

三鷹ひきこもりを考える会

ひきこもり、不登校の当事者家族、関係団体の支援者などがあつまり、情報交換する場です肩の力を抜いて一緒に考えませんか。
主催：三鷹社会福祉協議会 協力：NPO法人楽の会リーラ

日時 令和3年1月20(水) 10:00~12:00

場所 三鷹市社会福祉協議会 みたかボランティアセンター3階会議室(住所:三鷹市上連雀8-3-10 上連雀分庁舎内)

対象 ◎ひきこもりの家族のことで話したい方 ◎ひきこもりの問題に関心のある方など

参加費 無料 **定員** 10名(申し込み多数の場合は当事者家族の方を優先します)

申込み 参加希望の方は電話、メールにて1月15日までにボランティアセンターまでお申し込み下さい。また、新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、急遽中止とさせていただきます。会場内はマスクを着用し発熱や体調不良がある際の参加はご遠慮下さい。

問合せ・申込み：みたかボランティアセンター TEL0422-76-1271 Email: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(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

地域デビューの第一歩【オンライン交流会】～地域活動を気軽に楽しむ秘訣が学ばます～オンライン実践編

オンライン交流会

日時：令和3年1月28日(木) 10時30分～11時30分

会場：ご自宅からオンラインツールZoomを使用して参加してください。前日までにミーティングIDをお知らせいたします。

パネリスト：◇ハッピーグランパ倶楽部 青井純一氏 ◇防災団体やろうよ!こどもぼうさい 山崎光氏

参加費：無料 **定員**：20名(先着) **対象**：地域活動に興味のある方ならどなたでも

申込：開催日3日前までにセンターへ下記を添えて電話、FAX、メールにてお申込みください。

氏名、住所、年齢、電話番号、Zoom経験、メールアドレス(必須)、その他質問等

※参加前に必ず事前動画の視聴をお願いします。

Official video channel of Mitaka City 三鷹市公式動画チャンネル

【地域デビューの第一歩】先輩たちの経験談②「オンライン実践編」(1月中旬公開予定)

申込・問合せ：みたかボランティアセンター TEL 0422-76-1271

オンラインに自信のない方は事前にご相談下さい。

ボランティア・市民活動支援総合基金『ゆめ応援ファンド』助成事業募集について

1・趣旨 東京都内におけるボランティア・市民活動の開発・発展を通じて市民社会の創造をめざすために、地域住民や民間団体のボランティア・市民活動に対し必要な資金の助成を行います。

2・対象 ボランティア・市民活動団体、またそれらを推進している民間非営利団体で、下記のいずれかの事業について助成を行います。(一般社団法人の場合は非営利型のみ対象)

(1)単年度助成(2021年4月1日～2022年3月31日に実施する事業)、継続助成(3年間までの継続的な事業)

- ①学習会・研修会の開催 ※但し、グループ・団体の定例化した事業は除きます。
- ②調査・研究の実施
- ③器具・器材の開発・購入 ※但し、既に購入した器具・器材は除きます。
- ④活動にかかわる市民への啓発の実施
- ⑤ボランティア・市民活動団体による先駆的・モデル的活動 ⑥その他

(2)特別助成(新型コロナウイルス対応)新型コロナウイルス感染拡大の影響で必要となった下記に該当する費用で、2021年4月1日以降に支出予定のもの。

- ①IT通信環境に関わる費用(オンライン通信のためのパソコンの購入、Wi-Fi設置・ルーター購入、オンラインツールの有料プラン費用)
- ②消耗品費(アルコール除菌物品、マスク、体温計、空気清浄機、加湿器、サーキュレーターなど感染予防に関わる物品) ③会場費

3・助成金 (1)単年度助成、継続助成：1件(1事業)につき50万円以内 (2)特別助成(新型コロナウイルス対応)：1団体につき5万円以内

4・応募方法 所定の助成申請書に必要事項を記入し、下記受付期間内に郵送により申請してください。提出書類等は返却いたしません。募集要項および申請書は、近くのボランティア・市民活動センター窓口か、当センターのウェブサイトからダウンロードして入手できます。郵送を希望される場合は、送料として120円分の切手をお送りください。メールでの申請は受け付けません。

5・受付期間 2020年12月11日(金)～2021年1月29日(金)※当日消印有効。

6・申請・お問い合わせ先 東京ボランティア・市民活動センター ゆめ応援ファンド助成係
〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1-1 TEL:03-3235-1171 FAX:03-3235-0050 URL:http://www.tvac.or.jp/

明けましておめでとうございます。旧年中は皆さまよりひとかたならぬご厚情を賜り、誠にありがとうございました。本年も何卒よろしく願い申し上げます。

みたかボランティアセンター年末年始休館日：令和2年12月29(火)～令和3年1月3日(日)

ふろしき市が開催されました!

令和2年11月28日(土)市議場棟下にて



晴天の中開催されたふろしき市、少し風も強かったですが皆さん距離を保ちながら楽しまれていました。新型コロナウイルス感染拡大予防対策として、出店者さんにはマスクの着用や検温、消毒のお願いを徹底しています。また出店数も以前より減らし、お店の間隔を広くとっています。まだまだ落ち着いた状況ではありますが、今後も工夫をしてふろしき市を開催できればと思います。
※雨天時は中止となります。また、感染状況により中止になる場合もございます。
※食料品類の出店はご遠慮ください。

ボランティア連絡協議会からのお知らせ

◆1月23日(土)ふろしき市 10時～13時(市議場棟下)◆
※雨天中止※感染状況により中止する場合がありますのでご了承下さい。
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。

◆1月23日(土)世話人会 13時～(ボランティアセンター2F)◆

地域レポート NO.48

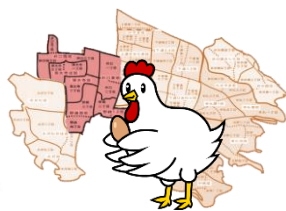


西部地区担当の高木がご案内します。

西部地区

井口1~4丁目・深大寺1~3丁目
野崎2~4丁目

野崎地区ではキウイやブルーベリー、季節の果物や野菜に加えてニワトリの平飼い卵も売ってるよ。

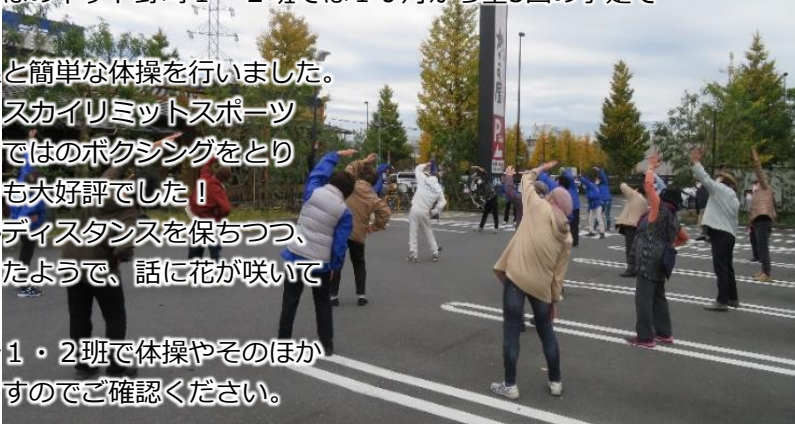


ほのぼの体操(ほのぼのネット野崎1・2班)

新型コロナウイルス感染症により、外に出る機会が減ったことで運動不足やコミュニケーションをとりにくくなっているという声をよくききます。そんな中、少しでも住民の皆さんが外に出たり、運動不足解消の機会となるよう、ほのぼのネット野崎1・2班では10月から全3回の予定で「ほのぼの体操」を開催しました！

場所は飲食店の駐車場をお借りしてラジオ体操と簡単な体操を行いました。講師は元キックボクシング日本チャンピオン スカイリミットスポーツ 三鷹代表の當麻正惟氏をお招きし、當麻氏ならではのボクシングをとり入れた簡単な体操やストレッチは、参加者からも大好評でした！体操をするので自然と距離を取り、ソーシャルディスタンスを保ちつつ、体操の前後では久々に会いました方々も多かったようで、話に花が咲いている様子も見られました。

「ほのぼの体操」は終了しましたが、また野崎1・2班で体操やそのほか活動をする際は町会掲示板等でお知らせをしますのでご確認ください。



ボランティア募集

お問い合わせ) みたかボランティアセンター
TEL 0422-76-1271

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6丁目(約25件)
大沢2.6丁目(約25件)
大沢4.5丁目(約25件)

冬の景色を楽しみながら



■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～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。



介護予防体操体験会 参加者募集(三鷹市在中の方)

飲物・上履きをお持ち下さい

—健康な日常生活を送るために—
ストレッチ/有酸素運動に参加してみませんか

日時：令和3年1月28日(木曜日) 午後2時～3時

場所：井の頭コミュニティセンター(井の頭2-32-30)

講師名：介護予防運動指導員 山路陽子氏

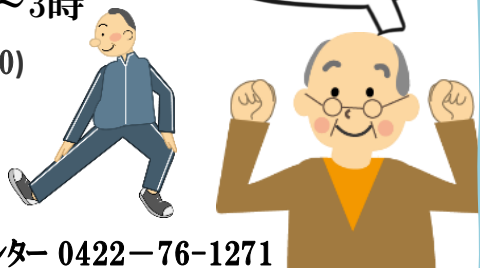
募集数：12名 **参加費：無料**

主催 老人クラブくぬぎ会 問合せ先) ボランティアセンター 0422-76-1271



65歳以上の男性限定

運動を習慣づけることで筋力は維持成長します。遅くはありません始めてみましょう...



寄付のお願い ☆キッチンペーパー(団体活動時の消毒用)

☆アイロン(立ち寄りサロンにて手芸用に使用。※ご持参前にお問い合わせください。)

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

第4回 自宅でボランティアしませんか？

不用品の布、ハガキ、画用紙、折紙等を利用した在宅ボランティアの募集です。



沢山のご寄贈
ありがとうございます！

ご協力、寄贈ありがとうございます。
(R2年12月7日現在)
H様・T様・F.C様・T様・他様多数

雑巾、使い捨て手拭き
(消毒用、ハンカチ～
フェスタオル位の大きさ)
洗濯済シーツも募集！

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。

お誕生日カード
(名刺～はがきサイズ)

HAPPY BIRTHDAY

これからおげんきてね

お誕生日おめでとう

ステキな1日を過ごしてください

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記入ください。

季節の飾り

棚に飾れる程度の大きさや、簡単にぶら下げられるものでお願い致します。壁に貼れる作品も募集しています。

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！
こんなご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！

成人を祝うカード

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？

ご成人 おめでとうございます！

これからの人生がますます素晴らしいものとなりますように！



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。

お問い合わせ) みたかボランティアセンター TEL 0422-76-1271 送り先) 〒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 宛

自宅でボランティア報告

約3ヶ月でこれだけ集まりました！

ゴミ箱・・・1817個

雑巾等・・・584枚

季節の飾り・・・約200個

メッセージカード・・・61枚

塗り絵原画・・・42枚



介護老人保健施設 太郎さんでは塗り絵原画を元に作品制作を行っています。

随時品物を必要とする施設にお届け中です。

折り紙作品で季節を堪能しています。



布類を寄贈しましたアクティビティセンター

はばたけさんより、ステキなお礼を頂きました！



ありがとうございます！

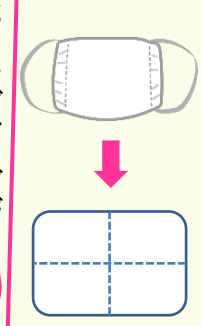
おうちでボランティア うちボラ紹介

現在イワタさんのアイデアに賛同した方々から沢山の未使用布マスクが集まりました。

買ったけどサイズが合わなかった、沢山ありすぎて困っている等様々な理由で困っている等様々布マスクが、イワタさんのアイデアにより生まれ変わります。

体調を崩して自宅にいる事が多くなったイワタ(仮名)さん。以前の様に何か人のために出来る事はないか考えていました。

そんな最中、広報誌で施設で利用するための布類を募集していることを知り、知り合いと相談して不要になった未使用布マスクを使い、人肌にも優しいタオルを作ることにしました。



必要な施設にお届けできる日が楽しみです。