3時15分  
定員: 15名 参加費無料(先着順)  
場所: みたかボランティアセンター 2階会議室  
問合せ: みたかボランティアセンター (電話 0422-76-1271)  
(主催)ボランティア団体「大人の寺子屋」 (協力)三鷹社会福祉協議会



ご寄贈お願い致します

先月号より引き続き、地域のサロンで使用するため、以下の物品が不足しております。お譲り頂ける方は、みたかボランティアセンター(TEL:0422-76-1271)までご連絡をお願い致します。  
●炊飯器(1升炊き) ●麻雀卓(折りたたみ式) ●オセロ ●ルービックキューブ ●プロジェクター

現在までに寄贈頂いた物品は、地域のサロンで大切に使用させて頂いております。ご寄贈頂き、誠にありがとうございました。

