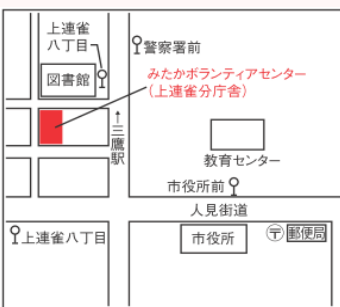


# パソコンでボランティア

今あるスキルを活かそう

パソコンやタブレットを使って地域で活動している団体のチラシを作ってくれませんか。特別なスキルは**必要ありません**。可能な範囲で手伝ってもらえると**助かる方がたくさんいます!**

**参加方法** 下記にお申込の上、会場にお越しください



みたかボランティアセンター  
三鷹市上連雀8-3-10



←アクセス情報

TEL : 0422-76-1271  
✉chiiki@mitakashakyo.or.jp

**日時** 毎月第2木曜日

14時30分～16時30分

8月10日(木)～から始まります

**場所** みたかボランティアセンター2階

**対象** 外出の機会が少ない方、時間がある方、ひきこもり気味の方 など

**定員** 10名程度



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 8月号

# ボランティアミニミニ広場

No.404 2023.7.20

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](mailto:chiiki@mitakashakyo.or.jp)

## 地域福祉ファシリテーター養成講座

定員12名!

申込多数の場合は抽選

地域の福祉課題や地域の中で支援を必要としている人を発見し、自分の知識や技術、人脈、社会資源を生かしながら、その課題や支援を必要とする人に対する具体的な支援活動を企画・実施する「地域福祉ファシリテーター」を養成します。ルーテル学院大学の先生が、地域福祉ファシリテーターの役割と地域福祉の課題をわかりやすく講義し、グループワークを通してニーズを満たすための活動へつなげていきます。 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため変更となる場合がありますのでご了承ください

**日時** 9月21日(木)～令和6年1月18日(木) 13時20分～16時20分

【全11回+フィールドワーク1回程度】

**場所** ルーテル学院大学 (三鷹市大沢3-10-20)

**対象** 在勤を含む市民で、ボランティア活動・市民活動などを行っている方、またはこれから始めたい方

**内容** 地域福祉ファシリテーターの役割/福祉課題を見つけるグループワーク/新しい支え合い活動の企画およびプレゼンテーション等HPに詳細あり

**主催** ルーテル学院大学、三鷹市、武蔵野市、小金井市、調布市と各市の社会福祉協議会

**参加費** 無料

**お申込** 8月31日(木)までに所定の申込用紙、もしくは申込フォームよりお申し込みください。

※申込用紙はホームページより印刷できます

みたかボランティアセンター

TEL:0422-76-1271

HP:<https://www.mitakashakyo.or.jp>



## 三鷹のボランティア活動を知ろう

**日時**

①8月22日(火) 14時～15時30分

②8月25日(金) 10時30分～12時

**会場**

①東多世代交流センター

三鷹市牟礼2-13-19

②西多世代交流センター

三鷹市深大寺2-3-5

**定員**

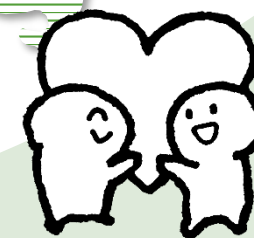
各30名(先着順)

**内容**

ボランティア活動についての説明や地域で活躍している団体・グループの活動紹介など

**対象**

三鷹市内在住・在勤・在学・在活動者で地域活動を始めたい方



## NPO法人東京多摩いのちの電話 支援ボランティア講座12期生募集

**日時** : 9月9日(土) 13時30分～16時30分

**場所** : cocobunjiプラザセミナールーム 国分寺市本町3-1-1 国分寺駅直結 cocobunjiWEST5階

**対象** : 東京多摩いのちの電話の主旨に賛同し、積極的に支援しようとする方(電話相談事業にはかかりません) ※講座終了後「支援ボランティアの会」に登録できる方

**内容** : ①講義「自殺予防における電話相談の役割～聞くことの大切さ」 ②支援ボランティアの活動

**参加費** : 1,000円(《東京多摩いのちの電話》の運営費に使われます)

**定員** : 15名

**申込み締切** : 8月31日(木)

**お申込み・お問合せ**

NPO法人東京多摩いのちの電話事務局 支援ボランティア講座係 〒185-0012

国分寺本町郵便局留

電話 : 042-328-4441

月曜日～金曜日10時～17時

FAX : 042-328-4440

**申込** 7月18日(火)～8月18日(金)

お問合せ/みたかボランティアセンター 担当/小泉 電話/0422-76-1271

HP《<https://www.mitakashakyo.or.jp/>》にある申込フォームまたは電話にて受付

(日曜日・祝日は休館のため電話受付は不可)

①名前②年齢③住所④電話番号⑤希望日をお伝え下さい



ボランティア連絡協議会からのお知らせ

★8月のふるしき市はお休みです★ ☆世話人会 8月26日(土)13時～みたかボランティアセンター2F★

寄贈のお願い

○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ケース ○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](mailto: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：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：自宅からコミセンへの付添い  
場所：三鷹市新川付近  
日時：毎週金曜日 10時50分~12時位 出来る範囲でOK  
備考：出来れば女性希望、認知症状が少しある高齢女性の付添いです  
18歳以上

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：7月から毎週火曜日または木曜日 14時~19時(夏休みは9時~17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  
どの部門もレシビアマニュアルがあり、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・烏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

※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!  
※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!

## 子ども

内容：保育園児と一緒に過ごす、保育業務に伴う環境整備、準備、雑務等  
場所：新川保育園 三鷹市新川5-7-2  
日時：7月24日~8月31日の平日  
備考：性別不問、高校生以上、1日2名の受入

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：保育補助(着脱、シャワー身体拭き、手洗い、おむつ交換、遊びを通しての関り)保育環境整備(食後の片付け、清掃、ゴミ捨てなど)  
場所：野崎保育園 三鷹市野崎3-12-11  
日時：7月21日~8月31日の平日 時間帯応相談  
備考：女性希望、大学生以上・X線、腸内細菌検査の結果提出をお願いします、麻疹風疹・コロナワクチン接種の有無をお知らせください

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：連雀コミュニティーセンター 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：連雀コミュニティーセンター 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子ども達と一緒におやつ作り活動  
性別不問、高校生以上、コロナ感染対策を行っている方

## ピックアップ

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

## お祭りボラ大募集

内容：デイサービスでイベントお手伝い  
利用者さん対応、模擬店の手伝い、片付け  
場所：ツクイ三鷹 三鷹市上連雀7-20-14  
日時：8月6日(日) 9時~16時 通して出来る方  
備考：性別不問、18歳以上(高校生不可)、交通費支給(上限500円)  
マスク着用、昼食持参、5~6名の募集  
車椅子の方もいらっしゃるデイサービスです

まだまだあるよ

内容：緩和ケア病棟にて花の手入れ、植木の水やり、患者へのティータイムサービス、病棟裝飾手伝い、季節行事準備など  
場所：医療法人財団 慈生会 野村病院 緩和ケア病棟内 三鷹市下連雀8-3-6  
日時：月曜日~土曜日 14時~16時の間で応相談  
備考：単位や認定、資格習得のためのボランティア不可、1日1名受入れ、寝たきりの方が多いです、要ボランティア保険加入(加入費法人負担)

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

内容：広報誌『ミニミニ広場』の配達(半年からの活動OK)ウォーキングがてらに!三鷹市内のみ!  
日時：毎月20日前後から月末までご都合の良い時間  
場所：■下連雀3丁目・上連雀1・2丁目・・・約15件  
■下連雀3・4丁目・・・約20件  
■上連雀6・8丁目・・・約25件  
■下連雀6・8丁目、新川6丁目、牟礼7丁目・・・約25件  
■大沢3・野崎3・4丁目・・・約20件  
■大沢2丁目・・・約15件  
■新川3・6丁目・・・約40件  
■新川3・5・6丁目、中原4丁目・・・約15件  
備考：ご希望の地区をご相談ください。性別年齢不問、分割可能、配達できない月はご相談ください

内容：ラジオ体操の受付、高齢者のお話相手《ほのぼのネットなでしこ班》  
場所：三鷹市下連雀7丁目都営住宅 集会場横広場  
日時：毎週水曜日 10時15分~11時  
備考：性別年齢不問、出来るだけ近所の方

内容：高齢者の見守り活動、お茶会、ラジオ体操実施、連雀学童の児童との交流、見守り活動、定例会(月1回・原則第二金曜)《ほのぼのネットなでしこ班》  
場所：三鷹市下連雀7・9丁目  
日時：ラジオ体操・・・毎週水曜日 10時30分 定例会・・・月1回  
備考：大学生以上、性別不問、自立生活可能な高齢者と公立小学校に通う低学年が主な対象者、初心者歓迎!



よろしく  
かねが  
い  
します

