

地域の居場所づくり入門講座を開催します

日時：1月10日(火)、17日(火)、24日(火)、3月7日(火)の午後1時30分～4時
 および1月24日(水)～2月28日(火)の間に一日
 内容：地域で気軽に立ち寄り、皆が楽しめる「サロン」や「居場所」の運営のお手伝いや新たに立ち上げる方法を実践的に学ぶ講義とワークショップ
 会場：みたかボランティアセンター
 参加費：無料
 定員：20名(申込み多数の場合は抽選) 保育希望は要相談
 対象：地域のサロンや居場所のことを知りたい方、運営に参加したい方、新しく作りたい方(三鷹市在住、在学、在活動者)
 申込み：みたかボランティアセンター
 電話 0422-76-1271 メール chiiki@mitakashakyo.or.jp

ちょっと大人の

介護予防ボランティア養成講座

「からだ元気アップ講座」受講者募集

ボランティア活動してみたい方、体操教室やサロン活動等の運営に興味がある方、地域で「〇〇サロン」を開きたいという方、ご応募お待ちしております!!

日時：11月25日(金)、12月2日(金)、1月20日(金)の午前10時～正午
 ※別日程で体験実習あり
 場所：みたかボランティアセンター
 定員：30名(申込者多数の場合は抽選)
 受講料：無料
 申込み：みたかボランティアセンター
 電話 0422-76-1271 メール chiiki@mitakashakyo.or.jp

三鷹駅周辺地区

地域交流会

～地域づくりの第一歩として、ご協力いただける方を募集します～

地域での困りごと、地域の情報交換、「地域でこんなことをやってみたい」など、これからの「高齢になっても住みやすい地域づくり」に向けて、実際にお住まいの皆さまと共に地域を考えていきたいと思っています。
 地域包括支援センター・社会福祉協議会の職員と一緒に、お茶を飲みながらざっくばらんに意見交換をしましょう。

日時：10月11日(火)、12月13日(火)、2月14日(火)
 いずれも午後2時～3時30分
 場所：介護老人保健施設太郎内(下連雀4-2-8)
 申込み：三鷹市三鷹駅周辺地域包括支援センター TEL: 0422-76-4500
 共催：三鷹市三鷹駅周辺地域包括支援センター
 三鷹市社会福祉協議会

この機関紙は、三鷹市内の方々には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!)のご協力によりお届けしています。いつもありがとうございます。

ボランティア

三鷹広場

No.326 2016.11.20

2016年12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
 TEL (0422) 76-1271 FAX (0422) 76-1273
 URL: <http://www.mitakavc.net>
 e-mail: chiiki@mitakashakyo.or.jp

歳末たすけあい運動 12月1日～31日

「歳末たすけあい運動」は、戦後の混乱期に、市民のたすけあい精神により、生活に困窮する人々に対する物資の持ち寄り運動として始まりました。

その後、時代や福祉課題の変化に応じながら、地域での安全・安心な暮らしを支えるための貴重な募金として様々な取組みに活用されています。
 皆さまからのあたたかいお気持ちによる募金は、地域福祉活動の充実や、福祉のまちづくりの推進を図ることに活用されています。募金は、お住まいの町会・自治会を通じて、あるいはみたか社協にて受け付けております。団体、法人の皆さまもご協力をお願いいたします。
 また下記の通り、街頭募金を行います。あたたかいご支援をお願いいたします!

～いただいた募金は来年度次のような事業に活かされます～

- ◆ほのほのネット事業
地域の高齢者の方を対象にしたお茶会などを開催
- ◆子育て応援事業
子育てサロンの開催や子育てサークルへの助成
- ◆介護予防事業
高齢者を対象としたヨガ、ストレッチなどの講座を開催
- ◆ボランティア養成事業
ボランティア養成講座やイベントを開催
- ◆助成事業

...等

▼街頭募金活動
 日時：12月10日(土)
 午後1時～午後3時
 場所：三鷹駅南口
 協力：市内福祉施設、
 ボランティアの皆さん

ボランティア連絡協議会からのお知らせ
 12月17日(土)
 ☆ふるしき市 午前10時～午後1時 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
 ☆全体会・第3回実行委員会 午後2時～ “
 (実行委員にチケット・チラシ配布予定)

地域レポート
NO. 5

大沢地区担当の高橋が
レポートしました！



地域のサロン紹介をシリーズでお知らせします。第5号は、

「おおさわふまねっと」です。

大沢コミュニティセンターにて、「おおさわふまねっと」が10月より自主グループとして始まりました。「ふまねっと」とは、写真のように床に敷いた網を踏まないように...「踏ま」「ネット」。リズムに合わせておこなう頭と体の運動です。

同じテンポで、左足から出したり、次は手拍子をしたり、次は前に進まず足踏みをしたり...。上手くいったら最後はハイタッチ！失敗しても「わっはっは、間違っちゃった」と明るく笑いが起こります。社協や大沢包括の職員もたまに混ざって一緒にいきますが、これが結構難しいんです。職員も、見本を見せてくださるトレーナーさんでさえ、たまに間違っちゃうんです。そりゃ「わっはっは」ですよ。

まだ開始して数回しかおこなっていませんが、毎回楽しく、笑いの起こる「大沢ふまねっと」。詳細を知りたい方は下記へお問い合わせください。

開催日	毎月第1・3水曜日 午前10時10分～11時40分
会場	大沢コミュニティ・センター (三鷹市大沢4-25-30)
費用	無料
問合せ	三鷹市社会福祉協議会 0422-76-1271 三鷹市大沢地域包括支援センター 0422-33-2287



ボランティア募集！

☺募集に関する問合せ・申込は
ボランティア・地域福祉推進係(高橋沙)まで

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手続きを！(年額300円～)

☆ 福祉バザー

内容：模擬店手伝い等
日時：11月27日(日)
午前10時～午後2時
場所：三鷹市役所中庭

☆ 六小ふじみ学級

内容：児童の保育手伝い
日時：12月1日(木)
午後2時50分～4時30分頃
場所：六小ふじみ学級
(三鷹市下連雀6-13-1)

☆ みたかボランティアセンター

内容：機関紙「ミニミニ広場」配達
日時：毎月20日頃～月末の都合のよい時間
場所：①下連雀1・2丁目(第四小学校の辺り)…66部
②井の頭1・2丁目、牟礼2・3丁目
(三鷹台駅前通周辺)…42部
③下連雀4丁目(禅林寺の辺り)…64部
対象：どなたでも
備考：個人情報扱う活動なので取り扱いにご注意
ください

ブロッコリーの最終支援プチバザー

秋も深まり、恒例のブロッコリーバザーの準備が始まりました。2016年はマダムブロッコリー活動20年の節目となります。マダムブロッコリーではこれをもって活動を終了し、今回のバザーを「最終支援プチバザー」とすることにいたしました。みなさまのご来場を心よりお待ちしております。

開催日	12月2日(金)午前11時～午後4時 12月3日(土)午前11時～午後3時
会場	元気ひろばおれんじ (三鷹市中原3-1-65)
主催・問合せ	手織りグループ マダムブロッコリーのお店 080-6630-0420



掘り出し物、日用雑貨、お買い得
衣料、アクセサリなど、魅力的な
ハンドメイドグッズいろいろ...

ボランティアグループインタビュー！

今回はみたか・認知症家族支援の会(略称:みたかNFS)さん

- Q.1 みたかNFSはどんな活動をしているんですか？
高齢者・認知症の方々の介護をしている家族(ケアラー)が集い、助け合う会です。ご本人のご参加も歓迎します。傾聴と助け合いを旨とし、必要な場合には専門職(医師や地域包括など)につなぎます。
- Q.2 みたかNFS設立のきっかけはなんですか？
設立当初(7年前)、三鷹には認知症家族のカフェ(またはサロン)はありませんでした。ボランティアセンターの方々のつよ後押しがありました。
- 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？
参加された方が、「はじめて胸中を素直に打ち明けることができた。心が明るくなった」と喜んでくださった時。
- Q.4 逆に、活動していて大変だったことはなんですか？
(ボランティアセンターから街に出て)一般の民家で活動しようとして、場所探しをした時。受け入れてくださった「みたか・みんなの広場」に感謝します。
- Q.5 続けていく原動力のようなものがあったら教えてください。
参加されたご家族の方々の明るい笑顔。
- Q.6 最後に、みたかNFSの魅力はなんですか？
微力でも、悩んでおられた方々のお役に立ったと感じる時がある。シニアとシニアの助け合い活動である。
ありがとうございました！

活動日時、 会合名、 場所	毎月第1水曜日 午後2時～4時 みたかオレンジカフェ(昼どき) みたかみんなの広場 毎月第3木曜日 午後1時30分～4時 認知症家族のサロン(定例会) みたかボランティアセンター 毎月第4火曜日 午後7時～9時 夕どきオレンジカフェ みたか・みんなの広場
問合せ	石村 巽 080-6627-3551

ろうけんくがやま 介護フェア2016

日時 平成28年12月4日(日) 午後1時～3時
場所 ろうけんくがやま(世田谷区北烏山2-14-20)
電話 03-3309-8546
内容 地域の方に介護を身近に感じていただくイベントです。「老いと薬について」の講演、栄養補助食品や福祉用具の紹介、健康チェックコーナー(骨密度計測できます)や相談コーナーもあります。
介護に興味のある方、ろうけんくがやまのサービスについて聞いてみたい、利用してみたい方のご来場をお待ちしております。



～点字カレンダーを
無料でお届けします～

点訳ボランティアグループ「きつつき会」では、平成29年度版の点字カレンダーを作成しました。
七曜表のほかに、日の出・日の入りの時刻や楽しい読み物「世界なるほど楽器百科」も載っています。
ご希望の方には、全国へ無料で配布いたします。
お知り合いの視覚障がいの方に、このカレンダーのことをお知らせください。
申込み:みたかボランティアセンター
電話 0422-76-1271