

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（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。



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

歳末たすけあい運動へのご協力を、宜しくお願いいたします

2020年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、地域での安心・安全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、三鷹の地域福祉活動の充実や、福祉のまちづくりの推進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。あたたかいご支援をお願いいたします！

※残念ながら、今年の街頭募金は新型コロナウイルス感染症の影響により中止とさせていただきます。

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。

- ほのぼのネット事業
地域の高齢者の方を対象にした見守り活動やサロン活動
- 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
ボランティアを養成するための講座やイベントを開催
- 助成事業
社会福祉団体、障がい者福祉団体、児童福祉団体などへの助成

ボランティア連絡協議会からのお知らせ

- ◆12月19日(土)ふろしき市 10時～13時(市議場棟下)◆
 ※雨天中止
 お問い合わせは《みたかボランティアセンター》 ☎0422-76-1271までお願い致します。
- ◆12月19日(土)世話人会 13時～(ボランティアセンター2F)◆

ボランティア活動紹介

日野さん自叙伝発行に向けて

■電動車椅子で生活をされている日野さん、今年の夏に自叙伝《雪虫》を一年間かけて制作、発行されました。今回は著者の日野 杜宙(とちゅう)さんと、パソコンで文字おこしをしてくれたボランティアの森さんにお話しを伺いました。■自叙伝を出そうと思ったきっかけを教えてください。

(日野 杜宙さん)病気をしてしまい、右手が不自由になって、左手で文章や絵を書いていましたが、年齢のこともあって今まで書き溜めたものを一冊の本にして知り合いに読んでもらおう!と思ったのがきっかけです。

■製作途中で新型ウイルスが流行りだしました。何か工夫したことはありますか？

(日野 杜宙さん)部屋に大人数で集まって打ち合わせをしないようにしました。時々、施設の方にも協力してもらい、森さんに電話で原稿内容を伝えることもありました。外出も以前より慎重にしているため、早くこの流行が終息すればと思います。



「雪虫」とは北海道に生息する綿のような物を含んだ虫のことです。絵画はまだあります。興味深いエピソードの数々。

■今回はソーシャルディスタンスを意識する機会が多い活動だったと思いますが、大変だった点や工夫をした点はありますか？

(森さん)日野さんの書く力、話す力を探りながらの支援でした。週一回時間を決め、日野さんは電動車椅子を駆使して、私は自転車でお互いの中間点の喫茶店で3回打ち合わせを行いました。

※日野さんは手書きで原稿を作成し、森さんがその原稿を受取り、自宅で出版原稿としてパソコン入力作業を行いました。

雨の日は打ち合わせを中止し、その分の作業は先送りになり、日野さんの通う施設に事前許可を得て私が向かい、送迎の時間内で聞き取りをしました。即答できない内容もあり、FAXを利用して質問事項を送って、返信は通所施設の職員さんに助けてもらいました。

■他の活動と比べて、この活動でしか味わえなかったエピソードをありますか？

(森さん)バラバラにとどまっていた沢山のエピソードを一話一話をジャンル別にまとめ、時系列に沿って並べ替えて一冊の本が完成した時は達成感がありました。本に表された文章からその人の生き方をより深く感じることは、興味深いことでした。

■現在は新型コロナウイルス感染予防のため、ボランティア活動が制限されている部分がありますが、この活動を通してこれからのボランティア活動に何か提案があれば教えてください。

(森さん)直接の対面は不可能でも、電話、オンラインなどで活動することは可能ではないでしょうか？例えばフリーマーケットの開催もホームページに品物を載せ、物品のやり取りはセンター内で行う。デジタルが苦手な方々には「紙のチラシ」配布の方法をとり、頻りに繰り返すことで興味のある方々に広めることが可能ではないでしょうか？

森さん、貴重なアドバイスをありがとうございます。ご意見を参考に新しいボランティアの形を模索していきたいと思っております。

令和3年度ボランティア保険 補償内容・保険料改定について

令和3年度ボランティア保険については、事故の増加や事務費の増加により下記の改定を実施いたします。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

- ①Aプラン(基本コース)の保険料の引き上げ 300円→350円
- ②基本コースAプラン以外の補償金額変更 詳細は(有)東京福祉企画HPをご確認ください。 <http://www.tokyo-fk.com/>

NPO法人 みたかハンディキャブ

運転ボランティア募集中!

真心と笑顔で走る『あおぞら号』
 ご高齢や障がいのある方の外出をお手伝いする福祉車両を運行しています。

福祉車両を運転するボランティアが不足しています。ご都合のつく時に、少しでもお時間をお貸ください。

運転ボランティアには福祉車両運転者講習会の受講が必要です。11月28日(土)～29日(日)に当NPOでも開催しますのでご利用下さい(毎年6月、11月、3月に開催予定)。修了証は生涯資格で、全国の福祉事業に適用可能です。日程をご相談の上で事前にボランティア説明会も行います。まずは、下記にご連絡・ご相談ください！お待ちしております。

住所:三鷹市上連雀8-3-10 上連雀分庁舎1階(三鷹図書館本館隣) 電話:0422-41-0185
 事務所受付:平日9時～17時(土・日・祝日は休み)ホームページ:《みたかハンディキャブ》で検索

地域レポート NO.47

井の頭地区担当の
若嶺がご案内します！

今月の自主グループ紹介は

ポールDEウォーク (仮称)です

最近『歩幅が狭くなった』『疲れやすくなった』と感じている方の健康づくりを支援するため、ウォーキングポールを使って歩く、ウォーキングの自主グループが井の頭地区に誕生しました。

ウォーキングポールを使用することで《からだのバランスが安定する》《からだを支えることができる》ので、安心して腕や脚(全身)を使って正しい姿勢で歩く運動に取り組みたり、深いストレッチを行うことができます。

歩く運動から健康づくりを始めてみませんか？

井の頭地区 井の頭 1~5丁目

井の頭の名は徳川家光が鷹狩りに訪れた際、湧水がほとばしるようになっているのを見て、井の頭池にちなみ「井の頭」と命名した、とされているよ。



実施日時：毎月第1・3木曜日
13時30分～14時30分

活動場所：三鷹台地区公会堂
(井の頭2-21-18)
三鷹台児童遊園
(井の頭2-21)

指導者名：介護予防運動指導員
堀 慎二氏

参加費：1回500円

募集数：若干名



申込・問い合わせ先 **みたかボランティアセンター 岩崎 ☎ 0422-76-1271**
井の頭地域包括支援センター 加藤 ☎ 0422-44-7400

ボランティア団体紹介

10月から新たにボランティアセンターに団体登録された「難病カフェこまったゾウ」「RDDオンライン診療実行委員会」をご紹介します。ご興味のある方は是非、活動にご参加ください！

難病カフェこまったゾウ～ 疾患・立場関係なく気軽におしゃべり～

「難病カフェこまったゾウ」は、難病・慢性疾患の患者さんやご家族、応援したい方、専門職など、どなたでも気軽集える憩いの場です。

三鷹に難病・慢性疾患に特化した居場所を作りたいと思い、2020年10月からスタートしました。居心地の良いカフェでおいしいコーヒーを飲みながら、またはZoomを使ってお家でつろぎながら、疾患に関する“困ったぞう”や日頃のちょっとしたことなど、おしゃべりしましょう。

詳しくは、難病カフェこまったゾウホームページ(<https://komattazou.jimdofree.com/>)をご覧ください。



【開催日】偶数月：第2土曜日 14～16時
奇数月：第2木曜日 14～16時
*毎月開催・事前申し込み必要

【会場】みたかのぼ 三鷹市下連雀4-6-7 連雀ハイツ1F

【参加費】無料(ワンドリンク注文)

【問い合わせ】みたかボランティアセンター TEL 0422-76-1271



RDDオンライン診療 ～オンライン診療と難病のイベント～

2月最終日はRare Disease Day (世界希少・難治性疾患の日、略称RDD)です。日本各地も含めた世界中の多くの国々で、難病に関するさまざまなイベントが行われています。私たち「RDDオンライン診療」は、毎年2月頃にオンライン診療と難病に関するイベントを三鷹で開催します。

【問い合わせ】みたかボランティアセンター TEL 0422-76-1271

寄付のお願い

◎キッチンペーパー 活動時の消毒作業に利用します。

皆様から頂いた寄贈品は有効に使わせて頂きます。

問合せ)みたかボランティアセンター 0422-76-1271

福祉のしごと 相談・面接会

参加無料 服装自由 事前予約 履歴書不要

三鷹市近隣の福祉に関する仕事の相談・面接会です(介護職員、看護師、ホームヘルパー、ケアマネジャー、保育士など)。フルタイム、パートタイムなど雇用スタイルも様々です。午前・午後10法人が出展する予定です。

- ◎資格不要の求人もあります。
- ◎最寄のハローワークから求人票をチェックできます。
- ◎雇用保険受給中の方へは参加証明書を発行します。
- ◎福祉の資格、仕事に関する総合的な相談をお受けします。
- ◎新型コロナウイルス感染拡大により中止する場合があります。
- ◎下記へ電話またはホームページからお申込みください。

主催：三鷹市社会福祉協議会(在宅サービス係)
Tel: 0422-79-3505 Fax: 0422-71-2053 <http://www.mitakashakyo.or.jp/>
東京都福祉人材センター
共催：三鷹市/三鷹市介護保険事業者連絡協議会/ハローワーク三鷹

12月12日(土)

①午前10時30分～11時30分

②午後2時～3時

※受付は開始・終了時間の30分前
三鷹市公会堂さんさん館
3階多目的会議室(野崎1-1-1)

①②とも各30名(要予約)



<感染防止対策>

- ・会場定員の1/2人まで
- ・求職者、出展者ともに手指消毒、マスク着用、検温
- ・ブースにパーテーション設置

出展法人はこちらから
ご覧ください。



第3回 自宅でボランティアしませんか？

不用品の布、ハカキ、画用紙、折紙等を利用した在宅ボランティアの募集です。

9月よりスタートした自宅でボランティア活動の募集ですが、おかげ様で沢山の品物が集まりました。ハロウィンカードはデイサービスやショートステイの利用者さんにプレゼントをさせて頂き、季節の飾りはデイサービスを彩ってくれています。雑巾類は施設全般にて感染予防対策等に大活躍、古紙ゴミ箱も施設の作業時に出る簡易ゴミ箱として、こちらも大活躍！塗り絵原画や季節のカードは施設全般で需要があり、まだまだ足りなく大募集中です！

お誕生日カード(名刺～はがきサイズ)
各施設でお誕生日を迎える利用者さんをお祝いしませんか？
年齢の部分は空白でお書きください！

ご協力、寄贈ありがとうございます
(R2年11月4日現在)
シルバー人材センター中原班様・N.S様・K.Y様・K様・H.I様・I.T様・T様他匿名の方多数

雑巾、使い捨て手拭き(消毒用、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。

塗り絵原画(はがき～A4サイズ位)
塗り絵が大好き！
脳トレをしたい！
手のリハビリをしたい！
こんな利用者さんのいる施設にお届けします。
大人の塗り絵のような細かいものから、簡単に楽しめるものまで幅広く募集中！
絵本や雑誌、写真をなぞっていただいてもOKです。油性ペンをお使いください！



季節の飾り(クリスマス・お正月)
棚に飾れる程度の大きさや、簡単にぶら下げられるものをお願いします。壁に貼れる作品も募集しています。

成人を祝うカード

お祝いカード(クリスマス・お正月)
はがきサイズ位で暖かいメッセージやイラスト等をお願いします！

来年20歳を迎える施設利用メンバーに成人を祝うカードを送りませんか？

出来上がった品物、作品は《みたかボランティアセンター》までご持参、または郵送してください。(郵送料はご負担願います)
ミニミニ広場に作品掲載NGの場合、その旨を記載してください。
受付メ切り：R2年12月21日(月) ※誕生日カードと雑巾類はメ切り未定
※成人を祝うカードは年内までお願いいたします。

〒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 宛

ボランティア募集

みたかボランティアセンターの広報紙「ミニミニ広場」★配達ボランティア募集中★

【内容】広報紙の配達
【日時】毎月20日位～月末の都合の良い時間
【配達地区】下連雀5.6丁目(約50件)

障がいのある方に関するボランティア

■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、市内公園清掃等ご利用者さんと一緒に行ってもらいます。
【日時】月～金曜日の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) 三鷹駅徒歩約5分、八幡前バス停約3分
【備考】必ず職員が近くにおりますので丁寧に教えます。

■利用者さん食事会後の片付けお手伝い■

【内容】食事会で利用者さんが食事をした後の食器洗浄、片付け
【日時】月～金曜日の18時～19時30分
【場所】社会福祉法人巣立ち会 巣立ち風(三鷹市野崎2-6-42) 野崎バス停徒歩約3分
【備考】交通費支給(上限有)

お問合せ)みたかボランティアセンター 0422-76-1271