

特 集

アロマテラピー(芳香療法)

NO.170

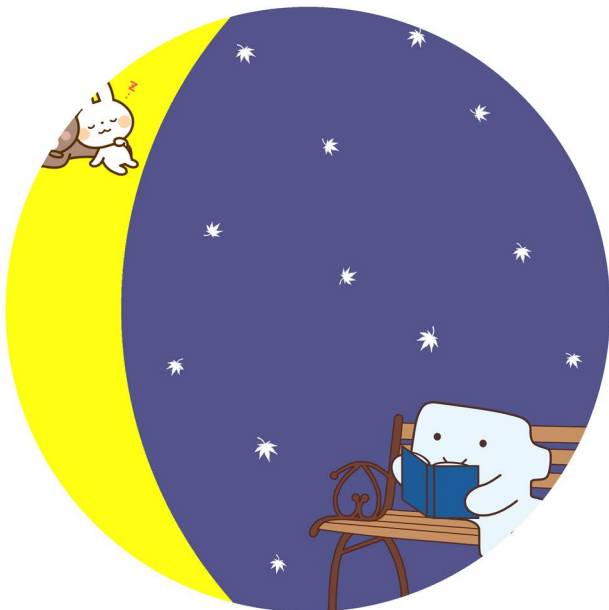
2020.9

えんがわだより

香りのある豊かな生活

まちの「えんがわ」になりたい
調布市市民活動支援センター

えんがわだよりオンライン



9月ボランティア募集中!					
ボランティアの内容	活動分類	活動時間	住所・活動場所 連絡先・担当者 等	詳細・備考	
★地域のためのボランティア					
1 公共交通機関の利用が困難な方のために福祉車両を運転し外出を支援	●車の運転 (任意資格の自動車運転免許)	ご都合の良い日時で 応相談	活動先 NPO調布ハンディキャップ事務局 住所 富士見町3-15-14さむらいハウス101 電話 042-440-3860	・過去2年間に免許停止を受けていない30〜73歳までの方 ・福祉有資格者に必要な資格取得費用2日間は当法人で全額負担します。 ・お持ちですすの謝礼金を差し上げます	
2 使用済み切手の分類(切手グループ「すみ」は、使用済み切手をはがし分類する活動が得意です。一緒に活動してくれる仲間を募集します)	●切手の整理	月2回 土曜日 13:30〜15:30	活動先 緑ヶ丘地域福祉センター 緑ヶ丘コーナー 電話 03-3326-4088 緑ヶ丘コーナー 折原	・入口でチェックシートの記入と「マスキング用」「手洗い」などをお願いいたします。	
3 グループ「たんぽぽ」手紙の「たんぽぽ」と一緒に作りますか？ (初心者の方歓迎)	●雑巾作り	月2回 第1・第3土曜日 10:00〜12:00	活動先 緑ヶ丘地域福祉センター 緑ヶ丘コーナー 電話 03-3326-4088 緑ヶ丘コーナー 折原	・地域の保育園や児童館へ定期的に届けられます。 ・手仕事の先輩が対峙の力になります。	
★福祉施設でのボランティア					
4 書道を教えるのわが草むらりボランティア	①ティサービス利用者へ書道を教えるのわが ②ティサービス利用者へのお茶出し、見守りしてくれるわが ③中級者の草むらり	①毎週土曜日 13:15〜14:15 ②月曜日 10:00〜12:00 ③土曜日 10:00〜12:00 13:00〜15:00 ④月曜日 10:00〜15:00 ⑤要相談	活動先 調布八雲苑 住所 八雲台1-5-5 電話 042-484-8851 調布八雲苑 (担当: 大久保)		
5 シーツ交換のお手伝いボランティア	●シーツ交換のお手伝い	要相談	活動先 地域密着型特別養護老人ホーム「神代」 調布市深大寺北町3-31-1 電話 042-490-1200 地域密着型特別養護老人ホーム「神代」(担当: 丸野)	・福祉の仕事に興味ある方、お友達と一緒に活動してみませんか？	
6 調布市立、第二調布市立の児童館の子どもたちと交流するボランティア	●児童支援 ●保育	夏休・冬休・土曜日・日曜日・祝日など休校期間を除くお茶出しの時間	活動先 調布市立、第二調布市立 フレンズホーム 電話 042-483-7611 mail: jakyagorill@chofu-shi.kanagawa.jp	対象は、市内の乳幼児や児童福祉施設で生活している、お友だち1歳から12歳くらいまでの子どもです。(対象は1歳未満は不可。) 詳細は東京福祉大学調布校へお問い合わせください。 	
★新着ボランティア情報					
7 NPO法人青少年の啓蒙所Kitos (中学生〜30才までの若者を対象とした居場所です)	●食事作りのサポート	週1回、1時間 ①11:00〜12:00 ②毎週は15分がけにだけます ③16:30〜17:30	活動先 NPO法人青少年の啓蒙所Kitos (キートス) 住所 調布市野台1-52-4 三蔵家ビル2C 電話 042-444-0749 担当: 大橋 http://www.kitos.org	・活動内容の詳細につきましては、ご連絡をお願いいたします。(要相談) ・定期的にサポートしていただける方を募集しています。	
8 おうちでボランティア 外出しなくてもできるボランティア おうちで過ごす時間が増えていきますか？	●児童館で使用するおもちゃ、足ふきの製作	ご自宅での作業	活動先 野台地域福祉センター 野台コーナー 電話 042-481-6500 野台コーナー 青木	・つづいて児童館で使用する「おもちゃ」「足ふき」は、自分で製作していただく方を募集しています。 ・タオルは野台コーナーで用意しています。タオル(郵送)の寄付もお待ちしております。	

★ご寄付お待ちしております



みんなのシェアBOOK「えんがわ文庫」 地域につながるおすそ分け図書



【内 容】市民活動支援センターでは、市民の方のおすそ分け(寄付)いただいた本を活用し誰もが自由に閲覧できる、みんなのシェアBOOK「えんがわ文庫」をスタートします。
ご自宅に眠っている本が、調布のまちをより良くなる活動のヒントになるかもしれません。

・次に該当する内容の本のご寄付をお待ちしています。
①市民活動 ②まちづくり ③災害・防災 ④国際交流 ⑤環境 ⑥福祉 ⑦教育・子育て
本の状態によっては情報ができない場合がございますのでご了承ください。
・学生ボランティアを募集します。
「えんがわ文庫」の図書整理やレイアウトを考えて、みんなが集まる楽しい場所をつくりませんか？
本が好き、絵を描くのが好き、インテリアデザインが好き、ボランティアがしたい！
そんな皆さんを待ちっています！

問合せ：市民活動支援センター 042-443-1220 (池田)



未使用のタオルの寄付をお待ちしています！

【内 容】ボランティアさんが清拭のタオルや雑巾を縫って、高齢者施設に寄付する活動をしています。ご家庭に不要のタオルがありましたらご寄付ください。



使用済み切手を回収しています。

【内 容】届いたお手紙に貼ってある、消印が捺印された切手を募っています。
使用済み切手のほか、書き損じハガキ、換金しなかった外国コイン、不要になった入れぬも募っています。
使用済み切手は、切手整理ボランティアの手により商品に生まれ変わります。
ご寄付いただいた品は換金し、調布のまちのために活動するボランティア・市民活動団体を応援する助成金「えんがわファンド」の原資となります。

【回収場所】

市民活動支援センター (担当: 上野・鈴木)
染地コーナー (担当: 渡邊)
野台コーナー (担当: 青木)
西部コーナー (担当: 浦井)

小島町コーナー (担当: 佐藤・浅見)
緑ヶ丘コーナー (担当: 折原)
富士見コーナー (担当: 岡澤)



香りのある豊かな生活



自宅や屋外で“ふと”こんな香りがあったのだと気づく瞬間がありません。例えるなら香りに気持ちよくなるというところでしょうか。「香りを嗅いで心がほっとしたり体がリラックスすること、それもアロマテラピー(芳香療法)の一つです」香りに興味があるけれど学ぶまでに至らない人にも受講しやすい工夫を心掛け、香りのことをぜひ知ってほしいと、柔らかな語り口でアロマテラピーの魅力と効果を通してくださる坂田さん。今回の特集では、調布市に在住で、公益財団法人日本アロマ環境協会(AEA)認定アロマテラピーインストラクターの坂田幸江さんにお話を聞きました。

★アロマテラピー(芳香療法)とは、植物の香りや様々な働きをかりて、心や身体のトラブルを穏やかに回復し、健康増進や美容に役立てていくこととする自然療法。使用するのは、植物から抽出した天然の「精油(エッセンシャルオイル)」(公益社団法人日本アロマ環境協会 冊子より)

坂田さんとアロマテラピー(芳香療法)

坂田さんがアロマに出会ったきっかけは2006年。

心身の疲労が強く身動きが取れなくなった時期に、花やハーブの香りが好きな自分に気づきます。

香りの学校を知り、アロマテラピーインストラクターの資格を取得。2007年より個人レッスンや公立小学校、近隣地域、企業内での研修など「堅苦しくない楽しい講座+新しいことを学んでいく」という姿勢でアロマテラピーの普及活動を始めます。With コロナの時代になり、坂田さんの活動も縮小せざるを得ず、新しい生活様式を踏まえた活動と色々な可能性を模索しています。

「今の活動はオンライン講座が中心です。月に一回程度オンラインで手作りをサポートしています。緊急事態宣言で動けなくなった時に、このままでは気持ちも潰れてしまうと危機感が生まれ、何が行動して喜びを得たいと考えました。キットという形を思いつき、とにかくやってみようと思いました。キットを用意し受講者に事前に提供して、当日それぞれの場所で同じ時間を共有します。一緒に作るのは楽しいです」

緊急事態宣言解除後、6月から自宅オンライン講座を始め、「虫よけスプレー」「ボディパウダー」「マスク用スプレー」の手作り教室を開催。7月には地域福祉センターで「虫よけスプレー講座」の講師も務めています。この時は対面方式で講座時間を短縮し、人数も抑えた中で行いました。会場では作り方の説明のみで作業はせず、各自キットを持ち帰るスタイルになりました。現状仕方のない事ではあるものの、同じ場所でみんなと一緒にしたかったという参加者の声もあったそうです。「共通の作業をみんなで取り組む、アロマテラピーに関する知識を深めてもらい一緒に作り喜びを分かち合える。オンラインでは味わえない一体感。改めて直接会える事のありがたさを感じるようになりましたね」



香りは健康につながる

「五感の中で脳にダイレクトに伝わるのが「嗅覚」です。香りを嗅ぐと「大脳辺縁系」や「自律神経系」をつかさどる「視床下部」に情報が伝わり、体温や睡眠、ホルモンの分泌、免疫機能等のバランスを整えてくれます。香り成分を鼻から吸い込むことで呼吸器から、精油を希釈した物を塗布することで皮膚から取り入れることもできます。部屋に香らせたり、スキンケアに活用したり。アロマテラピーの楽しみ方はいろいろあります。

香りをもっとみんなが楽しみ、親しんでくれると嬉しいですね。香りを焚くだけで気分が変わります。一般的な作用にとらわれず、その好きさだと思う香りを手にして下されと伝えるようにしています。その日の時の自分の状態に合わせて、体がそれを求めている事に気づいて体調を整えてください。毎日の生活に気楽に取り入れてもらえるといいと思います。自然療法という位置付けのアロマテラピーを上手に取り入れて、皆が元気にこの時期を乗り越えてほしいと願っています」



お話を伺った坂田幸江さん



★精油の目的別選びかた 例

気持ちを落ち着けたい時・・・ラベンダー、ベルガモット
リフレッシュしたい時・・・レモン、ミント
明るく前向きな気持ちに・・・オレンジ、グレープフルーツ
※精油の使用に関して注意点が 있습니다。

まずはアロマオイル専門店などでご確認ください。



おわりに

新型コロナウイルス感染症の流行に加え、これからの季節はインフルエンザの流行も気になります。

これから私達の暮らしは常にウイルスと隣り合わせになるかもしれません。「新しい日常生活」を受け止めた日々を整えようとしても、笑顔ばかりではない毎日。そのような時は無理をせず、ちょっと呼吸を整え心に耳を傾けて香りに助けを求めよう。今の暮らしが変わるヒントが見つかるかもしれません。あなたも早速好きな香りを見つけ取り入れてみませんか。

小島町コーナー 浅見

★坂田幸江さんは現在オンラインを中心に活動しています。

講座やスキンケア(トリートメントは休止中)などの問い合わせ先はこちらまでお願いします。

Email: spika_mbb@hotmail.com

★公益社団法人 日本アロマ環境協会

<https://www.aromakankyo.or.jp/>





みんなのシェアBOOKえんがわ文庫

未来を変える小さな図書館
えんがわ文庫プロジェクトに参加しませんか？

- 【内 容】 ①えんがわカフェ（オンライン座談会）
②えんがわ文庫説明会
プロジェクトのメンバー募集にあたり、主旨説明や誰もが楽しめる場づくりのアイデア出しなどを行います。
- 【日 時】 ① 9月26日（土）14:00～15:30
② 10月10日（土）16:30～17:30
- 【場 所】 ①ZOOMを活用しオンラインで開催します
②市民活動支援センター（市民プラザあくろす2階）
- 【応募方法】 電話またはメール
- 【問合せ】 市民活動支援センター
042-443-1220
MAIL: npo-center@ccsw.or.jp



「染地うたごえ広場」からのお知らせ

「染地うたごえ広場」はコロナウイルス拡大防止のため、しばらくお休みをいたします。



- 【内 容】 再開できる環境が整いましたら、染地地域福祉センターに再開をお知らせするチラシを掲示いたします。
スタッフ一同、再開できる日を楽しみに準備を進めてまいりたいと思います。ご理解、ご協力、よろしくお願いいたします。
- 【問合せ】 042-481-3790 染地コーナー 渡邊

シニアが絵本を楽しむ会メンバー募集

高齢者にとって滑舌の良い発声で朗読するのは、脳トレにつながることをご存知ですか？

- 【内 容】 絵本好きの高齢者が集まり好きな作品を紹介したり、朗読していたり、月に1回は講師の方の指導を受けています。
初めての方でも楽しくご参加いただけるサークルです。
- 【日 時】 月2回 第1・3水曜日13:30～16:00
- 【場 所】 染地地域福祉センター 大集会室
- 【対 象】 絵本の好きな方・どなたでも
- 【問合せ】 042-481-3790 染地コーナー 渡邊



染地パソコン教室 & 相談生徒さん募集!!

パソコンに向かっていて、わからないことや
質問したいことがでてきませんか？

- 【内 容】 テキストは使用しません。パソコンを始めた方、パソコンに関してのなんでも相談に先生が1人1人に丁寧に答えます。
- 【日 時】 月2回 第1・4金曜日 14:00～16:00
- 【場 所】 染地地域福祉センター ボランティア室
- 【対 象】 パソコン初心者
- 【備 考】 予約制（事前申込をお願いします）
- 【問合せ】 042-481-3790 染地コーナー 渡邊



絵手紙「ももの会」メンバー募集

- 【内 容】 筆を動かし、口も動かし、楽しく絵手紙を学びましょう！
月に1回、元気をもらって、絵手紙を学ぶ。
- 【日 時】 月1回 第1土曜日 10:00～正午
- 【場 所】 染地地域福祉センター 第1・2集会所
- 【対 象】 絵手紙に興味のある方どなたでも
- 【参加費】 1ヵ月200円
- 【問合せ】 042-481-3790 染地コーナー 渡邊



あなたの想いを地域の力に！ ボランティアガイダンスを開催します

※事前予約の申込をお願い致します。
ボランティアに興味がある、ほじめたい、どうすればよいか、
知りたい・という方のためのガイダンスです。

- 9月開催
- 【日 時】 9月26日（土）10:30～11:30
- 【場 所】 染地地域福祉センター 染地コーナー
- 【定 員】 3名
- 【問合せ】 042-481-3790 担当：渡邊
- 10月開催
- 【日 時】 10月24日（土）14:00～15:00
- 【場 所】 富士見地域福祉センター 富士見コーナー
- 【定 員】 3名
- 【問合せ】 042-481-8719 担当：岡澤



クラシックに興味のある方、 どなたでもご参加ください！

クラシックが好きな方、クラシックを気軽に楽しみたい方、
これからクラシックを聴いてみたい方
クラシックサロンなんてってクラシックに集合

- 【内 容】 クラシックが大好きなスタッフがCDを持ち寄り、解説を加えたクラシック鑑賞会を開催しています。
- 【日 時】 月1回 第3水曜日 14:00～16:00
- 【場 所】 染地地域福祉センター 大集会室
- 【対 象】 どなたでも大歓迎
- 【問合せ】 042-481-3790 染地コーナー 渡邊



こんべいとう子育てひろば、やっています！ 子育て中の親子さん、遊びにきてください。

- 【内 容】 3密に気を付けながら、おしゃべりして交流しましょう。
（大人はマスク着用をお願いします）
- 【日 時】 毎週火曜日 13:30～16:30
- 【住 所】 富士見町ふれあいの家（富士見町3-3-17）
- 【対 象】 主に 0歳児～2歳児（親子）
- 【備 考】 事前申し込みは不要ですが、密な状況になる場合は入室をお断りする場合があります。
- 【参加費】 無料
- 【問合せ】 NPO法人 調布子育てを結ぶこんべいとうの会
こんべいとう子育てひろば
Eメール: hiroba@conpeitou.org



新型コロナウイルス感染症に関する ボランティア保険の保障拡大について

この度、以下の2特約について、従来の特定感染症に指定感染症（新型コロナウイルス感染症）が追加され、補償の対象となりました。

- (1) 補償内容
- ・特定感染症危険「後遺障害保険金、入院保険金および通院保険金」補償特約
 - ・特定感染症危険「葬祭費用」補償特約

※ボランティア活動中にボランティア自身が特定感染症に罹患した場合に補償されます。

※ボランティア活動中の感染か否かは、感染前後の状況等を確認し保険会社にて判断します。

・この取り扱い令和2年2月1日に遡って補償します。

【問合せ先】 有限会社東京福祉企画 03-3268-0910

9月

市民活動支援センターからの発信

私たちは、日々いろいろな方々と共に、ボランティア・市民活動に関する取り組みを行っています。その中で、センター・コーナーのコーディネーターが感じたことや、みなさんに知ってほしい活動を紹介します。

菊野台コーナー おうちにいながらボランティア!

なかなか収束しない新型コロナウイルス。外出を控える日々が続いて、ご自宅で過ごす時間が長くなっていませんか? そんな時間を利用して、ご自分のペースで出来るボランティア活動があります。

つづけ丘児童館では、毎日の消毒作業にたくさんの台ふきが使われます。遊具のブロックを一つ一つ拭くなど、大変な作業です。そんなときに使う台ふきを、ご自宅で縫いませんか? タオルは菊野台コーナーでご用意しています。針仕事はチョッと苦手という方も、ご自宅で眠っている、新品だけでも古くなってしまったタオルがありましたら、ぜひお持ちください。タオルの寄付は各コーナーでもお待ちしております。その他のおうちにいながらボランティア!は「調布STAYHOME ボランティア」をご参照ください。



(あおき)



調布STAYHOME
ボランティア2020

緑ヶ丘コーナー コロナの時代と地域活動の再開

コロナウイルス感染症は、私たちの生活を変えてしまい、先の見えない中、自宅にこもりがちになった方も多く、特に高齢者の心身の衰えが懸念されます。集まっておしゃべりし歌を歌い、手づくりの食事を提供するなど、地域で活動していた団体からも、元の形に戻すのではなく、違う型でどうやって再開しようかと、ご相談をお受けします。これまでの、人と人との関り方が変わってしまうという、まさかの時代を迎え、地域活動の縮小を止めるためには、感染予防と孤立予防の両面から考えなければなりません。この中で、手探りで始めている活動があります。

先月から再開した、認知症カフェ「仙川オレンジカフェ」もその一つです。カフェが大切にしてきたことが、参加者が人との絆を感じあい、心と身体を開放していただける場をつくること。8月は、検温、フェイスシールド、マスク装着で始まったのは「盆踊り」。自然に踊りの輪が広がり、参加者に笑顔が戻りました。安心できる環境を整えて、少しずつ始める勇気が必要なのかもしれません。

(おりはら)

盆踊りで笑顔に



センターと各ブランチへのアクセス

●市民活動支援センター



調布市国領第2-5-15 コクティエ2F
Tel : 042-443-1220
Fax : 042-443-1221
Mail : npo-center@ccsw.or.jp
開館時間 : 8:30 ~ 22:00
休館日 : 第3月曜日(祝日の場合は翌平日)
年末年始(12/29 ~ 1/3)
その他臨時休館日あり

●小島町コーナー



調布市小島町2-47-1
総合福祉センター2F
Tel : 042-481-7695
Fax : 042-481-6611
Mail : kojimacho@ccsw.or.jp
開館日時 : 月 ~ 金曜日
9:00 ~ 17:00
コーディネーター : 佐藤・倉田

●染地コーナー



調布市染地3-3-1
染地地域福祉センター内
Tel/Fax : 042-481-3790
Mail : somechi@ccsw.or.jp
開館日時 : 火 ~ 土曜日
9:00 ~ 17:00
コーディネーター : 渡邊

●西部コーナー



調布市上石原2-15-6
西部地域福祉センター内
Tel/Fax : 042-426-4335
Mail : seibu@ccsw.or.jp
開館日時 : 火 ~ 土曜日
9:00 ~ 17:00
コーディネーター : 浦井

●菊野台コーナー



調布市菊野台1-38-1
菊野台地域福祉センター内
Tel/Fax : 042-481-6500
Mail : kikonodai@ccsw.or.jp
開館日時 : 火・木・土曜日
9:00 ~ 17:00
コーディネーター : 青木

●富士見コーナー



調布市富士見町4-15-6
富士見地域福祉センター内
Tel/Fax : 042-481-8719
Mail : fujimi@ccsw.or.jp
開館日時 : 火・木・土曜日
9:00 ~ 17:00
コーディネーター : 岡澤

●緑ヶ丘コーナー



調布市緑ヶ丘2-18-49
緑ヶ丘地域福祉センター内
Tel/Fax : 03-3326-4088
Mail : midori@ccsw.or.jp
開館日時 : 火・木・土曜日
9:00 ~ 17:00
コーディネーター : 折原

●野ヶ谷の郷



調布市深大寺東町6-27-3
Tel/Fax 042-481-1838
開館日時 : 火・木・土曜日
10:00 ~ 16:00



市民活動支援センターは
NPOやボランティアなどの
幅広い市民活動を総合的に
支援するための拠点です

- ・NPOや市民活動についてのご相談
- ・市民活動についての様々な情報の収集
- ・パソコンを使った情報検索や資料作成
- ・壁面を使った作品などの展示
- ・フリースペースのご利用



etc...

ボランティアさんで運営する地域の居場所
「であい・ふれあい・支えあい」

野ヶ谷の郷から、

月から新しい活動がはじまります。
9 地域にお住まいの方で、ズボンやスカートの
サイズが合わなくなってしまったので、
お直しをどなたかにしてもらいたいけど・・・
気に入っているブラウスなので、何かに
ならないかなあ・・・という方。一緒に考えながら
ステキな作品にしませんか？着られなかった服を
よみがえらせましょう。のぞいてみて下さい。
第2、第4土曜日、10時30分ごろから15時ごろ
まで。(マスクも作れますよ)



調布のボランティア・市民活動を「資金」と「つながり」で助成する
えんがわファンダサポーター募集中 **1口3,000円**

「えんがわだより」 発行・編集 : 調布市市民活動支援センター