

～居場所づくり講座～【活動支援編】

# 地域活動をより楽しむための オンラインでの上手な付き合い方 使い方&知っておきたいルールとマナー



日々使っているSNSやZoom等のオンラインツール。とても身近なコミュニケーションツールです。地域活動をより楽しむために、オンラインでの上手な付き合い方、使い方、知っておきたいルールやマナーについて一緒に考えてみましょう。



日時 **10月15日(金)**

午後1時30分～3時30分  
※午後3時～は希望者のみ  
質問タイム

対象 三鷹市内で地域活動を行っている方

講師 **田中 洋 氏**  
LocalBase 株式会社 代表

会場 **Zoom**

※当日のログインIDは申込締切後にメールで案内いたします。



申込 **10月10日(日)** までに  
申込フォーム(下記QRコード)から申し込みください。  
※申し込みいただいた方は全員ご参加いただけます。



主催 問合せ  
社会福祉法人 三鷹市社会福祉協議会  
地域福祉推進係  
TEL 0422-76-1271  
mail chiiki@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。



2021年  
10月号

# ボランティア ミニミニ広場

No382 2021.9.17

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)



# みたか社協 会員募集!

みたか社協では、誰もが安心して  
いきいきと暮らせるまちづくりに  
ご協力くださる会員を  
募集しています。

年会費は  
個人会員 500円  
団体会員 3,000円  
法人会員 5,000円  
特別賛助会員 10,000円以上  
です。

会員になりますと  
各種講座・映画会等で  
割引特典があります。

毎年、皆さまより頂いた会費は、  
地域の方々が安心していきいきと暮らせるように交流や見守り活動、  
子育て応援、介護予防など三鷹のまちをより住みよくなる  
様々な事業に活用させていただいております。

入会手続き等詳細は、三鷹市社会福祉協議会総務係 ☎0422-46-1108 へお問い合わせください。

## 福祉バザー中止のお知らせ

11月21日(日)に開催を予定していた第43回福祉バザーですが、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の観点から、中止とさせていただきます。

福祉バザーを楽しみにして下さっていた皆様には大変申し訳ありませんが、来場者及び関係者の皆様の健康と安全を守るため、ご理解くださいますようお願い申し上げます。

問合せ：三鷹市社会福祉協議会 総務係 0422-46-1108



## じぶんの町を良くするしくみ。 赤い羽根共同募金

今年も10月1日より赤い羽根共同募金運動が始まります。  
おかげさまで募金活動は75回目を迎え、寄付者、ボランティアの  
皆さまには心より感謝いたします。  
みなさまの心あたたまる募金は、三鷹市の社会福祉施設や地域福祉事業に  
活用され、みたかの町をよくするために使われています。  
また、人々に「たすけあいの心」をはぐくむ事業として行われています。  
みなさまが参加できる福祉活動の一つとして募金へのご協力をお願いいたします。

【運動期間】  
令和3年10月1日～令和4年3月31日

【募金方法】  
お住まいの地域の町会・自治会を通じて、  
または、みたか社協事務局(元気創造プラザ3階)  
でも受け付けています。振り込みによる募金を希望される方は、  
下記へお問合せください。

【配分】  
頂いた募金は「東京都共同募金会」に納付し  
申請のあった社会福祉施設や  
福祉活動団体などに配分されます。

【問合せ】  
三鷹市社会福祉協議会 総務係 募金委員会事務局  
TEL 0422-46-1108



ボランティア  
連絡協議会  
からのお知らせ

★ふるしき市 10月23日(土)10時～13時 市議場棟下★  
※雨天中止・他コロナの感染状況などにより中止の場合あり  
★世話人会 10月23日(土)13時～ みたかボランティアセンター2F★  
問合せ：みたかボランティアセンター TEL：0422-76-1271





三鷹駅は全国的にも珍しい、市と市の境界線が通る駅なんだよ。境界線上にある駅の住所は、駅長室の場所によって決まるんだ。三鷹市と武蔵野市の境界線上にある三鷹駅の住所は、駅長室のある「下連雀3丁目」になるんだよ。

# さくらんぼタイチーヨガ

50代、60代の  
運動不足の方に  
おすすめ!

今年4月に立ち上がった「さくらんぼタイチーヨガ」

タイチーヨガとは講師のさくら先生が考案した源流太極拳とヨガを融合したエクササイズです。呼吸を深め、体幹や身体機能、免疫力をアップさせる効果がすぐれています。

時期やメンバーの体調によって先生がプログラムを毎回調節し、その時に必要な動きを取り入れてくれます。腰が痛くても、膝が痛くてもOK!無理なく楽しく確実に、太極拳とヨガの両方が身につきます。

一緒にしなやかな体と心をつくっていきましょ!まずは見学にお越しください!



コロナウイルス拡散防止のため、参加の際には事前の検温・体調確認の上、当日は手指消毒の上、マスクの着用をお願いいたします。

【講師のさくら先生】  
三鷹の「さくらの森スタジオ」代表(源流陳式太極拳13代継承者、全米ヨガalliance講師、介護予防運動指導士)

太極拳で免疫力を  
アップさせましょ!

開催日	毎月第1・2 火曜日 13時~14時(変更する場合あり)
会場	上連雀堀合地区公会堂(上連雀1-15-15)
参加費	1回500円
持ち物	動きやすい服装、あればヨガマット(バスタオルでも可)、飲み物
問合せ	みたかボランティアセンター(0422-76-1271) 参加希望の場合はまずはご連絡ください。

## ご寄贈ありがとうございました!

市内在中の鈴木多賀子様より、手提げや巾着などを『わくわく子ども食堂』に寄贈いただきました。

『わくわく子ども食堂』は市内連雀地区で活動する子ども食堂です。



ご寄付いただける方は一度みたかボランティアセンターまでご連絡ください。

みたかボランティアセンター ☎ 0422-76-1271



わくわく子ども食堂の活動詳細は、ミニミニ広場11月号でお知らせいたします。お楽しみに!

寄贈品はわくわく子ども食堂の木田さんにお渡ししました。



# ボランティア募集

未成年の方は保護者の承諾を必ず取得ください!

お問合せ みたかボランティアセンター  
TEL: 0422-76-1271

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によって変更する場合があります。

## 個人 お話し相手

【内容】60代女性宅の訪問、お話し相手。活動日前日、ご本人へ訪問時間確認連絡もお願いします。

【日時】火曜日から土曜日の間で週1回位、1時間~。時間帯は応相談。

【場所】ご本人の自宅(新川)、もしくは近くの喫茶店や公共施設。天候によって当日変更あり。

【備考】女性希望、18歳以上。物忘れがある方ですが、他は自立されています。コミュニケーションなど対人関係等問題ありません。

## 個人 お散歩の付き添い、見守り(車椅子介助)

【内容】個人の方のお散歩の付き添い、見守り。

【日時】水曜日の午後以外、30分間位。

【場所】本人自宅周辺(新川5丁目付近)

【備考】屋外のみ車椅子利用の80代女性です。男女不問、18歳以上。

車椅子介助のできる体力のある方。



## 障がい 知的障がいのある方の体操のお手伝い

【内容】知的障がいがある方々の軽体操やランポリン時の見守り・声掛けや道具の準備・片付け

【日時】毎週火曜日 17時20分~18時30分

【場所】北野ハピネスセンター(北野1-9-29)

【団体】ジャンピングラビットクラブ

【備考】男女年齢不問。一度見学、体験をしてから決めてください。1回1,000円支給



## 障がい 主に身体障がいのある方の日中活動サポート

【内容】メンバーの日中活動における介助やサポート

【日時】月曜日~金曜日 10時~16時

【場所】三鷹市障がい者地域活動支援センターまちかど(上連雀4-1-8 福祉コアかみれん1F)

【備考】男女不問、年齢応相談。



## 障がい 精神障がいをもつ方の作業のお手伝い

【内容】就労支援A・B型で内職仕事、調理、市内公園清掃等利用者さんと一緒に行ってもらいます。

【日時】月曜日~金曜日 9時~12時

【場所】三鷹ひまわり第一共同作業所(三鷹市下連雀4-8-20) 三鷹駅から徒歩約5分、八幡前バス停から徒歩約3分

【備考】男女年齢不問。必ず職員が近くにおりますので丁寧に教えます。



## 障がい 視覚障がいのある方のテニスサークル活動のお手伝い

【内容】テニスコートを養生テープで作成、貼る作業。活動中の球拾い。

【日時】月1、2回

【場所】市内体育館※施設抽選状況による。最初のテープ貼り1時間半だけでもOK。

【備考】男女不問、高校生以上(テープを測って、貼れる人) ※市内体育館、施設の利用抽選状況により場所や時間が毎月変更する事が多いです。



## その他 施設周りの雑草取り・植栽等

【内容】施設周りの植栽手入れ。水やり、雑草取り、肥料やり、剪定(可能な範囲)などの中で可能な活動。

【日時】ボランティアさんのご都合の良い日時で応相談。

【場所】特別養護老人ホーム 三鷹げんき(大沢4-10-5)

【備考】男女年齢不問、体調に問題のない方。(未成年者は保護者の同意がある方)



健康のため雑草取りのボランティア!

早朝、夕方のお散歩についてお水やり!



## 自宅でボランティアしませんか?

問合せ TEL:0422-76-1271 FAX:0422-76-1273 E:chiiki@mitakashakyo.or.jp  
送先:〒181-0012 三鷹市上連雀8-3-10 三鷹市社会福祉協議会ボランティア推進係

沢山のご寄贈ありがとうございます! 現在各施設にお届け中です。



今まで寄贈された作品の一部です。壁面用折り紙パーツは好評です! 珍しい氷引きのカードもおめでたいと喜ばれました。※折り紙パーツはストックがなくなり次第、再募集予定です。現在募集ストップ中。

■雑巾、使い捨て手拭き 募集中■  
ハンカチ~フェイスタオル位の大きさ

現在、各施設では消毒用の雑巾や手拭きが不足しています。未使用のタオルも募集中です。



◎ご協力、寄贈ありがとうございます。《R3年9月現在》R様、O様、MK様、M.O様、AN様、OH様、他匿名多数。

## 寄付のお願い

- ◎家庭用冷蔵庫
- ◎キッチンペーパー
- ◎封筒

皆様から頂いた寄贈品は、ボランティアグループや自主グループにて有効に使わせていただきます。

※ご持参前に必ず『みたかボランティアセンター』TEL: 0422-76-1271 までご連絡ください。