

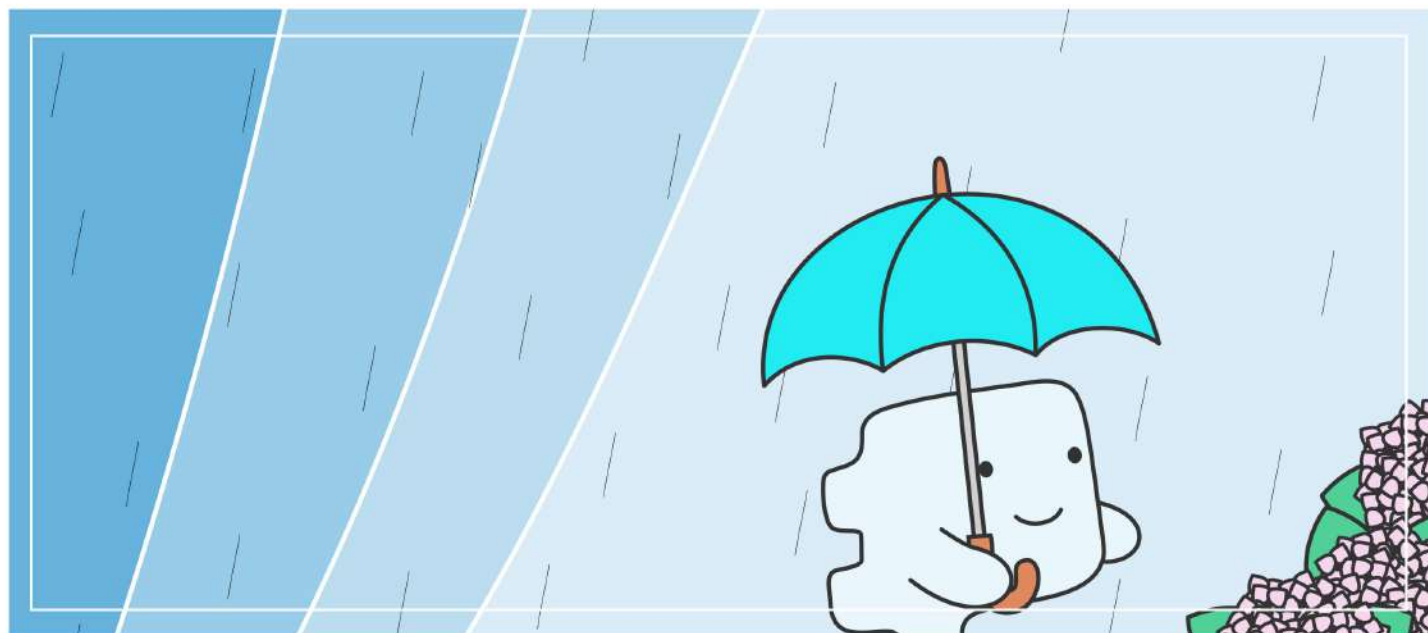
えんがわ だより

学生応援フードパントリー調布
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
2022.6 No.189

特 集

つながろう 育もう 人と人がつながる場所



—— 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。



お し ら せ



10の筋力トレーニング 10筋木曜会

みんなで健康長寿を目指しましょう！

【内 容】DVDを見ながら椅子を使った体操を行います

【日 時】毎週木曜日10:00～11:15【場 所】菊野台地域福祉センター

【対 象】おおむね65歳以上の方【備 考】参加費無料

【問合せ】菊野台コーナー 青木 042-481-6500(火・木・土)

幼児さん親子からシニアまで"手話"にふれてみませんか～

「手話らんど&あいことば」新メンバー、募集中！！ 初心者向け

【内 容】「手話うた」「絵本手話がたり」などをおして、手話に親しんでいます

【日 時】①あいことば 7月9日(土)・23日(土)13:30～15:00

②らんど 7月7日(木)・21日(木)19:30～21:00

※毎月昼間と夜間あり 日程等変更する場合もありますので、下記へご確認ください

【場 所】緑ヶ丘地域福祉センター【募 集】数名【備 考】参加費無料

【問合せ】緑ヶ丘コーナー 折原 03-3326-4088(火・木・土)

「スマホを安全に使いこなすために」学習会を開催します！

〈スマホをもっと楽しむ会〉

【内 容】キケンを知ったうえで、スマホの正しい使い方を学びましょう

【日 時】7月16日(土) 10:30～12:00【場 所】緑ヶ丘地域福祉センター

【講 師】山内 聡氏(スマホをもっと楽しむ会メンバー)

【募 集】30名(先着) ☆申込開始 6月21日

【備 考】参加費無料 マスク着用【申込・問合せ】緑ヶ丘コーナー 折原 03-3326-4088(火・木・土)

「グループたんぽぽ」お仲間募集中！

雑巾を縫いながら、おしゃべりにも花が咲く、楽しい脳トレのボランティアグループです

【内 容】寄贈された、タオルを使用し縫った雑巾は、地域の為に使われます

【日 時】7月2日(土)・16日(土)10:00～12:00 ※毎月第1・第3土曜日定例

【場 所】緑ヶ丘地域福祉センター【募 集】数名

【対 象】なるべく徒歩または、循環バス利用で来られる方

【問合せ】緑ヶ丘コーナー 折原 03-3326-4088(火・木・土)



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)

チェアエクササイズ参加者募集

2021年7月、第一コープ調布自治会長（役職は当時）の古山さんが、地域住民の健康づくりを目的として開いた体操教室です
講師は、よつばやクローバー等、調布市社会福祉協議会の様々な事業で長年にわたり体操指導をしてくださっている高松さん
チェアエクササイズは、市民の方どなたでも参加できます



【日 時】毎月2回 第1・第3月曜日
14:00 ～ 15:30

【場 所】調布市富士見町2-13-5 コープ調布B棟 2階集会室

【参加費】1回 400円

【備 考】定員20人程度

【問合せ】申込み・問合せ 古山（フルヤマ）042-488-6432



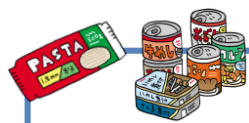
ボランティアガイダンスに参加しませんか（要予約）

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
※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

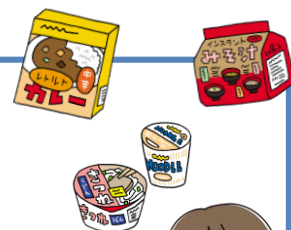
7月21日(木) 14:00 ～ 15:00 【場 所】富士見地域福祉センター内 富士見コーナー
【問合せ】042-481-8719 岡澤

第5回「学生応援フードパントリー調布」を開催します！

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



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 など

※未開封で賞味期限が1ヶ月以上あるもの

※大口のご寄付の場合は、お手数ですが内容、受け渡し日時・場所等を主催者にお問合せ下さい

【受付期間】6月13日(月) ～ 6月23日(木) 8:30 ～ 22:00 ※休館日20日を除く

【受付場所】国領町2-5-15コクティ―2F 市民活動支援センター内 専用ボックス



寄付金によるご支援をお待ちしています

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実行委員会

※ご寄付の金額は問いません

Amazonほしい物リストによるご支援をお待ちしています

学生の要望があった日用品11点を
リストアップしました
※アマゾンの個人アカウントが必要です



【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: gakuseiouen.chofu@gmail.com



“つながろう 育もう”

人と人がつながる場所

おはなしほっとカフェって？

市民活動支援センターでは、より多くの方々に市民活動支援センターを知ってもらい、調布のまちに関心や愛着を持っていただくため、えんがわカフェ※①を実施しています。「おはなしほっとカフェ」（以下、ほっとカフェ）は、えんがわカフェの1つとして生まれました。毎日子育ての中で、ふとした時に思う「これって、ほかの人はどうしているんだろう？」を共有して解消したり、のんびりおしゃべりをして、少しほっとしたり。

ほっとカフェは、子育て中のママやパパ、お子さんたちが、気軽に参加して楽しく過ごすことができる場です。0歳～3歳のお子さんがいる方(対象年齢のお子さんのほか、対象年齢を超えるごきょうだいも参加可能)を対象に、昨年の12月から毎月1回開催しています。1回70分ほどの短いイベントですが、この機会にほっとカフェをたくさんの方に知っていただき、参加したパパとママが、のんびりとした気持ちで過ごすことができ、地域とつながるきっかけになればと考えています。

子育て中の疑問や悩みごとを気軽なおしゃべりで発散して、地域の子育て仲間を作りませんか？

おはなしほっとカフェの目指していること

ほっとカフェは、“たくさんの愛情で子どもを育てる”をコンセプトに、気軽な集まりでつながりづくりをしています。先月で5回目の開催となりました。ほっとカフェの企画・運営は、市民活動支援センター職員のほか、地域の活動者でもあり、センターの運営委員でもある佐々木真紀さん※②、横山真理さん※③が行っています。

お子さんは手遊びや絵本の読み聞かせ、月齢に合わせた手作りおもちゃに夢中です。ママとパパは、普段どんな場所で遊んでいるか、どこで買い物しているかといった地域の情報共有や、お子さんの発達に関する不安など様々な話題で盛り上がります。イベント終了後には、LINEのオープンチャット機能を使ったセンター主催のグループで、別の日の参加者ともゆる～くつながることができます。

注釈※①「えんがわカフェ」は、「月1回センターをコミュニティカフェに」を合言葉に、身近な話題や地域の関心ごとを取り上げ、既に地域で活躍している方も、まだ始めていない方も、誰もが気軽に集まれる場を目指し、継続して実施しています。

毎回、子供たちやご家族に会えるのを心待ちにしている自分がいます
お話ししてみると、似たような経験や思いがあったり、話してみたらちょっとすっきりしたり
こんな世の中だからこそ、人との繋がり大切さを感じます

「おはなしほっとカフェ」のような居場所が地域に増えることを願って、これからも楽しい時間を共に過ごしていけたら嬉しいです

※②「マレタイム」著者
市民活動支援センター運営委員

佐々木真紀さん

「こんべいとう子育てひろば」は毎週火曜日
富士見町ふれあいの家で開催しています

「おはなし ほっとカフェ」を始めて、普段のひろばを利用している方もまた違った姿を見せたりもしています
いろいろな人や場に出て行ってみるのは自分発見になりますよ！

※③こんべいとう子育てひろば
市民活動支援センター運営委員

横山真理さん



子どもと一緒に！

おはなし ほっとカフェ



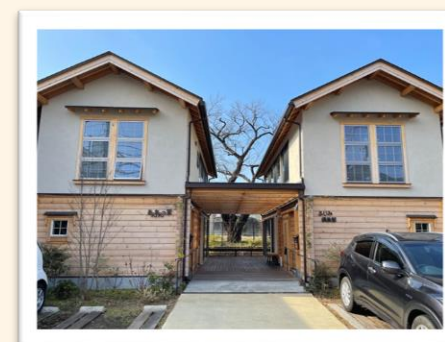
出張！おはなしほっとカフェ 作業療法士 吉川先生の発達のおはなし

5月26日(木)は、おはなしほっとカフェ初めての出張企画！富士見町にある地域の居場所、ふじみ倶楽部ハウスをお借りして開催しました。広々とした明るいテラスを開放して、子ども達もママたちもゆったりとした時間を過ごすことができました。

第二部では、作業療法士吉川先生による「こども専門作業療法士が伝えるこども発達について」の勉強会を行いました。離乳食のこと、体幹を育てる大切さなど、発達のお悩みに対して様々なアドバイスをいただきました。

ゼリーとキラキラしたパーツを袋に入れて触感を刺激するセンソリーバッグを作るワークショップは、子どもたちも興味深々！ベタベタ触感が苦手と言っていた子も、大喜びしてくれました。

ふじみ倶楽部は、子どもから高齢者まで、市民一人ひとりが心豊かな暮らしを送れるように創られた地域交流の居場所です
公益財団法人 草の根事業育成財団
ふじみ倶楽部ハウス(富士見町4-24-41)



これからまたのしみ

おはなしほっとカフェのこれから・・・

開催日時や曜日を、平日や週末に固定せずに実施していますので、なるべく多くのパパやママにお会いできると嬉しいです。今後の開催予定日時は、センターHPやTwitterでお知らせしています。ご都合の良い日程があれば、ご予約いただき、ぜひ1度遊びにいらしてください。

パパとママはもちろん、お子さんも楽しめ、ほっとひと息ついたような気持ちになっていただけの「親子の居場所」の1つになることを目標にしています。また、地域の中で「おはなしほっとカフェ」のような場を増やしたい、やってみたいという方からのご相談も随時お受けしていますので、ご興味のある方はお気軽にご相談ください。ご参加、ご相談をお待ちしています。

問合せ：市民活動支援センター
国領町2-5-5コクティ2階
☎:042-443-1220 Mail: npo-center@ccsw.or.jp



ボランティアだより

1

運行サービスボランティア

【内 容】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(富士見町3-15-14 さわハイツ101)

【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)、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

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

2

子どもと一緒に遊ぶボランティア募集中

まんまるは日本財団子ども第三の居場所拠点として、放課後小学生の遊び場を開放しています

【内 容】小学生と一緒に遊ぶお手伝いをお願いします

時間があれば片付けも一緒にお願いします 【日 時】金曜 14時～17時半

【場 所】社会福祉法人六踏園 調布学園・第二調布学園内 地域交流センター「まんまる」
(調布市富士見町3-18-1)

【問合せ】090-5781-1501(まんまる直通携帯), 042-483-7611(調布学園・第二調布学園代表)

Email 6toudenmanmaru@gmail.com 【担 当】地域支援コーディネーター大川内

3

調布八雲苑でボランティア始めませんか

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

※注意 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



未使用タオルのご寄付をお待ちしています

【内 容】清拭用のタオルやお食事用エプロンなどを縫って、高齢者施設に寄付する活動をしているボランティア団体があります。ご家庭に不要な浴用タオルやバスタオルがありましたら、ご寄付ください

【問合せ】市民活動支援センター 042-443-1220

小島町コーナー 042-481-7695 染地コーナー 042-481-3790 西部コーナー 042-426-4335

菊野台コーナー 042-481-6500 富士見コーナー 042-481-8719 緑ヶ丘コーナー 03-3326-4088



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。

弥
涼
暮
月

菊野台コーナー スマホdeサロン



まずは電源ボタンから

ガラケーが使えなくなると聞いて、慌ててスマートフォンに変えたご高齢の方がたくさんいらっしゃいます。でも中には、掛けられない、出られない、こんなに使えないとは思わなかった、という方も。

高齢になれば体調を崩したり、転倒したり、緊急の連絡が必要になる場合が増えてきます。ご自宅で転倒して動けなくなり、固定電話には届かなかったけれど、携帯で助けを呼ぶことができた方もいらっしゃいます。いろいろ便利に使えるスマートフォンですが、ご自分に必要な操作を身につけていただければと思います。

「スマホdeサロン」はボランティアが個別にお話を伺って、ご相談者と一緒に問題解決を図ります。すべてにお答えできるわけではありませんが、ボランティアの皆さんはお話を伺いながら、ご相談者に合った解決方法を探します。

スマートフォンの操作でお困りの方、お話を聞いて簡単な操作の質問に答えて下さる方、ご連絡お待ちしております。

(あおき)

市民活動支援センター(あくろす) 読み返すことのある2通の手紙

大切にしている手紙が2通あります。20歳の誕生日に亡母がくれた手紙と、友人が書いて自宅まで届けてくれた手紙です。大事なものの入れにしている、お菓子の空き箱に保管しています。母からの手紙は、しっかりとするようにとあったよくある内容でしたが、その後に母が他界したので、きちんと郵送で届いたその手紙は、はじめてであり最後となりました。もう1通は、落ち込む私を、ただひたすら励ます友人からの手紙です。遠方から、私の自宅まで届けてくれ、玄関先に置かれていました。どちらも大切にしている古い手紙です。



ただいま、ギャラリーにて展示中

近年、手紙を書くことがめっきり少なくなりましたが、皆さまはいかがでしょうか。手紙には、手紙を読む人を元気にするちからがあるような気がします。市民活動支援センターでは、昨年7月にスタートした「あてさきのない手紙」をリニューアルし、パワーアップをしました。皆さまからのお手紙をお待ちしております。是非ご参加ください。

(なりた)

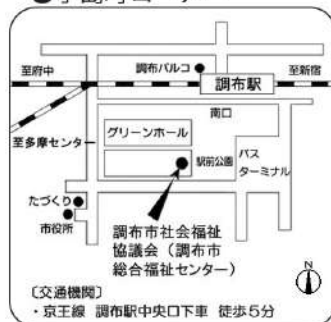
センターと各ブランチへのアクセス

●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～土曜日 9:00～17:00
コーディネーター 渡邊

8月1日～2023年3月末まで改修工事のため休館となります
工事期間の連絡は市民活動支援センター(あくろす)まで

●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 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



捨てたくない思い出を
スケッチブックに残しました
昔を懐かしみながら
野ヶ谷での時間を楽しんでいます



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？

「えんがわだより」 発行・編集：調布市市民プラザあくろす 市民活動支援センター