

えんがわ だより

市民活動を応援する情報誌

2021.8 No.180

スマホちょっと相談室 染地
富士見コーナーまでの道案内

特 集

染地の1歩

「できないこと」から「できること」に目を向けて前へ進もう！



明けばまた越ゆべき山の嶺なれや

—— まちをより良くしたい 誰かのために何かやってみたい ——

当センターは、そんなあなたにそっと寄り添うため、「まちのえんがわになりたい」を合言葉に運営しています。「えんがわだより」は、調布のために活動する団体・ボランティアや寄付活動など、多彩な情報を紹介し、調布がさらに元気になることを願って、毎月15日に発行しています。活動のお問い合わせやご相談のほか、ご感想もお待ちしております。



1

子ども食堂ボランティア・食材寄付の募集

しばさき彩ステーションで子ども食堂を始めます。子ども達が喜ぶ美味しい食事の準備を手伝ってくれるボランティアや食材の寄付を募集しています。是非ご協力ください。

【内 容】①子どもたちに食事を作るお手伝い。

②子ども食堂で使う食材の寄付。

【日 時】毎月第2水曜日（月によって変更となる場合あり）

【場 所】しばさき彩ステーション（柴崎1-64-9 佐須街道沿い西田医院となり）

【対 象】どなたでも。

【備 考】食材の寄付は賞味期限内、未開封・未使用の食材に限ります。

【問合せ】しばさき彩ステーション 担当：大木 ☎ 042-444-5504



2

「小さな手」 ボランティア募集

特別養護老人ホーム「八雲苑」・小規模特別養護老人ホーム「神代の杜」で使用する清拭（せいしき）をご寄付いただいたタオルで縫って届けています。

自宅に持ち帰り、縫ってくださっても大丈夫です。

※清拭：入浴などが難しい方の体をタオルで拭いて皮膚の汚れを取ることに。

【日 時】月2回 第1・3火曜日 10：00～11：30

【場 所】染地地域福祉センター ボランティア室

【問合せ】染地コーナー 渡邊 ☎ 042-481-3790



3

調布ハンディキャブ ボランティア募集

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、外出を支援する活動です。

【場 所】NPO調布ハンディキャブ事務局

【資 格】普通自動車運転免許（過去2年間に免許停止処分を受けていない方）

【対 象】30歳～73歳

【備 考】福祉有償運送に必要な資格講座費用（2日間）は当法人で全額負担します。

（講座費用7,000 円～15,000円程度。受講時は自己負担していただき、当法人で運転活動を開始した段階で全額ご返金いたします。）修了証受領で福祉有償運送の資格が得られます。わずかですが謝礼金を差し上げます。

【問 合 せ】NPO調布ハンディキャブ事務局 ☎ 042-440-3860



市では、安全で安心して暮らせる明るいまちづくりの実現のため、愛犬と散歩をしながら、地域の見守り活動をする「わんわんパトロール」にご協力いただける方を募集しています。

【内 容】パトロールグッズを携帯して、普段どおり散歩をしていただきます。

特別なコースを歩いたり、危険なところに近づいたりする必要はまったくありません。

【備 考】わんわんパトロール申請書（市のホームページよりダウンロードできます）を
総合防災安全課（文化会館たづくり西館3階）の窓口もしくはファクス、郵送で
ご提出ください。

【問合せ】調布市総合防災安全課生活安全係（HPは右の二次元コードからアクセス可）

☎ 042-481-7547

FAX 042-481-7255



未使用のタオル、掃除用ウエスのご寄付をお待ちしています

●高齢者施設・児童館・障がい者施設などへ清拭用タオル・ぞうきん用タオルの寄付を募集しています。
ます。小島町コーナー・菊野台コーナー・富士見コーナー・染地コーナー・緑ヶ丘コーナー・西部
コーナー、各コーナーにて受付をしています。

●子ども家庭支援センターすこやかへ掃除用ウエスの寄付を募集しています。
15cm×15cmのサイズにカットをお願いします。市民活動支援センターで受付を
しています。ご寄付をお待ちしております。

ご寄付を
お願いします

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

事前にお電話にてお問い合わせ・お申込みをお願いします。

【日時】9月24日(金)10:00～11:00

【会場】市民活動支援センター（国領・あくろす2階）

【申込み・問合せ】042-448-1220 鈴木・上野

- ・ご参加の際は、ご自宅での検温、マスク着用、手指の消毒にご協力ください。
- ・当日体調がすぐれない場合は、無理をせず参加をお控えください。



染地の1歩



「できないこと」から「できること」に目を向けて

前へ進もう！

染地地域は、市内でも高齢化率が高く、課題も多いですが、高齢者の孤立防止のためのボランティア活動やひだまりサロン、趣味活動、10の筋力体操などへの参加を通じた、住民同士の見守りや支え合いがとても活発な地域でもあります。

ところが、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、今まで当たり前にできていた交流の多くが、寸断されたような状態になってしまいました。気軽に顔を合わせることで「どうすればこうした状況下で生き活きた生活が送れるのか」を模索する日々が続いています。今回は、そうした歯がゆい日々の中、染地コーナーで地域の皆さんと一緒に始めている新しい取り組みを紹介します。



地域住民同士で困り事をお手伝い…「たまの手」

染地地域の中でも特に高齢化率が高い多摩川住宅は、これまで各棟で自治会役員が中心となり、シニアを対象にした食事とおしゃべりのサロンを立ち上げるなど、地域の困りごとに対応してきました。しかしコロナ禍で家族のサポートを受けにくくなった方が増えたことや、多摩川住宅の建て替え問題などが重なり、不安が大きくなってきたことを受け、口・ハート号棟が合同で、住民同士の支え合いの仕組みづくりを考え、実現したのが「たまの手」です。

○費用：1回 100円

○対象者：染地近隣にお住まいの方

○内容：電池交換・買い物のお手伝い・行政書類のとり寄せ・古紙回収のお手伝いなど。その他の相談もお受けしています。

スマホにつまずいたら…「スマホちょっと相談室 染地」

「息子や娘に会えなくなり、スマホの使い方が聞けず困っている」「携帯会社から、スマートフォンに変更するよう、頻繁にお知らせが届く」といった不安を聞き、まず初めに、シニアのための「はじめてのスマホ体験教室」を開催しました。ソフトバンク(株)から講師を招き、40人弱の高齢者がスマホを手に使い方を学ぶことができました。しかし、しばらくすると、「あの時はできたのに忘れてしまった!」「実際にスマホを購入したものの、操作が分からない」など、色々な声が聞こえてくるようになりました。そこで、以前から染地コーナーで活躍しているボランティアさんに協力を依頼し、相談者一人一人に寄り添って対応する優しい相談室「スマホちょっと相談室 染地」を開催することになりました。

○実施日：月1回 第2土曜日 14:00～15:00 (3名)

15:00～16:00 (3名)

○参加費：無料



コロナ禍でも心身の健康を…「シニアヨガ」



「外出する機会が減り、心身の健康が心配。体を動かす場所を作って欲しい」といったニーズやフレイルに対する不安の声が増えてきたことから、シニアの方々の外出のきっかけや、生活のリズムを整える目的で「シニアヨガ」を企画し、体験会を開催したところ、多くの方々に参加いただき、定期的な活動になりました。

○実施日：月2回 第1水曜日 14:00～15:00

第3土曜日 10:00～11:00

○参加費：500円



できないことを嘆くより、いま、できることを考えよう…「ボランティアまつり染地」

「ボランティアまつり染地」(小地域交流事業)は、地域で活躍する約40のボランティア団体が、舞台発表やバザー、模擬店、活動の紹介などを行い、交流を深めています。第3中学校の吹奏楽部や生徒会、保護者の方々にもご協力いただきながら、過去23年間一度も休むことなく、5月の第3日曜日に開催してきました。しかし、昨年は、「中止」という苦渋の決断に至りました。それから1年、試行錯誤しながらも、「できないことを嘆くより、いま、できることを考えよう」をスローガンに、今までとは違った方法で、住民や地域活動がつながるきっかけになるよう、講座や活動紹介をオンラインで発信しようと考えています。内容や開催日は未定ですが、司法書士さんや地域包括支援センターの協力を得て、絶賛検討中です。今後のご案内を楽しみにお待ちしております。



これからも地域とともに…

思えば私が染地コーナーへ異動になったばかりの頃、まだ仲間がいない孤独感の中で、「染地のみなさんにどうしたら受け入れてもらえるのだろうか?」と、日々自問自答していました。そんな中、杉森小学校の当時の校長先生から、秋の作品展に向け、6年生の「ブラウス作成を手伝ってくださるボランティアさんを紹介して欲しい」と相談がありました。まだまだ地域の方々を知らない私でしたが、コーナーを利用するボランティアさんに一人一人丁寧に声をかけ、共感してくださる方を募った結果、12人の方に協力いただき、地域の方々の温かさや技術の高さを知ることができました。この時の出会いは、今でも忘れることはできません。分からないことだらけでモノクロに見えていた風景が少しずつ彩りを増していくような瞬間でした。ただ待っていたのでは始まらないこと、どんな相談に対しても、誠実に丁寧に事情を聴き、伝え、一緒に経験を積み重ねていくことの大切さを実感しました。

あれから7年、今回紹介した取り組みのように、今では「ヨガのサークルを作って!」「スマホの操作を教えてくださいる場所を作って!」と沢山の声をかけていただけるようになりました。そして、それを一緒に実現しようと協力してくださる素敵なボランティアさんに出逢うことができ、今までの1つ1つの仕組みづくりに深い愛情を感じています。この経験の積み重ねを力に変え、コーディネーターとして、「コロナ禍で何ができるのか?」染地の皆さんとともに考え、より良い染地になるよう、これからも試行錯誤していきたいと思います。

染地コーナー 渡邊



紹介した内容についてのお問い合わせ

染地コーナー(火～土 9:00～17:00) Tel/Fax 042-481-3790 Mail somechi@ccsw.or.jp



大人の切手倶楽部 参加者募集します

まだ見ぬ素敵な切手との出会いや、コレクションの交換をしてみませんか？

日本切手・外国切手を趣味として長い間楽しく収集してきました。同じように切手を趣味としている方で集まり、お互いのコレクションを見て交流したり、交換して楽しむことを目的としています。

【日 時】毎月第3土曜日 13:30～15:30

【場 所】市民活動支援センター（あくろす2階）活動スペースはばたき

【対 象】ご興味のある方 どなたでも

【備 考】新型コロナウイルス感染防止のため、人数を限定して実施しますので、必ず事前にお申込みの上、ご参加ください。

【申込み・問合せ】荻野 富雄 電話：080-6819-2986



スマホちょっと相談室 染地

スマートフォンに変えたら、わからないことだらけ??? 不安や疑問に、ボランティアさんが丁寧に为您解答します。

【日 時】毎月第2土曜日 ①14:00～15:00（定員3名） ②15:00～16:00（定員3名）

【場 所】染地地域福祉センター内 ボランティア室

【備 考】事前予約制となっております。必ずお申込みをお願いします。

【申込み・問合せ】染地コーナー 渡邊 電話：042-481-3790（火～土9:00～17:00）



ご活用ください！富士見地域福祉センター（富士見コーナー）までの道案内

富士見地域福祉センターへお越しの際は、どうぞご活用ください。

えんがわだよりオンラインに西調布駅から富士見地域福祉センター（富士見コーナー）

への写真付き道案内のページを作成しました。

右の二次元コードから、よろしければご覧ください。



「数学 寺子屋」に来ませんか？ 学習者を募集！

「算数・数学は苦手だなあ」「もっと知りたいな」という小学5年生以上、中学生、高校生（成人も可）を募集します。

【内 容】教科書や問題集をお持ちください。自習をサポートします。

【日 時】第1、2、4 日曜日 10:00～12:00（何回でも可）

【場 所】総合福祉センター2階（第1、2日曜日）教育会館3階（第4日曜日）

【費 用】無料

【問合せ】学習支援ボランティア「数援隊」 代表：大松（おおまつ）

電話：080-3488-1941 E-mail：ohmatsu123@jcom.zaq.ne.jp



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。

初来



市民活動支援センター(あくろす) 工夫次第で素敵な小物に変身！



千代紙の飾り 小物、貝キーホルダーなど

暦の上では立秋を過ぎたとはいえ、まだまだ残暑が厳しいですね。そのような中でも、市民活動支援センターにはボランティア活動やサークル活動、学習などのためにたくさんの方々がお越しになります。

サークル活動で、比較的多いカテゴリーの一つに手芸があります。手芸といってもその活動内容はさまざまで、その概念にとらわれず、糸や布を使わない(牛乳パックやお菓子の空き箱など)リメイク小物の製作なども含まれています。ご存知の方も多いかと思いますが、牛乳パックは加工がしやすく万能なリメイクアイテムで、工夫次第で素敵な生活雑貨に蘇ります。

時々ご厚意で作成された小物をいただくことがあるのですが、色んなアイデアが見て取ることができ、とても楽しい気分になります。小物たちはセンターのカウンターや入口付近などに置かせていただき、サークル同士のつながりのきっかけにもなっています。センターにお越しの際は、是非小物たちを見つけてくださいね。(すずき)

西部コーナー 高齢者って大変なの？

飛田給小学校4年生の総合学習「高齢者理解」の授業、高齢者インタビューで地域の83才、82才の男女お二人が生徒さん達の質問に答えて下さいました。

「年を取ってからは走れなくなった」「やることもたまたして時間がかかるようになった」「朝4時に起きて犬の散歩」「家事をしてピアノの練習」「戦時中は食料が無くて、いつもおなかがいっていた」

「なりたかったのは野球選手」すると「野球をやっているまいす」と男子から声が上がりました。「ウクレレを始めました」「歴史が好き、調布の歴史を調べています」「おー」と顔を見合わせて笑顔の生徒さん達。「歴史大好きなグループです」と先生が教えて下さいました。

「戦時中の子どもは苦勞をしていたことを知った」「高齢者になるのは大変なことばかりかと思っていたが、楽しいこともあるのだとわかった」年が離れていても共通ことがある、年をとっても楽しいよと、地域の高齢者の方々から教えて頂きました！



(わくい)

センターと各ランチへのアクセス

●市民活動支援センター



調布市国領駅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)

●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・浅見

●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・木・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 : kikunodai@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

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、



緊急事態宣言、猛暑、大雨と雷がたまに。
家に閉こもる理由がいっぱい。テレビを
観ていたらいつの間にかテレビショッピングで
注文していた。お風呂のカビ取り洗剤6本も・・・
何ということでしょうか。おはづかしい話です。
明日は野ヶ谷の郷に行ってみんなの笑顔に
逢いましょう。楽しい音楽も聴きたいな。



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

えんがわファンドサポーター募集中 **1口3,000円**



会費は、地域や社会の課題を解決するために、調布で活動するボランティア・市民活動団体等を応援する助成金「えんがわファンド」の原資になります。
「調布のまちをあなたが変える」そんな1歩を踏み出してみませんか？