

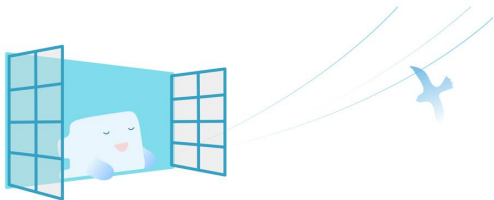
# えんがわ だより

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  
2021.11・12 No.183

学生応援フードパントリー調布  
人と人がつながるといふこと

特集

## 地域のつながりと私のウェルビーイング



景色のわたりしは 我が窓を開くればなり

### —— まちをより良くしたい 誰かのために何かやってみよう ——

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。



## スポーツウエルネス吹矢無料体験会

吹矢は誰にでも簡単に楽しくできるスポーツです。吹矢を続けることで、生活習慣病の予防と免疫力の向上に効果的です。長い自粛で運動不足になっていませんか？この機会に一緒にはじめましょう！

【日 時】11月18日(木)、22日(月)、25日(木) 13:00~16:00

【場 所】調布市市民プラザあくろす 3Fあくろすホール

【対 象】高齢者 【参加費】無料

【備 考】予約不要 直接、会場へお越しください。吹矢用具は貸出いたします。

【問合せ】調布・桜いきいき支部 (半田) Mail: hh1019hidehiro@jcfc.net



## 調布九条の会『憲法ひろば』学習会の開催

【日 時】11月28日(日) 13:30~16:00

【場 所】あくろすホール

【講 演】「拓北農兵隊—もうひとつの棄民政策」

【お 話】鶴沢希伊子(調布市民)石井次雄さん(元労働旬報編集者)

【参加費】300円

【主 催】調布九条の会「憲法ひろば」

【問合せ】042-487-7710 (石川)



## 「折り紙くらぶ」メンバー (体験) 募集中!

折り紙は手指を使う、楽しい脳トレです

【内 容】季節の早取りですが、今回は、伝承折り鑑の「小笠原鑑」を折ってみましょう

【日 時】12月9日(木) 10:00~12:00 ★毎月第2木曜日に活動中

【場 所】緑ヶ丘地域福祉センター内

【募 集】参加の方は、事前にご連絡ください

【備 考】参加費 無料 ご自宅での検温、マスク着用でご参加ください。

【問合せ・申込】緑ヶ丘コーナー 折原(火・木・土) 03-3326-4088



## 青春わくわくクラブ

フレイルなんて怖くない! 心も体もリフレッシュ

【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

【日 時】毎月第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(火~土) ☎042-481-3790(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】令和元年、台風19号の被害をきっかけに、被災した写真の洗浄活動をしている調布SPVがご自宅にあるアルバムや、思い出の写真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】どなたでも(終活を考えている方、お引越しを考えている方など)

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



## 椅子を使った楽ヨガ体操

無理なく体を動かしましょう

【内 容】ヨガを取り入れたストレッチと筋トレ

【日 時】12月8日(水)14:00~15:30 【定 員】15人(申し込み順)

【場 所】菊野台地域福祉センター

【対 象】おおむね60歳以上で、医師による運動制限のない方

【持ち物】水・フェイスタオル、あればヨガマット、【参加費】500円

【問合せ】菊野台コーナー 青木 ☎042-481-6500(火・木・土)



## 「学生応援フードパントリー」を開催します！

コロナ禍の長期化で学生の厳しい状況が続いています。調布市在住・在学の専門学生、大学生、大学院生を対象にフードパントリーを実施いたします。

多くの学生に食料品を届けたいと考えております。皆さまのご支援をお待ちしています。

### ご寄付 食料品のご寄付をお待ちしています

希望品目：缶詰、レトルト・インスタント食品  
調味料、飲料、菓子

※未開封で賞味期限が1ヶ月以上あるもの

※米以外の生鮮食品・酒類・サプリメント・冷蔵・冷凍食品の受付はしていません

【受付】11月16日(火)～11月25日(木)

市民活動支援センター (8:30～22:00)

国領町2-5-15 コクティアー2F回収ボックス

### 寄付金によるご支援

三菱UFJ銀行  
調布支店(店番号590)  
普通預金 0709548  
調布健康支援プロジェクト  
ご寄付の金額は問いません

### amazonほしいものリストでも寄付受付します！

学生から要望を聞き、日用品5点をリストアップしました  
詳細はこちら



### 学生対象

### 食料品受け取りの申込について



当日の会場にて、調布市社会福祉協議会職員が、生活の困りごと相談も受け付けます  
お気軽にご相談ください

【開催日】11月27日(土) (13:00～17:00)

【場所】電気通信大学 講堂ロビー(調布ヶ丘1-5-1)

【対象】経済的な影響を受けて生活に不安がある方

※調布市内の大学・専門学校に通っている方

※調布市在住かつ市外の大学・専門学校に通っている方

【お渡しするもの】食料品 (2日分相当予定)

※大きめのエコバックをご持参ください

※アレルギー・宗教対応不可。ご自身でご確認ください

【応募方法】11月12日(金)22:00～

市民活動支援センターHPで詳細をご確認の上、『申込フォーム』よりお申込みください



【主催】調布健康支援プロジェクト実行委員会

【問合せ】☎080-7940-5526 Mail: [gakuseiyouen.chofu@gmail.com](mailto:gakuseiyouen.chofu@gmail.com)



## コロナ困りごと相談会 in調布

コロナ流行が長引く中、住まい、仕事などに困っていませんか？

どこにも相談できずにいる方、どうぞ相談会に来てください！

【内容】生活・労働・法律・女性・子育て・健康相談など  
面接受付で、必要な方に食料をお渡しします  
両日とも会場に弁護士がいます  
外国語の相談者対応があります  
調布市外の方でも相談いただけます

【日時】11月23日(火・祝)、11月24日(水) 11:00～15:00

【場所】調布市駅前広場(京王線調布駅 中央口・広場口)

【料金】無料

【対象】どなたでも 申込不要です

【主催】コロナ困りごと相談会in調布 実行委員会

【問合せ】☎080-5402-4280(斉藤)



ご相談ください！

電話相談(無料)

0120-021-013

11月23日・24日 11:00～15:00



メール相談

[chofu.soudan@gmail.com](mailto:chofu.soudan@gmail.com)

11月23日・24日 11:00～15:00



## あなたの想いを地域の力に！ ボランティアガイドンス

12月9日(木) 14:00～15:00

富士見コーナー 岡澤(火・木・土) 富士見町4-15-6

☎ 042-481-8719 Mail: [fujimi@ccsw.or.jp](mailto:fujimi@ccsw.or.jp)

事前に、お電話かメールでお申込みください・マスクの着用、検温にご協力ください  
ご本人およびご家族が体調不良の場合は参加をお控えください



# 地域のつながりと私のウェルビーイング



最近注目されている「well-being(ウェルビーイング)」という言葉をご存知ですか?「幸福」、「健康」と訳されますが、世界保健機関(WHO)憲章の前文を参考に解釈すると、「肉体的、精神的、社会的など、すべてにおいて幸福で満たされた状態」という意味です。2030年までに持続可能でより良い世界を目指すための国際目標SDGsでも、17の目指すべきゴールのうちの3つ目に「すべての人に健康と福祉を」という目標が設けられ、ウェルビーイングの視点が重要視されていることがわかります。

しかしながら、すべてにおいて幸福な状態でありたいと願っていても、常に心身ともに充実した状態で居続けることはなかなか難しいようにも思えます。そこで今回は、次号(1月号)に渡って特集を組み、市民活動支援センター運営委員メンバーのウェルビーイングな状態を参考に、読者の皆さんがより一層ウェルビーイングな生活を送るためのヒントと一緒に探したいと思います。

壽賀一仁委員

(一般社団法人あいあいネット専務理事)

仕事柄調布市内にいないことも多いが、近所にほととできる場所があり、気軽に話せる方々がいるのは本当にありがたい。もちろん家にただ寝に帰ってくるだけでは、人とのつながりは生まれない。少しだけ思い切って「地域活動」に顔を出したら、仕事では出会わないうろんなタイプの老若男女と知り合いになれた。参加資格は在住・在勤(在学)だけ、お店と違って基本お金もかからない。市の施設等で活動のたびに「いろんな人がいて社会は成り立っているんだなあ」「自分もその中にいるんだなあ」と実感できる。地域に暮らしてそう感じられること、それは私のウェルビーイングの大きな部分を占めています。

## 村上むつ子委員(Global調布!代表)

7年ほど前から「Global調布!」という市民団体に活動していますが、他では得がたい充実感や高揚感が多くあります。活動は、英語の運用能力を共に高め、成果を地域に還元したいと始めましたが、今まで150名以上が「英語カフェ」などに参加し、それまで知り合うことのなかった方々が同じ志を持つ仲間となり、地域で互いに繋がっていることを実感します。私自身にとっても発見や学びが多く、頭も心もオープンになったように感じます。また、活動を通じ、英語の上達意欲や高い英語力をお持ちの方が多数いらっしゃることに気づき、まちの資源だと誇りに感じています。センター運営委員の活動でも、地域をよく知り、ネットワークが広がり、考えを深めるきっかけになることも多く、豊かな収穫をいただいています。



Global調布!



一般社団法人あいあいネット



## 平澤和哉委員(NPO法人ちようふこどもネット理事長)

NPO法人ちようふこどもネット

私は近所づきあいが豊富な家庭に育ち、地域とのつながりを当たり前として過ごしてきました。社会に出て、青少年の健全育成を目的とする現在の仕事に就いた後も、青少年の新たな居場所や支援者を増やすために、市内の様々なイベントや会議へ出席し、多くの方々とつながりを作ってきました。つながりができたことで、仕事でも、プライベートでも困っている時に相談に乗ってもらえる。また、反対に困ってはいればお手伝いすることができ、支え合い、前進することができていると感じます。今後も、多くの方々に助けてもらうことがあるかもしれませんが、私にとって、そんな皆さんと出会えたことが幸せです。さらに言えば、皆さんとお酒を飲み交わし、語り合うのも幸せです!



## 長浜洋二委員(モジョコンサルティング合同会社代表)

日本全国で地域づくりや市民活動の支援を行っていますが、この仕事を続けている喜びの一つが、地域ごとのウェルビーイングを横断比較して体験できることです。それぞれの地域特性に応じてライフスタイルや価値観は異なっていますが、その背景にはその地域独自の歴史や文化、地理、風土、慣習などが横たわっており、それが地域活動にも現れています。ウェルビーイングは固定されたものではなく、多様で、その尺度も変わりゆくもの。他の運営委員の皆さんとともに、調布ならではの地域活動を推進していきたいと思えます。



モジョコンサルティング合同会社



東京慈恵会医科大学 JIANG センター

## 梶井文子委員(東京慈恵会医科大学医学部看護学科教授)

運営委員になって早3年目、調布の町をより良くしたいと願う運営委員の方々とお会いできる運営委員会を毎回楽しみにしています。私はZOOMで参加することが多いのですが、看護教育や医療に身を置いているときとは違う、別の自分を発見し新鮮な気持ちを感じるとともに、運営委員の皆さんのお話やお考えをお聞きし、毎回たくさんのエネルギーや刺激をもらい、自分自身の心が豊かに充実していることに気づきます。運営会議後は、不思議なくらいにその日の疲れが吹き飛ばような感覚を覚えます。そんな自分が調布市のために何ができるかを考えているときに、小さな幸せを感じます。

## 嶋田浩一委員(ちょうふの風施設長)



NPO 法人ちょうふの風

国領地域で活動する『こくりょう子ども食堂いらいわい』は、2016年の4月から毎月1回開催していました。ところが、コロナの影響で昨年3月からは休止状態。私たちスタッフも「一体いつになったら再開できるだろうか?」「地域の子も達との関係が途切れはしないだろうか?」と気をもむ毎日でした。そんな中、昨年12月に多くの方の支えにより、『こどもクリスマスパントリー』を開催することができました。200名を超えるこども達が来場し、「小学校の時に毎回行ってたんだよ。」と、立派な体格になった中学生から声をかけてもらい、改めて「続けてきてよかったあ」としみじみ感じ入ってしまいました。今年も多くの方の想いを受け、『こどもクリスマスパントリー』を12月12日に開催予定です! またいっぱいの笑顔に会えることを楽しみにワクワクしています。

## 萩原治委員(調布市協働推進課長)

地域の方と話していて感じるのは、条件さえ整えば地域活動を通じて社会に貢献したい、参加したいと考えている方がいることが分かります。まだ地域活動に参加したことがない方の中には、つながりを持つことが地域で安心して暮らしていくうえで大切なことと気づき始めていても、なかなか参加できずにいるのかもしれない。地域活動は行政サービスではなく、「地域をより良いまちにしたい」という熱い想いをお持ちの方が貴重な時間の中で行っている活動だと思います。まずは身近な活動団体を見つけ、感謝の気持ちを込めて声を掛けてみてはいかがでしょうか。そこから地域活動が始まるかもしれません。



調布市協働推進課

今回は14人の運営委員のうち、7人のウェルビーイングを感じる時をご紹介します。人との出会いや地域との関わり、新しい自分の発見など、小さなヒントは見つけられたでしょうか。次号(1月号)では、さらに7人の運営委員のウェルビーイングを感じる時を紹介予定です。お楽しみに!

市民活動支援センターでは、「何か始めてみたい」という皆さんを応援・サポートしています。まずは私たちと一緒に考えてみませんか。ウェルビーイングのヒント探しに行きましょう。

# ボランティアだより



1

## 着物の縫い目をほどくボランティア

- 【内容】着物の縫い目をハサミやリッパーでほどいて、生地の状態に戻すお手伝いをしてくださる方を募集します
- 【期間】11月17日(水)～12月14日(火)
- 【場所】市民活動支援センター 受付
- 【対象】期間中に着物を当センターで受け取り、12月14日(火)までにご返却いただける方
- 【備考】複数枚ご協力いただける場合でも、1枚ずつお持ち帰りをお願いします
- 【問合せ】mail: kimono.doors@gmail.com ☎ 080-9206-3129 / 090-3249-2404



2

## 「たまの手」お仲間募集

「たまの手」は、調布市染地と狛江市西和泉にまたがって位置する多摩川住宅で活動するボランティアグループです。住宅内や近隣の住民の日常のちょっとした困りごとを手助けしています

「たまの手」は一緒に活動して下さる仲間を探しています

- 【内容】染地3丁目多摩川住宅界隈を中心に、ちょっとしたお困りごとのお手伝いをいたします
- 【日時】不定期
- 【対象】全年代(現在は50代以上の方々や学生が活躍しています)
- 【備考】活動前説明会あり LINEの操作ができること
- 【問合せ】調布市社会福祉協議会 地域支援担当：北島・中村 ☎042-481-7693



ポータルサイト

3

## 調布ハンディキャブ 有償サービスボランティア

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)終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、みなさんにとってほしい活動を紹介します。

神楽月



## 緑ヶ丘コーナー

### 人と人がつながるということ

コロナ感染者が劇的に減少、2年弱に及んだ自粛生活にもようやく明かりが灯りはじめています。最近の出来事です。コーナーへのお電話で、高齢のお母さまがずっと家にいるので、何か参加できるイベントがないですか、とご相談でした。お話を伺っているうちに、お母さまは、コロナの前にはセンターでも時々お顔をお見掛けした方だとわかりました。

その娘さんは、嫁がれた海外で内科のお医者をしておられ、テレビ電話をとoshi、コロナ禍でもお母さまの生活の様子をチェックされ、外出は控えるように、といつも話していたそうです。お電話下さった日は、ちょうど里帰りし帰国される前日で、実際に会ったお母さまの、想像以上に弱っていたお身体を心配されてのご相談でした。



コーナーでは、ボランティアさん手作りのミニバザーも行います

人と出会って、語り、笑いあえる「人と人がつながる」という当たり前のことが、生活の基だったということを実感しています。誰もが集いあえるコーナーは、これからも皆さまをお待ちしています。(おりはら)

## 市民活動支援センター(あくろす) いくつかのための備え

センター主催の「災害ボランティア養成連続講座2021」全4回の連続講座が、先日10月31日に行われた調布市総合防災訓練への参加で無事に終了しました。講座は、市内でも被害のあった令和元年の台風19号の水害について等の内容でした。受講の皆さまの熱心さに、自身を振り返り、改めて、水害、防災について考えさせられました。



第1回で配布したハザードマップ

日々のなかで、非常時を思い、備えるのは、難しいものです。2011年の東日本大震災後に、防災リュックの備えをしました。お恥ずかしい話ですが、準備をした当時の気持ちは薄れ、ただ存在してるだけの備えになっていました。今回、講座の担当としてお手伝いをしたこの機会に、リュックの再点検をし、気持ちを新たにしました。講座で学んだ、災害発声時の情報収集用に、市の防災・安全情報メール(市から災害情報などを配信)も登録しました。皆さまも年末年始のお休みの機会に備えの見直しはいかがでしょうか。(なりた)



調布市総合防災訓練での放水体験

# 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 コクティーフ  
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~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: 滝澤

## ●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、



11月22日、待ちに待ったクラシック  
コンサートを開催します。おひとりでも  
多くの方に来ていただきたかったので、  
梅の満さんをお借りして「銭湯からのコンサート」  
となりました。申し込んでいただいた50名の方  
だけという入場制限の中での開催ですが、  
毎年できるようにしたいと考えています。

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？