

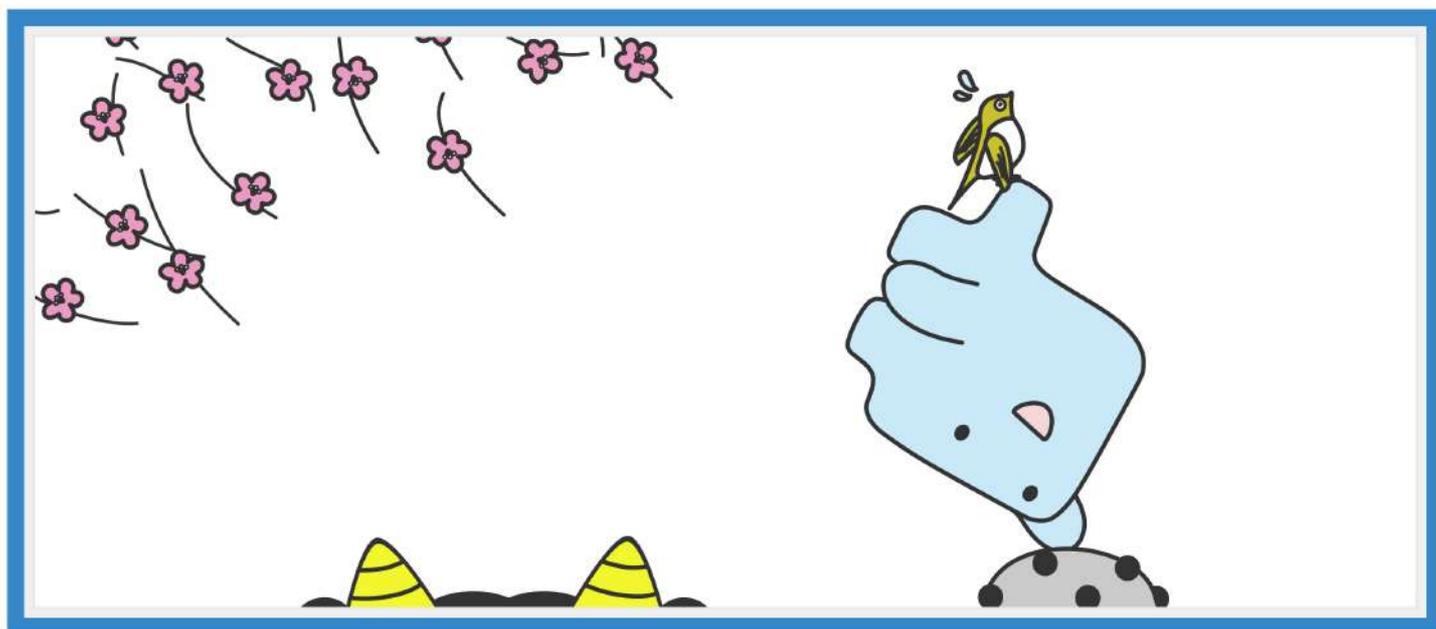
えんがわ だより

出前講座の新しい形
えんがわフェスタ2022

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
2022.2 No.185

特集

みんなで作る みんなの居場所
しばさき彩ステーション



—— 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います。



人生100年時代の「セカンドライフセミナー」

いつまでも元気で自立した暮らしをするために

【内 容】医療の側面から、介護にならない生活のヒントを伺います 【日 時】3月19日(土)14:00～16:00

【場 所】菊野台地域福祉センター 【募 集】定員25人(申込順) 【備 考】講師:宇野 重起 氏(UMM&C代表
日本医療経営研究所主任研究員) 参加費無料 ※参加者に認知機能セルフチェックシート差し上げます

【問合せ】菊野台コーナー 青木 042-481-6500 (火・木・土 9:00～17:00)

味楽会(男の料理教室)会員募集

豊かな人生を送るために、先生と一緒に料理を楽しみませんか いつも和気あいあいと活動しています
体験はいつでもOKです 皆さまのご参加をお待ちしています

【内 容】男の料理教室 【日 時】毎月第1土曜日9:00～13:00 【場 所】あくろす3F 調理室

【対 象】男性であれば、どなたでも 初心者大歓迎 【備 考】会費:月2,000円(月謝・材料費含む)

入会金なし 持ち物:エプロン・三角巾・筆記用具 【問合せ】市民活動支援センター 042-443-1220



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、座ったままできる簡単筋トレ、レクリエーション等
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】毎月3回 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 【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

～個々の思い出に寄り添って～

【内 容】調布災害フォトボランティア(通称:調布SPV)は、2019年の台風を契機として写真洗浄の活動を
開始しました 災害写真の洗浄活動の経験を活かして、思い出のいっぱい詰まった写真整理(厚くて重い
アルバムの入った写真をポケットアルバムにコンパクトに整理したり、データとして残す、等)のお手伝い
を行います

【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、等

【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

【内 容】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 ボランティア室 【対 象】スマホ操作に困っている方どなたでも

【備 考】事前予約制。必ずお申込みをお願いします

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

「スマホ・インターネットをもっと楽しみたい方、集まろー!」参加者募集

～スマホをとおして繋がる楽しさを、毎回体験します～

【内 容】参加者からの質問を受けながら対応 【日 時】2月19日(土) 13:30～15:30 ※毎月第3土曜日開催

【場 所】緑ヶ丘地域福祉センター内 【募 集】10名程度 ※事前にお申し込みください

【対 象】①もっと使いこなして楽しみたいと思っている方 ②初心者にご操作を教えてください

【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】緑ヶ丘コーナー 折原 03-3326-4088 (火・木・土 9:00～17:00)



ちょうふチャリティーウォーク



イベント参加費がまるごと寄付になる！

チェックポイントをまわってスタンプラリー制覇を目指しましょう！

【期 間】2月22日(火)～3月13日(日)

【費 用】1人 500円

※参加費は地域活動団体の活動資金(えんがわファンド)の原資になります

【申 込】市民活動支援センター(国領町2-5-15コクティ―2階)

期間中に市民活動支援センターへ来所し、窓口で

参加費をお支払いください

スタンプラリーブックをお渡しします



ホームページ



第8回 調布まち活フェスタ

えん 緑・円・炎 ～こんなときこそフェスタでしょ～

まち活フェスタとは？

調布の市民活動を活性化させるため様々な分野で活躍する団体・個人が集まり開催する、誰もが楽しめるイベントです

【期 間】3月6日(日)10:00～15:00

【問合せ】市民活動支援センター

042-443-1220

【開催方法】オンライン開催



ホームページ



えんがわフェスタ2022

【日時】2月19日(土)10:00～12:00

【会場】Zoomを活用したオンラインイベント

【内容】しばさき彩ステーションをはじめ、地域の居場所づくりに取り組む3団体の運営者や関係者の方からお話いただき、地域で求められている「つながり」やこれから必要な「居場所」について考えます

【対象】どなたでもご参加いただけます

【申込】氏名・連絡先・所属団体(個人の場合は不要)

参加動機を書いてnpo-center@ccsw.or.jp(市民活動支援センター)

へメールでお申し込みください

後日、イベント参加のためのURLをメールでご案内します



使用済み切手をお持ちください

使用済み切手のご寄付をお待ちしております

使用済み切手は、ボランティアによって整理、洗浄され販売業者に買取をしてもらいます

売り上げは、調布のボランティア・市民活動を応援する『えんがわファンド』の原資となります

【受付・問合せ】市民活動支援センター 042-443-1220

しばさき彩ステーション

～みんなでつくる みんなの居場所～



2021年12月22日「グアテマラ料理と文化を楽しむ会」
大木さん(手前右から3番目)、マリアさん(手前左から2番目)、参加者のみなさんと

空き家を活用して、地域の住民が、地域の課題に気づき、支え合う意識が生まれる、地域と協働するネットワーク拠点を目指して2019年7月 柴崎で産声をあげた、しばさき彩ステーション。

毎日、たくさんの方がここを訪れ、知り合い、交流して、元気をもらって帰ります。

副代表の大木さんに、しばさき彩ステーションの魅力についてお話を伺いました。

しばさき彩ステーションって？

しばさき彩ステーションは、多世代が集う、住民主体の居場所です。地域の人たちが中心となり、人と人が繋がるまちづくりを目指しています。ここはお客さんをつくらない、来た人が次の人を連れて来る場所。ここにやってくる人が、しばさき彩ステーションの【サポーター】となり、自分のやってみたいこと、自分にできることをシェアし、実践することで新しいつながりが次々と生まれています。

みんなで昼食を食べる《いりどりランチの会》、地域の親子が集まる《しばさき彩こども食堂》、子育て世代と一緒に料理する《婆～バのお番菜教室》、バイオリンとピアノのミニライブコンサート・・・予定表は毎月いっぱいです。

これらは全て、サポーターの皆さんの“やってみたい！”を実現したもの、と大木さんは言います。しばさき彩ステーションは、枠組みのない自由な場所として、その熱意を応援しています。

GIVEが循環する場所

これまでに、たくさんの方が“やってみたい！”を実現させてきました。

Facebookでしばさき彩ステーションと繋がったケアビューティスト※①藤原さんは、メイクとネイルの介護美容体験会で、高齢者の方、外国籍の方、大学生など、世代を超えた地域の皆さんと一緒に楽しめ、ときめく時間を作ってくれました。プロカメラマン後藤さん※②の写真館では、約30名を対象に、七五三、夫婦写真、遺影の撮影会を行いました。

「とても良い思い出になった」と、多くの方から大好評だったそうです。

しばさき彩ステーションは、これらのプログラムはすべて、サポーターによって創られています。企画をして、準備して、振り返りをする、その中心はサポーターです。それは時に、大変なことも、うまくいかないこともたくさんありますが、地域の方を笑顔にできたときや、自身の成長を感じられたときには、きっと大きな充実感を得られると思います。

GIVEが人から人へ循環することで、多様な人と人が出会い、繋がる。それぞれの考え方を持って、この場所に集う。お互いを「ちょっと」気にして、GIVEする関係。地域の力はどんどん強くなります。

※① ケアビューティストは、高齢者や介護が必要な方に、美容の技術で笑顔のある暮らしを支援する介護美容のスペシャリストです

※② 障がいの有無に関係なく、地域でつながりをつくる活動 poco a pocoの会を主催しています



poco a pocoの会 後藤さんの写真館の様子



婆～バのお番菜教室

ガレージセール

シャッターペイント

ここは日常のプラットフォーム

地域には多様なニーズ、考え、背景を持つ人が集まっています。しばさき彩ステーションでは、そのニーズや課題の一番近くにいる地域住民と向き合い、考え、解決していく姿勢が大切だと考えます。

1人では解決が難しい問題も、地域包括支援センターやコミュニティソーシャルワーカーが寄り添いながら関わります。サポーターの皆さんとも、『地域の中のお互いのことを気にしよう』と日ごろからよく話し合っています。

ギターを伴奏に、シニアの皆さんの歌声が響く昼下がり、次々と放課後の小学生が遊びにやってきます。ここでは、一つの場所で、多様な世代が思い思いの時間を共にしています。「何の本を読んでいるの」「車に気を付けてね」小さなきっかけで声を掛け合い、顔見知りになっていく。そうすることで、自然とお互いのことを知り、外でばったり会った時には、自然と挨拶をする関係が出来上がります。

ここにやってきて、一日一回、誰かと話そう

そこから何かが変わっていくかもしれません。しばさき彩ステーションは、日常のプラットフォームとして、いつでも扉を開けて皆さんを待っています。



グアテマラのフルーツティー



バナナの葉でちまきをつくります



グアテマラのちまき、スープ、コーンライス



みなさんでいただきます！

サードプレイスとしてのしばさき彩ステーション

近年、サードプレイスという言葉が注目されています。学校または職場と、家庭の間にある、第3の居場所。立場も役割も、関係性も平等で、心地のよいコミュニティ。しばさき彩ステーションは、ここに来た人が自分らしく過ごせるように、ありのままを受け入れています。考え方やバックグラウンドの違いはあれど、互いに理解し合うことを大切に、広く様々な方にとって、居心地の良い雰囲気作りに努めています。

住民主体の場所だからこそ、どんどん変化していく。ここではその変化を楽しんでいます。今後は、地域のちょっとした困りごと(電球の交換など)を助け合う仕組みも考えているそうです。これからのしばさき彩ステーションが、どんな進化をしていくのか楽しみですね。

市民活動支援センター 上野



しばさき彩ステーション

～みんなで作る みんなの居場所～

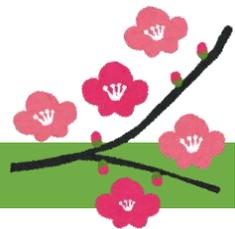
ボランティア活動も、自分の住んでいる地域に目を向けるチャンス！
しばさき彩ステーションでは、一緒に活動してくれるサポーターを募集しています！

〒182-0014 東京都調布市柴崎1-64-9 (042) 444-5504 (副代表：大木)
月～金 10:00～16:00(土・日・祭日休み)





ボランティア だより



1

調布八雲苑 ボランティア募集

ボランティアさん受け入れを再開します 八雲苑近隣の方ご協力ください

【内 容】①デイサービスの利用者さんに陶芸を教えてください②デイサービスの利用者さんに書道を教えてください③リネン室で清拭やバスタオル等をたたむお手伝いをしてください

【日 時】①木・土 13:15~14:15 ②金・土 13:15~14:15 ③毎日10:00~12:00 /13:00~15:00

【場 所】八雲苑(調布市八雲台1-5-5)【備 考】近隣の方から受け入れを再開します

【問合せ】担当:大久保 042-484-8551

2

わんわんパトロール募集中

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(小島町2-35-1 文化会館たづくり西館3階)の窓口もしくはファックス、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 042-481-7547 FAX042-481-7255



3

学生服リユースのボランティア

さくらやは、思い出が詰まった学生服を、次の必要な方たちへバトンタッチする活動をしています 売上は、多世代型居場所支援の運営資金となり、様々な社会貢献活動を積極的に行っています 自宅での作業も可能です。裁縫が好きの方、得意な方、大歓迎です!

未来のための大切な学生服です 責任をもって取り組んでいただける方をお待ちしています

【内 容】刺繍とり・クリーニング・衣類の漂白・お直し・タグ付け・在庫情報をWebにアップ・

市内にある制服寄付BOXから制服の回収等【日 時】ご相談ください

【場 所】下石原1-60-8第二サイクル荘1E室 学生服リユースショップさくらや調布店

【問合せ】さくらや調布店 代表 平野 sakuraya.chofu@gmail.com



4

はちみつルーム ボランティア募集!

様々な年齢や背景を持った方々にとって、安らぎ、出会い、ふれあい、きっかけの場となれるように活動しています

【内 容】子どもの遊び相手や話し相手、場作り、おもちゃの設置撤収等

【日 時】第2・4火曜日 11時~17時 一部時間のみでも可【場 所】金子地域福祉センター

【対 象】居場所作りに関心のある方、子どもと遊ぶことが好きな方、スタッフと一緒に考え、環境作りをしていただける方

【問合せ】メール: honey82room@gmail.com

ボランティアガイダンス (要予約)

3月19日(土) 10:00~11:00 場所:西部地域福祉センター 内

西部コーナー : 涌井 ☎ 042-426-4335 ✉ seibu@ccsw.or.jp

・マスクの着用、検温にご協力ください ・ご本人及び、ご家族が体調不良の場合は、参加をお控えください

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。

梅見

小島町コーナー 出前講座の新しい形

昨年7月号で、出前講座が「このコロナ禍で思うように実施できていないこと」「何か新しい形で実施できないか模索中」との記事を書きました。

出前スタッフが、学校を訪問するにはまだ不安がある中、一つの試みとして、スタッフに代わって、先生に講師になっていただくことを考えました。テキストを作成し、先生を対象に、「出前講師になるための研修」を実施し始めました。どの講座でも「コミュニケーションがとっても大切」と改めて伝えています。車いすもガイドヘルプ体験でも、お互い信頼できていないと怖さが増す、ということも実感していただいているようです。

日頃、当事者スタッフから、子どもたちに向けて発信しているメッセージなども代弁させていただいています。改めて先生に向けて伝えたことで、先生たちからは「出前講座は初めてではないが、改めて気づくことが多い!」との声をいただいています。ただ、当事者不在での講座は、本来の目的からすれば、不本意なもの。さらに、「新しい形」を今後も模索し続けていきます。

(さとう)



車いす実技体験の様子(二小の先生)

富士見コーナー つながりをこれからも

富士見コーナーは、皆さんの温かい気持ちやご協力、ボランティア活動により支えられています。日頃の感謝を込めて、富士見コーナーを拠点として活動するボランティア団体名を紹介させていただきます。特技を活かした個人ボランティアも多数おられます。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、ボランティアの皆さんの活動にも大きな影響が及び、活動に制限が生じる状況もありますが、「つながりをこれからも大切にする富士見コーナー」でありたいと思っています。

(おかざわ)



わんわんパトロール 愛犬も大活躍!

富士見コーナーを拠点に活動している団体

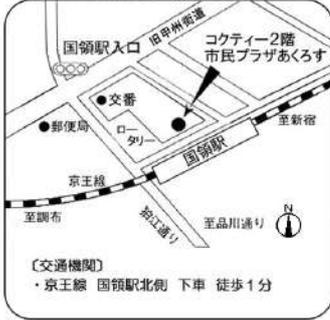
- ・ 明治大学体育会硬式庭球部
- ・ 白百合女子大手話の会 chouchoute
- ・ ちょうふ読み語りの会
- ・ ふじみパトロール隊(わんわんパトロール)
- ・ 畑づくりボランティアの会
- ・ 門前そば打ちクラブ富士見会
- ・ 富士見地域盛り上げ隊
- ・ ふじみ手芸とおしゃべりサロン

個人ボランティア

- ・ スポーツ支援
- ・ 盆踊り指導
- ・ 学習支援
- ・ 卓球指導
- ・ 将棋指導
- ・ 手芸など

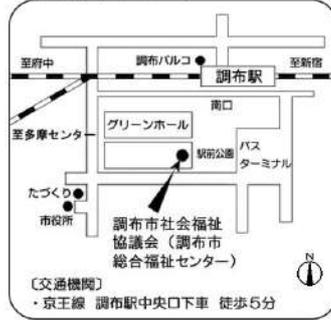
センターと各ブランチへのアクセス

●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
 Fax : 042-443-1221
 Mail : npo-center@ccsw.or.jp
 開館時間 : 8:30 ~ 22:00
 休館日 : 第3日曜日(祝日の場合は翌平日)

●小島町コーナー



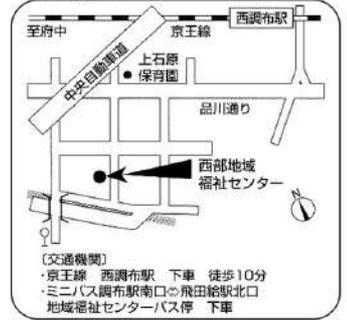
調布市小島町 2-47-1
 総合福祉センター 2F
 Tel : 042-481-7695
 Fax : 042-481-6611
 Mail : kojimacho@ccsw.or.jp
 開館日時 : 月 ~ 金曜日
 9:00 ~ 17:00
 コーディネーター : 佐藤・浅見

●染地コーナー



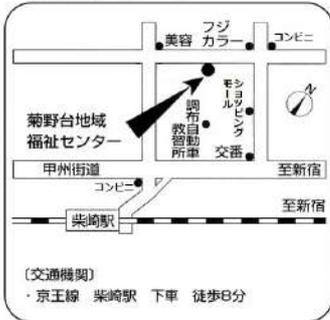
調布市染地 3-3-1
 染地地域福祉センター内
 Tel/Fax : 042-481-3790
 Mail : somechi@ccsw.or.jp
 開館日時 : 火 ~ 土曜日
 9:00 ~ 17:00
 コーディネーター : 渡邊

●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



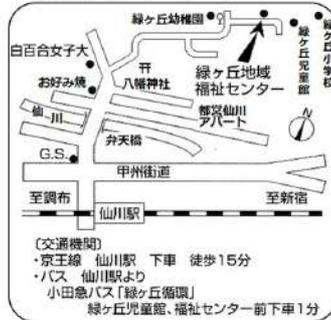
調布市菊野台 1-38-1
 菊野台地域福祉センター内
 Tel/Fax : 042-481-6500
 Mail : kikunodai@ccsw.or.jp
 開館日時 : 火・木・土曜日
 9:00 ~ 17:00
 コーディネーター : 青木

●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、



野ヶ谷の郷は家でのとじこもりを心配して
 野気をつけながら開所をつづけています。
 「久しぶりに笑ったわ」とおっしゃって帰られる方の
 多いこと。「では又ね」と明るく出ていかれる姿に
 スタッフの気持ちも安らぎます。支えあえることの
 うれしさ、実感しています。たまに
 のぞいてみてください。



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？