

令和5年度介護者談話室中央開催 **認知症のご家族を介護している介護者のための** **会場・Zoomで開催!**

認知症の介護は介護者への負担が少なくありません。ご家族の介護に追われる日々に、ひとりで悩みを抱え込んでいませんか。認知症の基礎知識を学ぶだけでなく、介護者が陥りがちな考えや行動パターンを知ることで“こころのゆとり”づくりをお手伝いする講座です。

ストレス・ケア講座

講師：都立広尾病院 精神看護専門看護師 石川 博康氏（保健師、看護師、精神保健福祉士）

	日時	時間	内容
①	10月23日(月)	13時30分～15時30分	認知症の特性を学ぶ等
②	10月30日(月)	情報交換 15時30分～16時	認知行動療法に基づくストレスケア等

◇会場：三鷹市市民協働センター（三鷹市下連雀4-17-23）
オンラインミーティングツールZoom（視聴のみ）

◇対象：認知症のご家族を自宅で介護している方、本講座に興味がある市民（在勤、在学、在活を含む）

◇定員：会場30名 ※事前申込制 【申込フォーム】

◇申込：10月16日(月)までにお電話または申込フォームからお申込みください。
(土・日、祝日を除く午前9時～午後5時の間)

※1日のみの参加も可能です

【お申込み・お問合せ】在宅サービス係 電話：0422-79-3505/FAX：0422-71-2053
メール：zaitaku@mitakashakyo.or.jp

【主催】三鷹市社会福祉協議会 【協力】介護者談話室企画委員会

「わたしらしく、暮らせるまち。」で福祉のしごとを探してみませんか？

福祉のしごと 相談・面接会 **三鷹市**

●無資格・未経験者大歓迎！

三鷹市内の福祉施設・事業所（高齢・障がい・児童など）で働ける求人があります!!フルタイム、パートタイムなど雇用スタイルも様々です。

（過去の求人例：介護職員、相談員、生活指導員、栄養士、看護師、保育士、ほか）
※履歴書は原則不要ですが、面接を希望する場合はご持参ください。
※雇用保険受給中の方へは「参加証明書」を発行します。

日時 令和5年 **11月18日(土)**
10:30～14:00 (受付開始10:00 受付終了13:30)
※25法人が出展予定。詳細は、裏面の二次元コード(ハローワークインターネットサービス)で10月2日以降順次公開)でご確認ください。

会場 **三鷹産業プラザ**
703・704・705会議室

相談・面接会
各団体の採用担当が仕事に関する疑問や相談、求人の詳細について個別にお応えします。

相談コーナー
福祉・介護の資格のことや仕事に関する総合的な相談をお受けします。

参加方法 直接会場へお越しください。

事前申込不要 参加無料 入退場自由 服装自由 履歴書不要 お子様連れ可

お気軽にどうぞ！
【三鷹市 福祉のしごと相談・面接会】約25法人が参加予定です！

出展法人の求人票は約2週間前からこちらの「ハローワークインターネットサービス」に掲載されています。

出展法人の紹介動画を、随時upする予定です。どのような法人が参加するのか事前に要チェック！

YouTubeみたか社協在宅サービス係 検索

※出展法人は一部変更となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

【主催】社会福祉法人 三鷹市社会福祉協議会
社会福祉法人 東京都社会福祉協議会 東京都福祉人材センター
【共催】三鷹市 / ハローワーク三鷹 / 三鷹市介護保険事業者連絡協議会

三鷹市社会福祉協議会 ☎0422-79-3509

求人内容(求人一覧表)は、東京都福祉人材センターのホームページでも約2週間前から公開いたします。
ホームページアドレス <https://www.tcs.w.tvac.or.jp/jinzai/> フォンソック

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。

2023年 10月号

ボランティア ミニミニニニニ **広場**

No.406 2023.9.20

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.mitakashakyo.or.jp/vc>
e-mail : chiiki@mitakashakyo.or.jp

妊娠中からあなたをサポートします
家庭訪問型子育て支援
ホームスタート

初めての出産・子育てで不安がいっぱい
出産準備について誰かに相談したい
誰かに話を聞いて欲しい
つわりひどいので、上の子にかまってあげられない
あなたの家に先輩ママが伺います!
◆ホームビジター(ボランティア)が1週間に1回2時間程度訪問します(計4回)
◆ホームビジターは研修を受けた子育て経験者です

こんな時

【対象】妊娠中または未就学児のお子さんが一人でもいる家庭 【費用】無料
★プライバシーは守られます ★家事代行やベビーシッターではありません

ホームスタート・みたか もっとくわしく知りたい方はこちら

☎ 0422-41-7021(平日10時～15時)/mail h-start@kosodate.or.jp

ボランティア連絡協議会からのお知らせ

☆ふるろしき市 10月28日(土)10時～12時30分 市議場棟下 野崎1-1-1 雨天中止・コロナ感染状況などにより中止の場合有
☆世話人会 10月28日(土)13時～ みたかボランティアセンター2F 上連雀8-3-10 上連雀分庁舎
☆代表者会議 10月28日(土)14時～16時 みたかボランティアセンター2F

寄贈のお願い

◆将棋セット・1セット ◆本(幼児書から一般書)◆スーパージャー(大きめ) ◆業務用ホットショークース ◆ラミネーター ご持参前にならず『みたかボランティアセンター』までご連絡ください

お問合せ：みたかボランティアセンター ■TEL 0422-76-1271 ■メール/chiiki@mitakashakyo.or.jp

ボランティア募集

みたか
ボランティア
センター
☎0422-76-1271

高齢者

内容：高齢者入居施設にて初心者向け麻雀講師、見守り
場所：オウカス吉祥寺 下連雀5-9-16
日時：応相談、1回1時間30分～2時間くらい、頻度も応相談
備考：性別年齢不問、1日1名の受入、交通費支給(上限有)
麻雀のルールが一通り分かっている方
高齢者対応経験があれば尚可、入居者さんは基本自立です

内容：編物レクリエーションの補助、お話相手
場所：ケアラヴィーレ武蔵境 三鷹市井口3-16-24
日時：原則隔週木曜日 13時以降から1～2時間位
備考：性別年齢応相談、編物の先生は一人います

内容：①傾聴ボランティア②施設周りの草むしり、剪定
場所：特別養護老人ホーム 三鷹げんき 三鷹市大沢4-10-5
日時：①随時 11時頃～12時の間、または14時～15時30分の間 ②応相談
備考：性別年齢応相談、交通費支給(上限有) ②は2～3名の募集

内容：入浴後の利用者さんの髪をドライヤーで乾かすお手伝い
場所：老人保健施設 太郎 三鷹市下連雀4-2-8
日時：土曜日 9時30分～12時位
備考：性別年齢不問、マスク着用をお願いします、感染予防意識の高い方
要ボランティア保険加入

内容：高齢者施設にて習字の指導
場所：そんぼの家 三鷹新川 三鷹市新川5-6-30
日時：第一・三木曜日 14時～15時30分くらい
備考：高齢者や認知症状のある方に寄り添える方

内容：折り紙等高齢者が気楽に楽しめるようなレクリエーションを教えながら、実施してください
場所：有料高齢者住宅 フェリエドゥ三鷹 三鷹市大沢4-13-23
日時：月1回程度定期的に 14時位～1時間位
備考：年齢性別不問、認知症状のある方に対応できる方、交通費支給、手作業が出来る方が対象です

内容：囲碁将棋のお相手、傾聴、散歩手伝い、レクリエーション(脳トレ・工作)、演奏披露
場所：花物語みたか 三鷹市上連雀8-13-24
日時：13時30分～15時の間で曜日応相談
備考：性別年齢不問、認知症を理解してくれる方、出来れば経験者、マスク着用をお願いします

内容：①レクリエーションお手伝い(ちぎり絵・生け花) ②施設内の掃除 ③庭の草取り
場所：サニーステージ深大寺 三鷹市深大寺2-41-7
日時：①14時～15時(曜日応相談) ②応相談③応相談、早朝でも大丈夫です
備考：性別年齢不問、平均介護度2位の施設です

内容：デイサービスご利用者様と散歩
場所：生活機能型リニエデイサービス三鷹 三鷹市牟礼6-13-15-1F
日時：月曜日～金曜日 13時～14時30分(祝日も開所)
備考：性別年齢不問、親子参加OK、車椅子を押す体力がある方、1日1名の受入、平均介護度2位の施設です

内容：①お茶出し ②ドライヤー係 ③昼食配下膳 ④活動の補助 ⑤その他希望のボランティア活動
場所：三鷹市高齢者センター けやき苑 三鷹市深大寺2-29-13
日時：月曜日～土曜日①9時～10時30分 ②9時30分～11時30分 ③12時～13時 ④午前、午後の2時間程度 ⑤応相談
備考：小学生以上、性別不問

内容：①除草作業 ②高齢者の話し相手
場所：デイサービスセンター 和(なごみ) 三鷹市野崎1-5-10
日時：月曜日～土曜日①9時～15時の間 ②9時30分～11時30分の間
備考：1日1名の受入です、性別不問、小学生以上

内容：施設にて習字指導
場所：デイサービスきづな 三鷹市大沢5-9-1
日時：月2回、日時応相談
備考：性別年齢不問、交通費支給(上限有)、明るい方、1日1名の受入、ワクチン接種済の方

内容：三鷹駅前筋肉体操 体操リードボランティア
場所：①野鳥の森公園(武蔵野市西久保1-30) ②井の頭公園文化交流広場ジブリ美術館裏(三鷹市下連雀1-1-83)
日時：①毎週火曜日 9時～9時30分 ②毎週木曜日 9時～9時30分
備考：性別不問、年齢応相談、学生歓迎、親子連れ応相談、事前レクチャーあり
参考動画 【見本回】三鷹駅前筋肉体操 【@井の頭公園】 YouTube

障がい

内容：小学1年生から高校2年生までの児童の療育。遊び、運動、学習支援
場所：三鷹市大沢地区
日時：毎週火曜日または木曜日 14時～19時
備考：18歳以上(高校生不可)、性別不問、将来教育や福祉関係のお仕事に興味があり、そういった仕事に就きたいと思っている方

内容：公園遊び、工作、おやつ作り等の活動の中で子どもと一緒に過ごす
場所：NPO法人なかよし会 なかよし教室 三鷹市井の頭2-21-18
日時：月曜日～土曜日 14時～18時(日によって前後します)日祝休み
備考：18歳以上(高校生不可)、性別不問、子どもと過ごすことが好きな方
小学1年生から高校3年生までの障がいのある子どもたちが1日10名程度利用されています

内容：オープンスペースで通所利用者との会話
場所：三鷹市障がい者自立支援センター ゆー・あい 三鷹市上連雀4-1-8
日時：火曜日～金曜日 10時～16時、曜日時間応相談
備考：高校生以上、性別不問、1日2名迄の受入
利用者さんは主に統合失調症の方々です

内容：ご利用者様と一緒に作業を行ったり、お話相手になってください
場所：三鷹ひまわり第二共同作業所 三鷹市上連雀4-1-8 福祉コアかみれん地下
日時：平日(祝日はお休み)、曜日時間応相談
備考：性別年齢応相談、1日1名の受入、主に精神障がいの方がご利用者です、マスク着用をお願いします

内容：定食・お弁当の調理、お菓子の開発や製造、畑で収穫や栽培の手伝い、フロアの接客などお好きな仕事からお選びいただけます
どの部門もレシピやマニュアルがあり、職員も常におりますので安心して参加いただけます
場所：食茶房むうぶ 三鷹市新川6-9-23
日時：平日 9時15分～15時の間で応相談
備考：性別年齢不問、親子参加可、人との関わりが好きな方、立ち仕事が多いのでそれが苦にならない方
基本的な厨房作業やお菓子の製造をこなせる方が多いです
皆さん仕事に対して真面目に取り組む方ばかりです

令和5年中に店舗の改装を予定しております
工事期間中以外の受入となります

内容：施設にてお菓子の製造・販売、チラシのセットなど軽作業、公園清掃・緑化事業、作業所内の昼食作り
場所：三鷹ひまわり第三共同作業所 三鷹市下連雀3-11-8
日時：応相談(作業所は平日9時～16時くらいまで開所しています)
備考：小学生以上、性別不問

内容：知的障がいのある方の軽体操活動、お手伝い(見守り、声掛け、道具準備、片付けなど)
場所：北野ハビネスセンター 三鷹市北野1-9-29
日時：毎週火曜日 17時20分～18時30分
備考：ジャンピングラビットクラブです。性別不問、年齢応相談、見守る体力のある方、交通費支給、利用者さんは30代男性が多いです

内容：本棚の整理、整頓
場所：三鷹市上連雀3丁目のご自宅
日時：応相談
備考：交通費支給、年齢性別不問、精神障がい者手帳をお持ちの男性です

内容：学校生活のサポート
場所：千歳鳥山付近の中学校
日時：月曜日～金曜日 8時20分～16時
備考：世田谷区在住の中学3年生の女の子
神経難病のため大型車椅子、人工呼吸器を利用
短い言葉とタブレットを利用してコミュニケーションをとっています
現在1名のボランティアさんが活動中、もう1名の募集となります
大学生以上、女性希望、交通費有、トイレ介助あり

希望者は世田谷ボランティア協会・鳥山ボランティアビュー準備室
☎：03-6909-0333 に直接ご連絡ください

内容：障がい者施設にて日中活動サポート(車いす、プログラム、外出サポートなど)
場所：みたか街かど自立センター 三鷹市上連雀4-1-8 福祉コアかみれん1F
日時：平日 10時～16時の間で応相談
備考：性別年齢不問、面談あり、車いす利用者もいます

内容：障がいのある方と運動、レクリエーション活動《サタデー学級》
場所：元気創造プラザ4F 三鷹市新川6-37-1
日時：第二・四土曜日の13時～16時
備考：愛の手帳を持っている知的障がいの方達と、ポッチャやドッチビー、室内ゲーム活動、性別不問、中学生以上、交通費支給

＼ がんじゅピア 多世代食堂です / **NEW**
内容：多世代を対象とした子ども食堂の配膳、片付け
子どもによるお手伝いの介助や、高齢者と子どもたちの遊びの見守り
場所：三鷹市下連雀7-10-5 談話室(下連雀7丁目アパート)
日時：毎月第一火曜日 17時～20時 要相談可
備考：性別年齢不問、親子参加可
コロナ感染対策を行っている方
よろしく
お願いします
よろしく
お願いします
単発の活動OKですが、なるべく継続していただける方
学生は食事提供有(学生以外は食事代300円)

子ども

内容：特別な支援を必要とする中学二年生生徒への生活支援、見守り
場所：武蔵野市立第五中学校 武蔵野市関前2-10-20
日時：平日 8時25分～15時45分の中で応相談
備考：ダウン症のある生徒です、4～5名の募集、大学生以上、性別不問、半年以上活動できる人、詳細は電話にてお問合せください、学校長の面談あり 応募・問合せ/副校長 二日市 0422-52-0421

内容：保育補助(子どもたちと遊ぶ、生活の手伝い、行事のためのつくり物手伝い)
場所：下連雀保育園 三鷹市下連雀4-19-4
日時：月曜日～金曜日(平日) 9時～16時内で応相談
備考：性別不問、年齢応相談、2週間の健康観察、体調管理ができる方

内容：保育補助、掃除、簡単な作り物
場所：西野保育園 三鷹市深大寺3-3-10
日時：9時～17時 応相談
備考：中学生以上、性別不問、麻疹・風疹の履歴がわかるもの(母子手帳の写しなど)と高校生以上の方は健康診断書(X線の項目有)を確認します、0歳から5歳児のお子さんの保育を行っています

内容：保育の補助、保育環境の整備
場所：上連雀保育園 三鷹市上連雀5-1-27
日時：月曜日～金曜日 9時～16時の間で応相談
備考：高校生以上、子どもが好きの方

内容：利用者(主に小学生)と一緒に遊ぶ、環境整備やイベント遊具の準備・運営補助のお手伝い
場所：西多世代交流センター 三鷹市深大寺2-3-5
日時：月～土曜日 13時～17時の間で応相談
備考：性別年齢不問、親子参加可、3～4名の募集です、1日1～2名の受入
0歳から18歳が利用、午後は主に小学生利用

内容：簡単な調理の手伝い、中学生以上の若者の居場所作りお手伝い
場所：西多世代交流センター 三鷹市深大寺2-3-5
日時：不定期で水・木曜日 16時30分～19時ごろ
備考：大学生以上、性別不問、2～3名の募集です、1日1～2名の受入、対象者は中学生以上の若者、簡単な調理(おにぎりや味噌汁)に抵抗のない方、軽食の支給有

内容：中学生以上の若者向けの学習会において基礎的な学習補助、中学生以上の若者の居場所作りお手伝い
場所：西多世代交流センター 三鷹市深大寺2-3-5
日時：木曜日 16時30分～19時ごろ
備考：大学生以上、性別不問、2～3名の募集、1日1～2名の受入、謝礼(1回1,500円)及び軽食を支給

内容：子どもの遊び相手、環境整備、教材準備、学習支援等
場所：東多世代交流センター 三鷹市牟礼2-13-19
日時：月曜日～土曜日 13時～17時の間で応相談
備考：中学生以上、性別不問、子どもが好きの方、子どもと遊ぶ体力のある方

内容：学習支援《アリスみたか》
場所：連雀コミュニティセンター 三鷹市下連雀7-15-4
日時：毎週火曜日 18時～21時
備考：性別不問、大学生以上、交通費支給、小学4年生から高校3年生の学習支援

内容：学習支援《上連雀無料学習会》
場所：上連雀地区公会堂 三鷹市上連雀7-8-35
日時：毎週火曜日 16時30分～18時
備考：性別不問、大学生以上、小学3年生から6年生の学習支援です

内容：子ども食堂のお手伝い《わくわく子ども食堂》
場所：連雀コミュニティセンター 三鷹市下連雀7-15-4
日時：①毎月最終火曜日 14時～20時30分 ②毎月第二土曜日 13時30分～16時30分
備考：①子ども達に無償で調理した食事を提供 ②子ども達と一緒に知的障がいの方達と、性別不問、年齢応相談、日中から活動できる人、コロナ感染対策を行っている方

NEW
アクティビティーセンター
はばたけの
秋祭りお手伝い大募集!!
よろしく
お願いします
よろしく
お願いします
内容：①はばたけ秋まつりのお手伝い ②秋まつりにて「楽しいこと」をやった
くださる方
パルーンアートや歌などを披露したい方!
場所：アクティビティーセンターはばたけ
三鷹市野崎3-17-9
日時：10月7日(土)おおよそ9時30分～14時30分
備考：①性別不問、18歳以上(高校生不可)10名の大募集!! ②性別年齢不問1名募集

NEW
お待ちしてます!
内容：個人の授業サポート
※身体介助は教室外でヘルパーさんが待機、対応します
場所：ルーテル大学 三鷹市大沢3-10-20
日時：9月22日より毎週金曜日 8時50分～10時30分
備考：大学生以上、性別不問、1名募集、交通費食費支給
身体障がいのある男子大学生です(車いす使用)
授業中のサポート
(プリントなどが見えるように介助、ノート・移動介助など)
福祉関係の授業となりますのでご興味のある方なら、なおさら
ありがたいです
手足が不自由なため重度身体障がい者ではありますが、医療ケア無、精神面・情緒面にも問題はありません、明るく積極的な性格です
授業中はなかなか話す機会は無いかもかもしれませんが、できたら色々
お話しして楽しく過ごしたいです

NEW
内容：ヨガ参加中のお母さんたちの子どもの見守り(0歳～)
場所：牟礼コミュニティ・センター
三鷹市牟礼7-6-25
日時：不定期 2回/月 原則午前中の2時間位
備考：女性で子育て経験のある方、年齢応相談
子どもを見れる体力のある方
(3歳の元気な男の子もいます)
交通費支給、講師の子どもも見ていただけると
助かります
(1歳半の双子です)
ご興味のある方は一度ご連絡ください
今回初めてのボランティア募集となります
お互いの都合をすり合わせられればとも思います

NEW
内容：高齢者施設内でレクリエーションの活動、お客様のお話相手など
場所：ツクイ・サンシャイン三鷹深大寺
三鷹市深大寺2-21-17
◇バス停・・・東野住宅か二中前 下車
・三鷹駅から5番バス乗り場(ICU、調布駅北口行)
・武蔵境駅から交番前バス乗り場(ICU行)
日時：月曜日～日曜日 13時30分～15時位の間で1時間位
備考：性別年齢応相談、交通費支給、必要物品代応相談
認知症状に理解のある方、活動時はマスク着用をお願いします
平均介護度3.5位、ご入居者約40名中17名位車いす利用

他

内容：生活用品活用市(ガレッジセール)のお手伝い
場所：消費者活動センター地下 三鷹市下連雀3-22-7
日時：第二月曜 10時～12時
備考：性別年齢不問、楽しい活動です

内容：おもちゃの修理、受付
場所：三鷹市下連雀3-22-7 消費者活動センター
日時：第一・三水曜日 13時～15時
備考：男女各若干名、年齢応相談

内容：ふろしき市の準備、片付け・見まわり
日時：第四土曜日 8時45分～13時
場所：三鷹市役所 議場棟下 三鷹市野崎1-1-1
備考：性別不問、高校生以上、2名の募集です、時間応相談

※活動の際にはボランティア保険のご加入をお勧めします!
※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。
※状況により一時募集を停止している場合がございます。
※未成年の方は保護者の承諾を必ず得てください!