

えんがわ だより

調布市市民活動支援センター
市民活動を応援する情報誌
2021.10 No.182

チャリティー活動の秋だ！
当たり前を当たり前…

特 集
ちょうふチャリティーウォーク
まちをもっと好きになる



同じ葉をとぶらへど見つけれられざりき

—— 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。



ボランティア だより

1

知的障害者援護施設を利用する成人男性(20代)の送迎ボランティア

知的障害者援護施設なごみ(西町290番地4)⇄自宅(布田4丁目)の送迎。1回30分程度の活動です。

【内 容】①朝9時～10時に自宅を出発し施設まで ②16時～17時に施設へ迎えに行き自宅まで

※移動手段は天候等により、バス、電車、タクシーを利用

【日 時】土、日、祝日の中で月に数回(基本的には土曜日)

【備 考】活動は、月1回でも、朝のみ、夕方のみでも可。

初回は職員が同行して体験送迎から始めます。

【問合せ】小島町コーナー 佐藤・浅見(月～金 9:00～17:00) ☎042-481-7695

2

小学2年生男児の送迎ボランティア募集

「調布特別支援学校」に通学する男児を朝の登校時に、自宅から学校まで送る活動です。

【内 容】自宅(小島町)から、調布特別支援学校までの送迎。1回10分程度の活動。

【日 時】月～金曜日 8時30分頃にご自宅にお迎え、一緒に歩いて、調布特別支援学校に向かいます。
8時40分頃に学校到着。

【場 所】調布特別支援学校調布ヶ丘1-1-2)

【備 考】初回は職員が同行して体験送迎から始めます。活動は、週に1回でも大丈夫で

【問合せ】小島町コーナー 佐藤・浅見(月～金 9:00～17:00) ☎042-481-7695

3

未使用タオルのご寄付をお待ちしています！

【内 容】高齢者施設、児童館、障がい者施設などに寄付する活動をしています。

【受付先】各コーナーまでお願いします。

ご寄付をありがとうございました！

売上金は、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

ファンドの原資として活用されます。

たくさんの方に支えられ活動が広がっています。

通常切手・記念切手類 83,805

書き損じはがき 33,700

使用済みカード類 83,500

外国コイン 30,700

総合計金額 231,705

(上半期換金分)

催し・講座等は中止・延期・変更する場合があります。各問合せ先までお問い合わせください。

おしらせ

青春わくわくクラブ

フレイルなんて怖くない!! 体も心もリフレッシュ

【内 容】昭和の歌謡曲にのせてリズム体操、爆笑脳トレ、座ったままできる簡単筋トレ、レクリエーションなど介護福祉士、フィットネスインストラクターの羽田先生のリードで楽しく脳と体を動かします。休憩時間には、エッセンシャルオイルを取り入れた心と体のケアも行います。

【日 時】第1土曜日 14:00~15:30 第2・4日曜日 10:00~11:30

【場 所】染地地域福祉センター 第1・2集会室

【対 象】どなたでも

【備 考】参加費1回 500円 ※詳細はお問い合わせください。

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



思い出のアルバム・写真整理のお手伝いいたします

大切な思い出のアルバムを整理しませんか。

【内 容】調布災害フォトボランティア(通称調布SPV)は令和元年、台風19号で調布が被害を受けたことをきっかけに写真洗浄ボランティアの活動を開始しました。
ご自宅にあるアルバムや、思い出の写真の整理をお手伝いします。

【場 所】染地地域福祉センター内

【対 象】終活を考えている方、お引越しを考えている方、どなたでも

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



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??

【内 容】不安や疑問に、ボランティアさんが丁寧にお答えします。

【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。

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



「童謡を歌う会」メンバー募集♪

歌の好きな男性歓迎! 発声の指導あります。

【内 容】コロナ禍でも、歌って元気にならしましょう♪

【日 時】毎月第2土曜日 10:00~12:00

【場 所】緑ヶ丘地域福祉センター

【対 象】コーラスの好きな方ならどなたでも。一度、ご見学ください。

【備 考】コロナ感染予防のため、事前にお申込みください。

【問合せ】緑ヶ丘コーナー 折原 ☎03-3326-4088(火・木・土)

こんな曲を歌っています♪
「アニー・ローリー」・「糸」
「さびしいかしの木」



催し・講座等は中止・延期・変更する場合があります。各問合せ先までお問い合わせください。

まちを もっと 好きになる



「寄付」と聞いて何を思い浮かべますか？お金の寄付や物品の寄付、食料の寄付など、多岐に渡ります。また、寄付先も施設や企業・団体、個人や自治体など、様々です。

今回特集する「ちょうふチャリティウォーク」は、まちを歩くだけでなく、ゴール会場にはダンスステージや屋台が出る「お祭り」でもあります。実は、寄付者が楽しみながら地域をより良くするための寄付イベントです。「ちょうふチャリティウォーク」実行委員長の水田征吾さんにイベントの魅力や想いを語っていただきました。

ちょうふチャリティウォークとは…

ちょうふチャリティウォークは年に一度、調布のまちをスタンプラリー形式で散策しながら、色々な見どころを楽しむウォーキングイベントです。散策コースだけでなく、ゴール会場では様々な催しが行われ、ご家族・ご友人同士での参加はもちろん、個人の参加でも楽しめるイベントです。

また、イベントの参加費は、調布で活動するNPO法人やボランティア団体を支援する『えんがわファンド』の原資となり、活用されます。2008年から始まったちょうふチャリティウォークは、今年で13回目を迎えますが、これまでに総額2,954,236円をえんがわファンドへ寄付することができました。

ただ、昨年は新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、従来通りの方法では実施が難しく、オンラインイベントとして初めて開催しました。今年も10月30日(土)の開催に向け、準備を進めていましたが、感染状況を鑑み、延期することを決定しました。

しかしながら、コロナ禍であっても、調布のまちをより良くするちょうふチャリティウォークは決して止まりません。開催に向けた準備は粛々と進めていますので、今後の発表をぜひ楽しみにお待ちください。本来の開催予定日10月30日(土)には、ちょうふチャリティウォークのオンライントークイベントとして生配信しますので、どうかお問い合わせの上、ご視聴いただけたら嬉しいです。



ウォークラリーの様子



国領駅前 ダンス広場



実行委員長の水田さん

寄付や活動は自分に返ってくる

私は、第1回ちょうふチャリティーウォークからボランティアとして参加していますが、このイベントに出会うまでは、家庭と仕事場の往復だけの生活でした。しかし、ボランティアとして関わり始めてから、日々の過ごし方が大きく変わりました。これまでの日常とは別の時間を設けることで、新しい人との出会いや新しい考え方、物事の進め方など、たくさんの発見や学びがありました。これらの発見や学びは、家庭や仕事にも活かすことができ、自身の成長に大きく還元されています。

また、新しい出会いから、地域にネットワークができたことで、日々の暮らしに楽しさや安心が増したことも大きなプラスだと感じています。まだ、寄付や地域活動に関わったことがない方は、ぜひ身近なところから始めてみることをお勧めしたいと思います。私と同じようにちょうふチャリティーウォークのボランティアからスタートしてみるのも大歓迎です。

ちょうふチャリティーウォークから見る調布の未来

ちょうふチャリティーウォークは、市民が参加するウォーキングイベントですが、参加費で活動団体をサポートしているだけではなく、これら団体と地域のつながりを作り出す役割も果たしています。えんがわファンドの助成先団体は、調布の様々な地域課題の改善や解決に取り組んでいます。ちょうふチャリティーウォークに関わることで、様々な団体や地域課題への理解が深まっていき、イベント参加者だった皆さんが、将来、その地域課題の改善や解決の一翼を担っているということも充分ありえると思います。

ひとりでも多くの市民が地域に目を向け、参画し、より良いまち、住み続けたいまちづくりを続けていくことが理想的な地域のあり方だと思います。調布はその下地があるまちだと考えています。障がい者支援、貧困の問題、高齢化社会、空き家対策、若者支援、防災・災害支援など、共通した課題は思った以上に皆さんの身近に存在しています。それらの課題に寄り添い、過ごし、活動することで、日々の暮らしにおける地域への愛着がより一層高まるに違いありません。

オンライントークイベント ～寄付がまちにもたらす効果～

前述のとおり、当初の開催予定日である10月30日(土)10時～11時にオンライントークイベントを生配信で行います。ここでお伝えしたようなちょうふチャリティーウォークの地域課題に対する役割のほか、寄付やボランティアで得られる日々の暮らしの充実感など、数名のゲストとともに具体例を踏まえ楽しくお伝えしたいと思います。ぜひ楽しみにしてください。

ちょうふチャリティーウォーク実行委員長 水田 征吾



えんがわファンド募金箱

ちょうふ
チャリティーウォークHP



問い合わせ
調布市民活動支援センター
Tel : 042-443-1220
Mail : npo-center@ccsw.or.jp

読書の秋！食欲の秋！ チャリティー活動の秋だ！



調布の福祉を支えるちょビット協力金募集(調布社協会費)

“誰もがいつまでも住み続けたいと思うまちに” 調布社協は、そんな思いを持った人や団体とともに、住民同士の支え合いやつながりづくりの活動を推進しています。ちょビット協力金は、地域で様々な福祉活動の充実に活用されます。

会費区分 賛助会員 個人500円以上 団体5000円以上 ※寄付金控除の対象となります。
協力会員 個人団体とも上記金額未満

窓口 平日9:00~17:00

調布市社会福祉協議会調布市総合福祉センター
調布市民プラザあくろす市民活動支援センター
調布市こころの健康支援センター 等

郵便局

専用の払込取扱票でお支払いいただけます。下記までお問合せ下さい。
振り込み手数料無料

オンライン決済

クレジットカード
(VISA・Master・JCB
・ American Express)



【問合せ】 調布市社会福祉協議会 総務課 ☎042-481-7617(直通) 042-481-7693(代表) ✉soumu@ccsw.or.jp

令和3年度 赤い羽根共同募金運動

10月1日から、全国一斉に共同募金運動が始まりました。寄せられた募金は、市内の福祉施設・団体の自立支援のための活動や環境整備などに役立てられます。
「自分の地域が住みやすいまち」になるように、皆さまのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。以下の方法で募金の協力をお願いします。

調布であつめられた募金は、
調布の福祉活動に使われています。
※R2年度使用された金額 9,347,896円

窓口 平日9:00~17:00

調布市社会福祉協議会調布市総合福祉センター
調布市民プラザあくろす市民活動支援センター
調布市こころの健康支援センター 等

郵便局

専用の払込取扱票でお支払いいただけます。ご希望の方はご連絡ください。
振り込み手数料無料

その他 市役所2階・青少年ステーションCAPSなどに設置している自動販売機の売り上げの一部が共同募金に寄付される仕組みになっています。

【問合せ】 共同募金調布地区協力会(調布市社会福祉協議会内) ☎042-481-7617



えんがわファンドサポーター会員 募集中！

えんがわファンドは、調布のまちが暮らしやすくなるための活動や、社会課題解決のための活動をしている調布のボランティアグループ・市民活動団体等を資金とつながりで支援する助成金です。
ぜひ、あなたもえんがわファンドのサポーター会員として、調布のまちを変えていきませんか？

サポーター会員が得られる特典

活動スペースはばたきの早期予約ができます！(2か月前)

ボランティア情報誌えんがわだよりを毎月お届けします！

会費 1口 3,000円 (ご加入日から翌年の3月31日まで)

窓口 調布市市民プラザあくろす市民活動支援センター
〒182-0022国領町2-5-15コクティエ2階
8:30~22:00※毎月第3月曜・年末年始は休み

他にも
特典盛りだくさん！



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。

大月

菊野台コーナー

男性のためのプロが教える体力アッププログラム

今まで色々な講座を開催しましたが、ご参加くださるのは圧倒的に女性が多く、そのためでしょうか、せっかくいらした男性も、2～3回で来なくなってしまうことが多くて、とても残念に思っていました。男性も外に出て、地域の活動に参加していただきたい、積極的に体を動かしていただきたい、そんな思いから「男性のためのプロが教える体力アッププログラム」を企画しました。

男性だけを対象にした講座は初めてなので、不安もありましたが、定員の15名はすぐにいっぱいになり、参加者からは、「どこに行っても女性ばかりで、こういった講座を待っていました」と、うれしいお声をいただきました。

初回は効果的にトレーニングをするための講義と、手足にウエイトをつけて負荷をかけた運動。第2回はAIによる歩行解析をする予定です。講座は全3回を予定していますが、終了後も皆さんが、積極的に地域の活動にご参加くださるといいなあと思っています。



ウエイトははずすと「体が軽い!!」

(あおき)

市民活動支援センター(あくろす) 当たり前を当たり前…

「相手の立場になって考える」こどもの頃から今まで、一体何度注意されたでしょうか、また、一体何度後悔し、反省を繰り返してきたでしょうか。私が福祉という仕事に関わるようになり、このテーマは尚更に身近で、重大なテーマになったように感じています。社会生活において、他者との関わりが不可欠である以上、当たり前前に備えていたい、常にそうでありたいと願う一方で、そうあり続ける難しさを日々感じています。

市民活動支援センターは、中間支援組織と言われ、市民と市民、市民と団体、団体と団体などの間に入り、パイプ役として、それぞれの活動を支援する役割です。それは、異なる様々な立場や価値観のギャップを埋め、対等に調整する役割と言い換えられるかもしれませんが。これを実現するためには、そのどちらにも想いを巡らせ、「相手の立場になって考える」ことがとても大切です。



花言葉は、共感

寄付やボランティアをしたいという想いと、助けや協力が必要とする方々の想い、どちらも大切にできる職員、「相手の立場になって考える」ことを忘れない人でありたいと思います。

(いけだ)

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



調布市国領町 2-5-15 コクティ2F
Tel : 042-443-1220
Tel/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
染地域域福祉センター内
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 : 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 : 関澤

●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 : 新原

●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、



わたしい月日の中でコロナウイルス
あさわざもすこしずつ終りかけ、静かな秋を
むかえようとしています。野ヶ谷の郷も平常に
もどります。気をぬかずに、来て下さる
方々の安心と安全のために心をこめて、除菌をして
楽しい場になるようにスタッフ一同お待ちしております。
「であい・ふれあい・支えあい」を合言葉に。



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？