

# 大人の寺子屋・三鷹 ～中高年が楽しく学ぶ場～

インターネット教材を共に視聴し、共に考え、学び、意見交換をしませんか？

今回は、地域での孤立に気づき、つながり、つなげ、見守る人材(つながりワーカー)を養成する研修です。動画とワークブックを使います。受講者には「修了証書」を用意しています。

「大人の寺子屋・三鷹」は、知識を増やすだけではなく積極的に語り合う場です。「知」でつながった 寺子屋でできた仲間との縁をつなげ、アクティブ・シニアの皆さんの好奇心を満足させる場です。

大人の寺小屋・三鷹 第12回  
**つながりワーカー養成研修** 地域での孤立に気づき、つながり、つなげ、見守る人材を養成

日時：3月25日(月) 14時～15時45分  
定員：20名(事前申し込み・先着順)  
場所：①会場参加 / 三鷹市市民協働センター 第2会議室 (三鷹市下連雀4-17-23)  
②ZOOMで参加 / (初めての方にはサポートいたします)  
参加費：無料  
主催：大人の寺子屋・三鷹  
協力：三鷹市社会福祉協議会  
助成：赤い羽根共同募金  
お問合せ：terakoya3new@gmail.com

参加ご希望の方は、3月18日までに「会場参加」か「ZOOM参加」を明記し、上記メールにご連絡ください。ZOOM参加者には、事前に資料を郵送しますのでご住所もお知らせください。また、ZOOMでご参加の方には「ご招待メール」を返信します。

地域レポート No.79  
新中地区  
新川1-4-5丁目  
中原1-5-4丁目



新中地区担当  
岸本がご案内します

## SALON DE AZALEA アザレア



閑静な住宅街にある民家型サロン《アザレア》をご紹介します。

日差しが差し込む暖かな空間の中、地域の方々がおしゃべりや脳トレ、クイズ、体操等、談笑を交えながら笑顔ですごせる場所、それが《アザレア》です。

特に脳トレゲームは、考える事により脳に刺激が加わり活性化し、認知機能の低下を防ぐ効果が期待できると言われています。皆さん「難しいな～」と言いつつも、とても楽しんでます。

気になる方は、是非参加してみてください。

日時：毎月第2・4金曜日 13時30分～15時  
会場：SALON DE AZALEA アザレア (中原1-9-7)  
内容：参加者同士の交流、脳トレ、クイズなど  
参加費：1回100円  
申込：当日直接会場へお越しください  
お問合せ：川又 090-9230-1838



### 令和6年度 ボランティア保険・行事保険の加入について

保険期間：令和6年4月1日0時から令和7年3月31日24時までの1年間※中途加入の方：加入手続き完了日の翌日0時から令和7年3月31日まで

令和6年度ボランティア保険・行事保険の申込みを3月11日(月)より受け付けます。活動予定がある方は、忘れずに加入手続きをお願いします。ゆうちょ銀行払込用紙によるお振込みは令和4年に施行されたゆうちょ銀行手数料改定に伴い手数料110円が加算されます。※通帳やカードを利用し口座から保険料をお支払いの場合は手数料は加算されません。

ボランティア保険とは

- ① ボランティア活動中の事故によりボランティア本人がケガをした
  - ② ボランティアの方々が、ボランティアが活動により他人に対して損害を与えたことにより、損害賠償問題が生じた
- ①、②の場合を保証する保険です

なお、みたかボランティアセンターでの現金取扱いはいたしませんのでご注意ください

保険の内容に関する問合せ及び詳細は  
右記ホームページをご参照ください

有限会社 東京福祉企画 (東京都社会福祉協議会指定保険代理店)  
〒162-0825 東京都新宿区神楽河岸1-2 研究社英語センタービル3階  
TEL 03-3268-0910 FAX 03-3268-8832 URL <http://www.tokyo-fk.com/index.html>



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。

2024年  
3月号



ボランティア

# ひろば

No.411 2024.2.20

発行：(社)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

## 発達! ゆるーく デコポコカフェ

お茶を飲んで一息つく

ここは、自分のペースで過ごせるところ  
悩みを聞いてもらいたい  
ここは、あなたの「やりたい!」を支えるところ

身近の人には話しくいんだ  
どうしていいのかわからない・・・  
みんなとちがう??  
誰かに聞いてほしいな  
何だかうましくない・・・  
分かってもらえない・・・

その時の気分で過ごせる場所、それがデコポコカフェです  
お気軽にスタッフにお声掛けくださいね

子どもから大人まで、誰でもOK  
お一人で過ごされてもOK  
世間話だけでもOK  
申込不要・出入り自由

日時 毎月 第3木曜日  
<1部>15時～16時30分  
<2部>18時～19時30分 2つの部の参加OK 無料Wi-Fi 有

場所 みたかボランティアセンター 三鷹市上連雀8-3-10

参加費 100円

参加者 誰でもOK (かな～?とと思っている本人・困っている家族など)

お問合せ みたかボランティアセンター  
☎ 0422-76-1271

### ボランティア連絡協議会からのお知らせ

ふるしき市 3月23日(土)10時～13時 市議場棟下(野崎1-1-1)

世話人会 3月23日(土)13時～ ボランティアセンター2階(上連雀8-3-10)  
代表者会議 3月23日(土)14時～16時 ボランティアセンター2階(上連雀8-3-10)

### 寄贈のお願い

※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

- ◆スプジャー(大きめ) ◆業務用ホットショーケース ◆ラミネーター
- ◆10合炊飯器 ◆5合炊飯器 ◆毛糸 ◆ミシン(小型のもの)
- ◆将棋セット・1セット ◆本(幼児書から一般書)

お問合せ : みたかボランティアセンター Tel : 0422-76-1271 Fax : 0422-76-1273 E-mail : 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

※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！

## 高 齢

内容：高齢女性の買物の付添い **急募!**  
場所：上連雀6丁目のご自宅から近くのスーパーまでの往復  
日時：週1回位、1時間～1時間半位、日時応相談  
備考：女性希望、買物に慣れている方、歩行に不安のある杖歩行の女性です

内容：レクリエーション活動全般補助  
(庭作り、手芸、将棋、囲碁、水彩画、お茶、英会話等)  
場所：アズハイム三鷹 三鷹市野崎2-10-8  
日時：10時30分～11時30分  
もしくは13時30分～17時の間で1時間  
備考：性別不問、年齢応相談、交通費支給  
英語で話されるご利用者様もいます  
マスク着用必須

内容：①お茶出しと利用者様とのコミュニケーション  
②昼食配膳関係  
③利用者様とのコミュニケーション  
場所：①～③弘済ケアセンター(三鷹市下連雀5-2-5)  
日時：①9時～10時30分 ②11時15分～12時15分  
③15時～16時15分  
備考：①～③性別不問、高校生以上  
①～③ワクチン接種済の方が望ましい  
①～③マスク着用 ②③ラテックス手袋使用

内容：初心者向け編物講師  
場所：ケアラビィーレ武蔵境 井口3-16-24  
日時：第二・四木曜日 14時～16時  
備考：性別不問、大学生以上、認知症状のある方もいます  
かぎ編みやアクリルタワシから始めたいと思います

内容：ご入居者様のお話相手・散歩・レクリエーション手伝い  
場所：デンマークINN深大寺 調布市深大寺東町8-14-2  
日時：曜日時間応相談 1～2時間位  
備考：性別不問、大学生以上、交通費支給、認知症状に理解のある方、高齢者対応経験があれば尚可、ボランティア保険要加入

内容：①囲碁、将棋のお相手  
②書道活動のお手伝い  
場所：デイサービスセンター ゆや 三鷹市井口2-4-31  
日時：①ご都合の良い月曜日、または木曜日の13時～14時30分  
②ご都合の良い金曜日の13時～14時30分  
備考：①囲碁を希望しているご利用者さんは、初段をお持ちです、会話でのコミュニケーション可能  
将棋を希望しているご利用者さんは、認知の低下有、コマの動かし方が稀に違う事があります  
②3名程が参加されています  
書道セットをご持参ください(半紙は事業所用意)  
要介護1の方が主のデイサービスです

## 障がい

内容：スクールバスから自宅までの送迎 **急募!**  
場所：三鷹市深大寺付近  
日時：平日16時から15分間位 (期間:3～6月)  
備考：特別支援学校に通う中学生の女の子です  
肢体障がいはありますが自立歩行できます  
荷物が多い時や天候の悪い時には荷物を  
持ってあげてください  
学校より一人下校の許可が出るまでの  
支援となります  
大学生以上、女性が望ましい。

内容：お話相手、車椅子をおして買い物  
場所：三鷹市牟礼付近  
日時：応相談、1時間～1時間30分くらい  
備考：出来れば50代以上の女性希望、  
50代の車いす利用の精神障がい手帳有の方、  
コミュニケーション可能です

内容：自閉症の方のお話相手  
場所：三鷹市下連雀付近  
日時：応相談、週1回、1時間～1時間30分くらい  
備考：発達障がいや自閉症に理解のある方、  
アイドルが好きな男性です  
18歳以上、性別不問、  
出来れば同い年位 (20代後半) の人

内容：5歳の男の子の食事作り  
場所：週1～2回、17時以降～応相談  
日時：曜日応相談  
備考：保育園に通う障がいのある男の子です  
(最近では中華丼を好みます)  
出来れば子育て家事経験のある女性、  
活動時には居室に家族がいます

内容：知的障がいのある方の軽体操活動、  
お手伝い **急募!**  
(見守り、声掛け、道具準備、片付けなど)  
場所：北野ハピネスセンター 三鷹市北野1-9-29  
ジャンピングラビットです  
日時：毎週火曜日 17時20分～18時30分  
備考：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：障がいのある方と運動、  
レクリエーション活動 **急募!**  
場所：元気創造プラザ4F 三鷹市新川6-37-1  
サタデー学級です  
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

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：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

## 子ども

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：牟礼コミュニティー・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  
(未就園児双子です)  
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

内容：産後ヨガ教室、マタニティア・ヨガ教室に  
参加中のお母さんたちの子どもの見守り  
場所：元気創造プラザ3階 三鷹市新川6-37-1  
日時：月2～3回(月曜日)10時～11時30分  
備考：女性で子育て経験や保育経験のある方、  
子どもを見る事が出来る体力のある方、  
0～3歳に乳児・幼児が対象です



令和5年度

## 第2回 市民ふくし講座

～いよいよ始まる 相続登記の「義務化」について～

4月1日から開始される相続登記の申請義務化について、  
司法書士の須藤 裕一郎先生より講演いただきます。  
是非、ご参加ください。



日時：3月16日(土)14時～16時  
場所：元気創造プラザ3階会議室(三鷹市新川6-37-1)  
対象：三鷹市内在住、在学、在勤の方  
参加費：無料

※お申込みは3月8日(金)まで。  
「権利擁護センターみたか」で承ります

TEL:0422-46-1203 /  
Mail:kenri-mitaka@mitakashakyo.or.jp



## その他

内容：緩和ケア病棟での花の手入れ、植木の水やり、  
患者へのティータイムサービス、  
病棟装飾手伝い、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 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  
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)

他にもたくさんボランティア活動はございます  
詳しくは、みたかボランティアセンターHPを  
ご覧ください  
<https://www.mitakashakyo.or.jp/>

<b>高齢者</b> ・お話相手(傾聴) ・お散歩 ・レクリエーション手伝い ・習字指導 ・昼食配膳下膳 ・お茶出し ・入浴後のドライヤーかけ ・施設内清掃 ・草むしり、水やり ・囲碁、将棋、麻雀のお相手 ・体操指導 ・ほのぼのネット活動 (地域見守り、お茶会、 ラジオ体操受付など)	<b>障がい者</b> ・発達障がいのある子供たちの療育 ・お話相手 ・一緒に内職作業、公園清掃 ・調理(昼食・お菓子作り)
<b>子ども</b> ・学習支援 ・子ども食堂 ・乳児・子ども向けの出し物披露	<b>その他</b> ・バザーお手伝い ・フードバンクお手伝い ・披露ボランティア などなど