

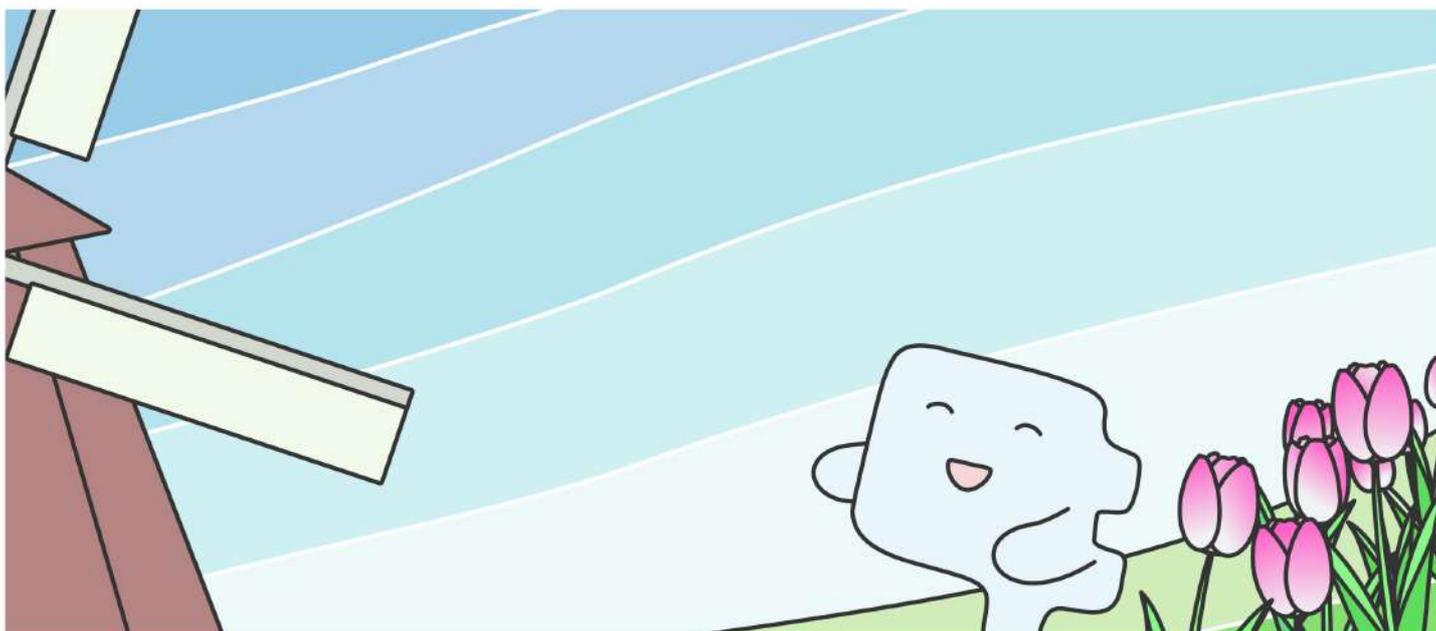
えんがわ だより

「スマホdeサロン」お手伝い募集
ボランティアガイダンス

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
2022.4 No.187

特集

ボランティア活動の足あとと、その先の一步
ありがとうを伝えたい



—— 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います。



おしらせ



スポーツウエルネス吹矢無料体験会

吹矢は性別や年齢を問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。血行促進、細胞の活性化に役立ち、内臓にもよい影響を与えます。一緒にはじめましょう！

【日 時】4月25日(月)、 5月2日(月)、 5月9日(月) 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。スポーツウエルネス吹矢用具は貸出ます

【問合せ】調布・桜いきいき支部 支部長 半田 080-5655-3158

「調布憲法ひろば」学習会

戦地に送られた兵士の被害は、戦闘そのものよりもPTSD(悲惨な経験による心的後遺症)によるほうが多いと言われます。父のPTSDで苦しんだ体験を通して戦争の実態を訴えます

【内 容】日本兵のPTSDー私は父が嫌いだった

【お 話】黒井 秋夫さん(「PTSDの日本兵と家族の交流会」創設者)

【日 時】4月30日(土) 13:30~16:00

【場 所】あくろすホール

【参加費】300円

【主 催】調布九条の会「憲法ひろば」(略称「調布憲法ひろば」)

【問合せ】042-487-7710(石川)



調布さくらウインドオーケストラ団員募集

吹奏楽の経験は問いません。楽器をお持ちの方であればどなたでも！まずは一度足を運んでいただき、基礎合奏から曲の練習を通じて、私たちの雰囲気を感じてください

【内 容】調布市立調布中学校の卒業生を中心に2015年4月に結成された一般市民吹奏楽団です

現在は、市外からも幅広い世代が集まり、調布市を中心に精力的に活動しています

地域に根ざし、皆様から愛される楽団を目指し、地域のイベント等への参加、主催の演奏会を年に1回行っています

【場 所】富士見地域福祉センター大集会室

【対 象】楽器パート別に募集状況が異なるため、HPをご覧ください、お問合せください

【備 考】月会費あり 社会人1,500円 大学生1,000円 高校生 無料

【問合せ】調布さくらウインドオーケストラ chofu.sakura.wind@gmail.com



「スマホをもっと楽しむ会」参加者募集中！

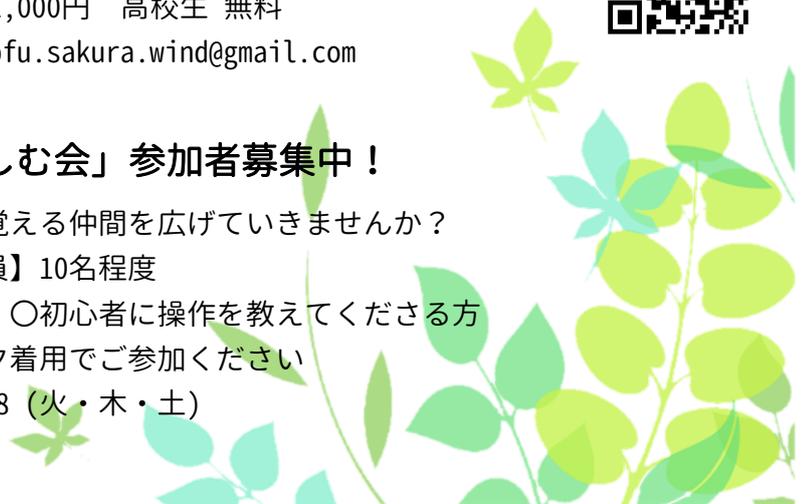
スマホは災害時に大切なツール。楽しみながら覚える仲間を広げていきませんか？

【日 時】毎月第3土曜日 13:30~15:30【定 員】10名程度

【対 象】○もっとスマホを使いこなしたい方 ○初心者には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)



染地パソコン教室&相談

パソコンに向かっていると、分からないことが出てきませんか？

そんな時は「染地パソコン教室&相談」にお出かけください

【内 容】パソコン操作について、1人1人の質問に、丁寧にお答えします

【日 時】月2回 第1・第4金曜日 14:00～16:00

【場 所】染地地域福祉センター内 ボランティア室

【対 象】パソコン操作に困っている方

【備 考】予約制 定員3名(先着順)

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

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

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

【日 時】毎月3回 第1土曜日 14:00～15:30 第2,第4日曜日 10:00～11:30

【場 所】染地地域福祉センター 第1・第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)

「仙川オレンジカフェ」開催のお知らせ

認知症について学び、専門職や地域の方々と出会うカフェです

【内容】今回はこれからも自分らしく暮らしていくために「もしバナゲーム」を体験します

※もしバナゲームとは、あなたと大切な誰かが「もしものための話し合い(=もしバナ)」をする、きっかけ作りのためのカードゲームです

【日 時】4月26日(火) 13:00～15:00 ※毎月第4火曜日 定期開催

【場 所】緑ヶ丘地域福祉センター

【対 象】どなたでも

【備 考】事前にお申込みください ※参加費 100円

【問合せ】緑ヶ丘コーナー 折原 03-3326-4088 (火・木・土)

ボランティアガイダンスに参加しませんか？

初めてボランティアに参加する方も、安心して活動をスタートできるようサポートをしています

【内 容】ボランティアの4原則、調布市内で活動しているボランティア団体のご紹介など

【日 時】5月21日(土) 14:00～15:00

【場 所】菊野台地域福祉センター

【備 考】無料、要予約 ご自宅での検温、マスク着用の上、ご参加ください

【問合せ】菊野台コーナー 青木 042-481-6500 (火・木・土)



ありがとうを伝えたい

ボランティア活動の足あとと、その先の一步

ボランティアあみものグループ

1978年に設立し、43年もの長きにわたり活動を続けた手芸ボランティアグループです。

編み物が好きな人同士が集まり、おしゃべりに花咲かせながら、たくさんのニット製品を作り上げてきました。立ち上げの頃には、毛糸を購入するのも資金面で苦勞をしていましたが、最近では、地域の方からも温かい寄付をいただくことも多く、多様な毛糸で、セーターやベスト、ニット帽や、ミトン、靴下…どんなものでも編むことができました。半端な毛糸があれば、いろんな色を織り混ぜつつモチーフを作ります。そのモチーフを繋ぎ合わせて、大きなベッドカバーを作り上げ、高齢者施設に寄付したこともありました。

活動の中で編んできたニット製品は、1年に一度、福祉まつりのバザーで販売し、その売上金は毎年、社会福祉協議会へ寄付されます。今では、ニット製品も高価で貴重なものになっていますので、バザーでの販売は大好評。毎年この機会を楽しみにしていた方もいたほどです。

オーダーメイドの注文も受けたことがありました。小柄な男性から「市販の紳士物ニットでは、サイズが合うものがなく困っている。」とご相談を受け、体型に合ったニットを編み上げました。



丁寧に、一つひとつ仕上げます

グループ おもちゃ箱

1983年設立、こちらも活動期間の長い団体です。

就学時前の子どもたちの発達支援事業「子ども発達センター」（旧あゆみ学園）から依頼を受け、療育で使う布のおもちゃ作りを長年続けてきました。団体名の「おもちゃ箱」も、それが由来となっています。おもちゃだけではなく、あゆみ学園に通う園児一人ひとりのオリジナルの名札もフェルトで作りました。

以前、総合福祉センターの入り口の暗いイメージを払拭するため、入り口を明るくするようなタペストリーの製作をお願いしました。季節ごとに楽しめるようにと、四季それぞれの風景を表現した4枚のタペストリーを作ってくださいました。新春には椿の花、初夏になれば水芭蕉が咲いています。総合福祉センターにご来館の折には、ぜひ立ち止まって見てみてください。最近では障がい者施設で織った裂き織の布地で、ポーチやバッグなどを製作しました。団体と施設の交流の中で、ご自身が織り上げた布がポーチなどの製品になった姿を目にし、施設の皆さんもとても喜んでくださいました。



きんちゃくとエコバック
一つひとつが手作りです

その喜びを目の当たりにすると「いい物に仕上げよう」という心持ちになります。他にも、「放課後等デイサービス」で染めた藍染めの布地で、エプロンやエコバッグ等の製作もしました。染め上がった布地から、何を作るか、柄が映えるように、無駄が出ないように、裁断するにはどうするか、生地とにらめっこしながら、いろいろと考えるのも大変な作業です。

いずれも作品を商品として仕上げる工程を担っていましたが、目では見えない部分で長く使ってもらえるようにと、さまざまな工夫をして、気持ちのこもった丁寧な作業をされていました。その姿勢は、敬服に値します。

昨年度、長年に渡り活動が続けてきた2つのボランティア団体が解散をしました。総合福祉センターで活動され、小島町コーナーととてもつながりが深い団体です。

今回のえんがわだよりでは、それぞれの団体の活動の足跡と、小島町コーナーとしての関わり、活動を終えた団体への思いをエピソードを交えて、少しだけご紹介します。



関わる人の想いはつながっていく・・・

どちらの団体にも言えることは、活動の先にいる人のことを大切に想いながら、製作活動が続けてきたということだと思います。また、長く続けることができたのは、新しいメンバーをいつも快く迎えてくださる優しさがあったからだと思います。

仲間が集まって活動しているところに一人で後から参加する、というのはとても勇気がいることだと思います。緊張してやってきた新メンバーをいつでも仲間として受け入れ、一緒に活動してきたからこそ、長く活動が続いたのだと思います。小島町コーナーでは「調布へ縁あって転居してきたので、お仲間づくりができる場を探している」そんな相談があれば、こちらの2団体を紹介していました。

ただ、残念なことに、このコロナ禍で活動できない日々が続いた上に、イベントの中止が続き、製品を出品する機会までなくなってしまいました。年々、少しずつメンバーが減ってきた影響もあり、解散するということが良くないことではありませんが、私たちにまだ何かできることはなかったか、と悩む日々もありました。この答えは、まだ出せていませんが、団体としての活動を終えた後も、個人で施設からの依頼や相談に応える形で活動を続ける方や、他の活動に挑戦し始めた方もいらっしゃいました。終わりではない、はじまりの芽を感じられて、とてもうれしいです。

最後になりますが、ボランティアあみものグループ、グループおもちゃ箱のみなさんが、大切に つないでくださった今までの活動に、改めて敬意と感謝の気持ちをお伝えしたいです。

長い間、本当にありがとうございました。

調布には、市民活動団体がたくさんあります。

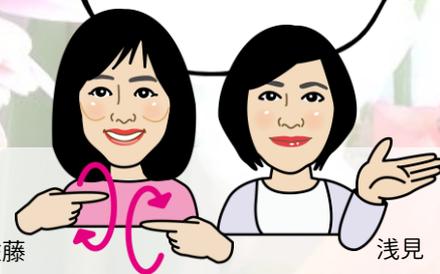
地域で新たな仲間を増やしていくには、興味のある活動をしている団体に参加してみるのもよし、数名で何か始めてみて仲間を募るもよし、そんな活動に寄り添い、応援するのが、市民活動支援センターです。

「何かを始めてみたい」と思ったら、ぜひご相談ください。



春(チューリップ)、夏(水芭蕉)、秋(紅葉)、冬(椿の花)、四季折々のタペストリー

総合福祉センターでは、点字、手芸、国際協力など様々なボランティアグループが活動されています！



佐藤

浅見

市民活動支援センター 小島町コーナー 佐藤・浅見
小島町2-47-1総合福祉センター 042-481-7695 (月～金)

ボランティアだより



1

「スマホdeサロン」をお手伝いして下さる方

ゆっくりとお話を聞いてくださる方大歓迎！（スマホ教室ではありません）

【内 容】初歩的なスマートフォン操作の困りごとを聞き、相談者と一緒に解決を図ります

【日 時】毎月第2、第4火曜日 10:00～11:45

【場 所】菊野台地域福祉センター

【問合申込】菊野台コーナー 042-481-6500(火・木・土)

2

調布災害フォトボランティア(調布SPV)からのお仲間募集

調布SPVは2019年台風19号で浸水した染地にお住まいの方々の写真洗浄をきっかけに立ち上がったボランティア団体です。現在は写真洗浄の経験を活かし、終活を考えている方、お引越しを控えている方の依頼を受け、写真整理のお手伝いをしています

【内 容】アルバムから写真を剥がし、依頼者のご要望に添って、ミニアルバムに整理したり、デジタルデータ(USBメモリー)に落とし込みをしています

【日 時】第2・第4土曜日 10:00～12:00

【場 所】染地地域福祉センター

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

3

調布八雲苑でのボランティア

ボランティア募集！近隣の方、活動を始めませんか

【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月～土(午前)10:00～12:00 (午後)13:00～15:00 ※時間については応相談

【場 所】八雲苑(調布市八雲台1-5-5)

【問合せ】調布八雲苑 042-484-8551 担当：大久保

(注)新型コロナウイルスの流行状況に応じて受け入れを、一時制限する場合があります



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。

花残月

ご寄付の
タオル ⇒ 雑巾 ⇒ お花
西部コーナー



タオルからお花へ驚きの変化♪

出来上がった手縫いの雑巾は、福祉作業所や高齢者施設にお渡ししています。ボランティアマジックで、ご寄付のタオルが、手縫い雑巾になり、そして可愛いお花になりました。

(わくい)

西部コーナーに可愛いお花が届きました！福祉作業所ポピーの家でお仕事をしている障がい者の方の手作り作品です。

「雑巾を縫うボランティアをしてみませんか」と昨年6月にお声がけし、お一人は、12月末に200枚完成、今年は500枚達成を目指しているそうです。「朝起きて2枚縫うのが日課、目標が出来て毎日の生活に張りが出てきました」。お一人は、93歳、「まさかこんな年になってボランティアが出来るとは思わなかったわ」。遊びに来たお孫さん達に自慢しているそうです。小学校3年生の女の子も雑巾作りボランティアに挑戦。

雑巾を作成して下さったボランティアの方々へ感謝を込めたプレゼント。ボランティアの皆さん、「かわいい！お花を飾って家の中が明るくなりました」と大喜び。

市民活動支援センター(あくろす) 何か始めてみませんか？

市民活動支援センターは、職員体制に変更なく新年度をスタートさせました。令和4年度もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、コロナの蔓延防止も解除となり、様々な地域活動が再スタートとなるかと思えます。私は、この春休み期間中に活動が少なくなっていた長年関わっている子ども会の「春合宿」の引率に行き、春のひと時を地域の子供達と一緒にエンジョイしてきました。オンラインの関わりもいいけど、やはり実際に会って、話して、遊んでという人のつながりがある活動は楽しいですね。

新しい生活が始まることに合わせて、皆さんも何か始めてみませんか？「何かを始めたい」方々へのヒントが市民活動支援センターにはあると思います。

私が新しく始めること？ダイエットかなあ？

(たかぎ)



桜の花とともに

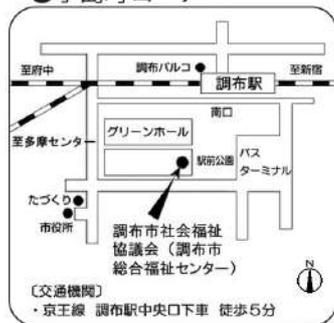
センターと各ブランチへのアクセス

●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 涌井

●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

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

会って話す

あたりまえですが

とても大切で、必要なこと

心の栄養不足には

野ヶ谷の郷を



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？