

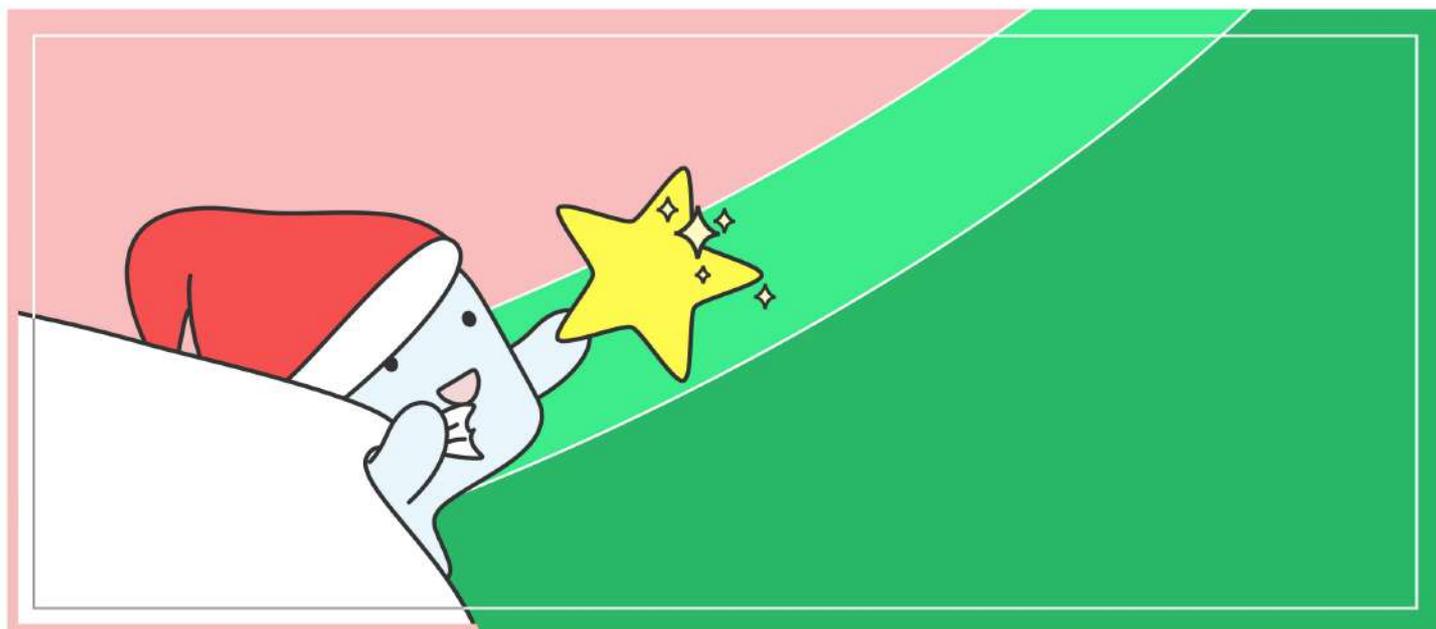
えんがわ だより

- ・第45回調布市福祉まつり
- ・第11期運営委員募集(市民公募枠)

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
2022.11・12 No.194

特集

支えあう気持ちの輪 災害ボランティア



—— 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



第45回調布市福祉まつり

開催期間中はずっと楽しめる!
12月3日～1月27日まで実施

※募金箱は1月6日まで

12月3日・4日は会場で!

調布駅前広場

調布駅前広場では市内の福祉施設や奉仕団体などによるパンやクッキー、布製品などを売っているよ。
※バザー、ステージと抽選会は実施しません。ご了承ください。



グリーンホール

事前に配布したぬりえを持ってきてくれた人に、プレゼントを渡すぬりえコーナーがあるよ。



カフェ&ショップ

市内13か所の福祉施設などが運営するカフェやショップを周って景品をゲットしよう!



オンライン

調布社協公式YouTubeチャンネルにて参加団体のPR動画や調布のわっか音頭のレクチャー動画を公開中!



募金箱

市内の福祉施設などに置く予定です。集まった募金は福祉作業所などに配分され活動資金となります。ご協力をお願いします。



タッチングケア施術体験・フリーマーケット開催

続くコロナ禍、自覚しないお疲れも含め、こころとからだの応援が必要です。

タッチングケアで体の内側へ、そして内側から、年末に向けて癒しのひと時をぜひどうぞ。

【日 時】12月3日(土) 10:00～15:30 (15:00受付終了)

【場 所】セラピューティックカフェ (布田2-34-1嶋田ビル)

【内 容】タッチングケア施術体験 (着衣にてイスに座って受けていただきます/約15分)
フリーマーケット (同時開催/予約制でないため。お待ちいただく間のお楽しみに)

【備 考】予約不要。参加費 500円 (1施術)

ご参加いただいた方へ、癒しのひと時ティーセットプレゼント (なくなり次第終了)

【問合せ】ぬくもりsociety 事務局 TEL 042-488-4005(留守電の場合は、お名前、電話を/折り返しおかけします)



スマホdeサロン ちょっと困ったを何とかしたい!!

スマートフォン操作の疑問を、ボランティアと一緒に解決しましょう

【日 時】毎月第2、第4火曜日 10:00～11:45 (入退室自由)

【会 場】菊野台地域福祉センター 【参加費】無料 ※12月27日(火)はお休みです

【問合せ】菊野台コーナー TEL 042-481-6500 (火・木・土)



♪フレイル予防の「おんがく広場」

懐かしい歌に合わせた脳トレや、スカーフやリボンを使って楽しみながら体を動かします。

簡単な楽器で歌の伴奏にもチャレンジします。フレイルを予防する健康のための音楽療法です。

【場 所】たづくり地下2階 第1・第2音楽室 (毎月第1月曜日10時～11時) 参加費500円

西部地域福祉センター大集会室 (毎月第3日曜日10時～11時) 参加費300円

【備 考】予約不要。感染防止対策のため人数制限をさせていただくことがあります。

【問合せ】原真理子 (日本音楽療法学会音楽療法士) TEL 090-4208-8688



ちょうふチャリティーウォーク2022開催しました

当日(10月22日)は天候に恵まれ、495名の方がイベントに参加し、約5キロのまち歩きを楽しみました。イベント参加費と当日の募金総額は20万円に達し、調布の市民活動を応援するための助成金「えんがわファンド」の原資として役立てられます。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました!



市民活動支援センター第11期運営委員を募集します（市民公募枠）

市民活動支援センターの運営や事業について、一緒に考え、推進して下さる方を募集します。

【内容】①8月を除き毎月1回開催している運営委員会へ参加し、市民活動支援センターの運営等についての意見交換・協議を行います。②センターが主催する事業の企画や準備、当日の運営にご協力いただきます。

【募集人数】 若干名

【受付期間】 令和4年11月10日（木）～12月5日（月）必着 ※11月21日（月）は休館日のため受付不可。

【提出先】 調布市市民活動支援センターへメールでお申込みいただくか、郵送またはご持参ください。

提出書類 ①指定の履歴書 ②作文(800字以上)「調布の市民活動を活性化していくために、センターが取り組むべきことと、自分ができること」

※必ず市民活動支援センターホームページに掲載している募集要項など、詳細をご確認の上、ご応募ください。

こちらの2次元コードからも詳細がご覧いただけます。

【問合せ】 市民活動支援センター

(国領町2-5-15市民プラザあくろす2階)

TEL 042-443-1220 npo-center@ccsw.or.jp



里親について知る会 里親制度出前講座

東京都には、様々な理由で親と一緒に暮らせない子どもが約4000人います。そうした子どもを家庭に迎え入れ、一緒に生活するのが里親です。「里親について知る会」では、里親制度の説明や里親さんの声を紹介します。まずは里親制度について、気軽に勉強してみませんか？

【日時】 12月16日(金) 10:00～11:00 【会場】 市民活動支援センター

【定員】 15名(申込順) 【申込】 ①メールにて tm.fostering@futaba-yuka.or.jp

※件名に「12月16日里親について知る会」、本文に「参加者氏名」をご記入の上送信してください。

(後日、多摩フォスタリングより受付完了メールを送信します)

②電話にて 多摩フォスタリングまでお電話ください TEL 042-444-0191



バリアフリー映画体験会「東京タワー オカンとボクと、時々、オトン」 音声ガイド・字幕付き
お子さんから、目や耳の不自由な方も、皆さん一緒に楽しめます。

【日時】 11月29日(火)13:30～15:50 【会場】 緑ヶ丘地域福祉センター

【参加費】 無料 【定員】 20名 ※十分な感染症対策をとっております

【主催】 緑ヶ丘映画愛好会 【協力】 DEMAE調布 緑ヶ丘コーナー

【申込】 緑ヶ丘コーナー TEL 03-3326-4088 (火・木・土)



第6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】 11月22日(火) ～ 12月8日(木) 8:30～22:00

【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

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 TEL080-7940-5526 ✉ gakuseioun.chofu@gmail.com



支えあう気持ちの輪 災害ボランティア

10月29日(土)午前中に、京王相模原線多摩川鉄橋付近の河川敷を会場にして、調布市総合防災訓練が行われました。年に1回行われる大規模な訓練で、調布市をはじめ、警察署、消防署、自衛隊、市内の土木関連業者や上下水道の工事に関わる業者、災害時協定を結んでいる姉妹都市の木島平村等多くの組織が参加しました。私ども、調布市社会福祉協議会(市民活動支援センター)も、災害ボランティアセンターの設置及びボランティアの受け付け、振り分けなどを行う訓練として参加しました。



台風19号災害V Cの様子

さて、「災害ボランティアセンター」(以下、災害V C)をご存じでしょうか?つい最近では、令和4年台風15号による豪雨災害で、静岡市と磐田市で設置されています。(R4.11.1時点)また、調布市においても、令和元年の台風19号による浸水被害が発生した時に1週間設置されていました。

静岡県災害ボランティア本部
ホームページ



岩手県大槌町での活動

大きな災害が発生すると、公助(行政機関や警察・消防等)の支援には限りがあります。こうなると、自助(自分で備える)や共助(住民同士の助け合い)が求められることになってきます。この共助の部分の調整役が「災害V C」とも言えます。

被災された方々からのニーズを聴き、取りまとめ、集まってくださったボランティアの方々をグループ化して、それぞれのニーズに合わせて派遣し、様々な活動を行っていきます。

活動の一例をあげると、濡れたり、汚れたりしてしまった家財道具の運び出し、汚れた室内の掃除、床下や軒下に流れ込んだ泥などの掻き出し、集まった災害ゴミの搬出等、被災された住民が途方に暮れてしまうような作業をボランティアの方々の手でサポートします。住宅の中だけに限らず、道路わきの側溝や、公共施設周辺の泥掻き、田んぼや畑の中のゴミや異物の撤去など活動は多岐にわたります。



水害で運び出された家財道具など

また、東日本大震災で味の素スタジアムが避難所として活用されていた時には、食事の炊き出し、子どもたちの学習支援や遊び相手、ご高齢の方の話し相手やマッサージ等もボランティアの手によって行われていました。



避難所となった味の素スタジアムでのマッサージ

避難所生活の長期化や仮設住宅での生活となると、被災者のニーズも変化してくるため、お茶飲みの場所(サロン活動)が開かれたり、足湯が行われたりしたところもあると聞いています。

自然災害に、いつ自分が被災するかはわかりません。近年は、台風や、集中豪雨による被害が、毎年全国の複数の場所で発生しています。また、大きな地震も増えてきているように感じますし、首都直下型地震はいつ起きても不思議ではなく、南海トラフ巨大地震も心配です。熊本地震の時には、東日本大震災で被災された方々が、「自分たちも世話になったから」と熊本まで足を運んだという話も聞きました。「困ったときはお互いさま」という素敵な言葉があるように、災害が発生した時には、被災された方のことを思い、自分に何ができるかを考え、行動していただければ幸いです。こうした行動が、自分が被災した時の助けにつながるのかもしれませんが。

災害の発生から時間の経過とともに被災された方々のニーズは変化します。災害VCの運営は、そうしたニーズを近くで受け止める地元の社協を中心として、多くの団体やボランティアの方々のサポートを受けながら行われます。災害時にご自身の怪我もなく、家族や自宅などの被災状況が軽微なものであれば、ぜひ災害時のボランティアとして、災害VCにお手伝いにお越しく下さい。

市民活動支援センター長 高木直

災害ボランティアで気をつけてほしいこと

- ・ボランティア保険の加入は必須です。活動に行く前に加入手続きを！
- ・ボランティアに行ける人の条件がある場合もあります
⇒コロナ禍において、同じ県内、同じ市内だけに限られている場合もあります
- ・支援物資を送る前に、しっかりと情報を確認しましょう！
⇒被災地で必要とされている物資であることを確認してから届けましょう

ボランティア

11月12日

料理教室 サポーター募集

視覚障害者のためのメンタルスキル講座 LaLa主催・料理教室のサポーターを募集します。
"在仏20年の料理家を講師に迎え、視覚障がいの方ご自身がクリスマススペシャルメニュー（前菜、メイン、デザート）を1人で作ります。目の代わりとしてマンツーマンでのサポートをお願いします。
一緒にクリスマスメニューを楽しむスタンスでご参加いただけたら大変うれしいです。

【日 時】12月11日（日） 11：00～15：00

【場 所】調布市文化会館たづくり10階 調理実習室

【人 数】4～5名

【問合せ】市民活動支援センター 小島町コーナー TEL 042-481-7695



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、外出を支援します。

【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。

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上げます。

【問合せ】NPO調布ハンディキャブ事務局 TEL 042-440-3860



調布市公認インフルエンサー
Withgrowが紹介動画を作成！



ボランティアガイダンスのお知らせ

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

【日 時】11月26日（土）14：00～15：00

【場 所】市民活動支援センター
（国領町2-5-12コクティアー2階）

【問合せ】TEL 042-443-1220 成田

【日 時】12月6日（火）10：00～11：00

【場 所】菊野台地域福祉センター
（菊野台1-38-1）

【問合せ】TEL 042-481-6500 青木



※マスクの着用、検温にご協力ください。体調不良の場合は、参加をお控えください。

ご寄付をおまちしています

未使用タオル

清拭タオルや、お食事の時のエプロンなどに生まれかわり、高齢者施設などに寄付します。

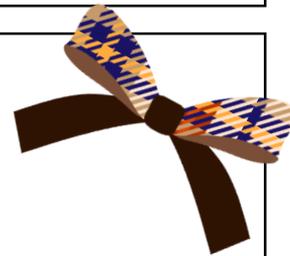
使用済み切手、書き損じはがき、外国コイン・紙幣、古銭

ご寄付いただいた使用済み切手をボランティアの手で分類し、整理することにより、買取専門業社が買い取りし、その売り上げ金は、市民活動団体の活動を応援する助成金「えんがわファンド」の原資となっています。

入れ歯のご寄付

入れ歯に含まれる金属を集めてリサイクルし、その収益をユニセフを通して世界の子どもたちを支援するNPO法人の活動に協力をしています。収益の一部は助成プログラム「えんがわファンド」の原資にもなっています。

【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・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。

開冬

市民活動支援センター(あくろす) 「利用者アンケート」に、ご協力ください!

一昨年の秋、市民活動支援センターでは「利用者アンケート」を実施しました。回答いただいた皆さんからは、活動スペース「はばたき」が心地よい場所であり、仲間との活動や学びにおいて充実感が得られるなど有難い声が寄せられ、私自身とても嬉しく励みになりました。



皆さんの声が改善につながりました

その一方で課題や、その解決につながるアイデアやヒントもいただきました。例えばある学生さんから、消しゴムカス専用のゴミ箱の設置や、時計の数を増やして欲しいなどのご要望は職員には思いつかなかったことで、改善のキッカケにつながりました。

今冬は少し目線を変えて、「センターの認知度」についてアンケートを実施する予定です。センターが皆さんにとって、より良いまちの「えんがわ」になれるよう、ご意見、ご要望をお聞かせください。

アンケートは年明けに予定しています。
どうぞ、宜しくお願いいたします。

(すずき)

菊野台コーナー 地域でスキルを活かす

運動や交流の大切さを実感する方は大勢いらっしゃいます。そうしたニーズに応えようと、様々な企画を立てますが、それを実行し継続して行くためには、地域の方々の協力が欠かせません。

今回ご紹介する疋田よう子さんは、ご主人と「サブリミット」というユニットを組んでアクロバットを披露する現役のパフォーマーです。介護予防運動指導の資格をお持ちで、コミュニティスペース「しばさき彩ステーション」で、調布市が勧める高齢者の運動プログラム、「10の筋力トレーニング」の指導をされています。今回は菊野台地域福祉センターで行われている「10筋菊野台」にご参加くださいました。

最初に参加者の体の状態が知りたいと、ゆっくり全身をストレッチ。皆さん毎週しっかり運動されているので、先生からは「素晴らしい!」の声が。そして何度も「笑顔で!」との指導が。それが案外難しい!



笑顔で効果倍増!

「10筋菊野台」以外のグループもご指導くださるそうなので、菊野台地域の皆さんの筋力維持と健康は、ますますパワーアップ間違いなしです。

(あおき)

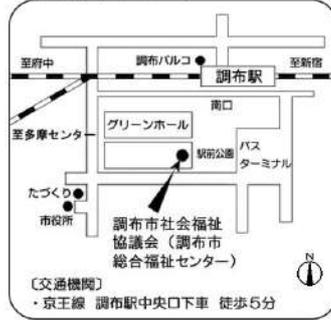
センターと各ブランチへのアクセス

●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



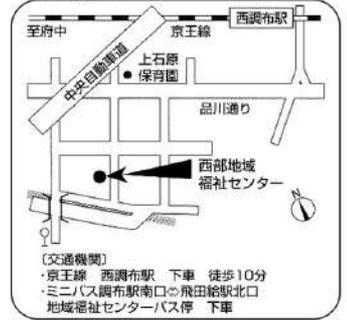
調布市小島町 2-47-1
総合福祉センター内
Tel 042-481-7695
Fax 042-481-6611
Mail kojimacho@ccsw.or.jp
開館日時 月～金曜日
9:00～17:00
コーディネーター 佐藤・浅見

●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

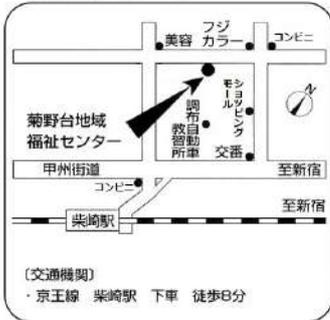
●西部コーナー



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

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

●菊野台コーナー



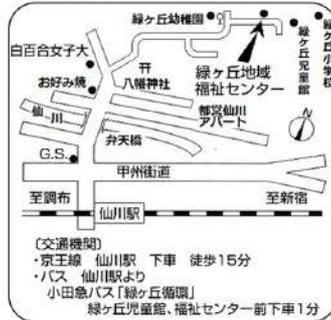
調布市菊野台 1-38-1
菊野台地域福祉センター内
Tel/Fax 042-481-6500
Mail kikonodai@ccsw.or.jp
開館日時 火・木・土曜日
9:00～17:00
コーディネーター 青木

●富士見コーナー



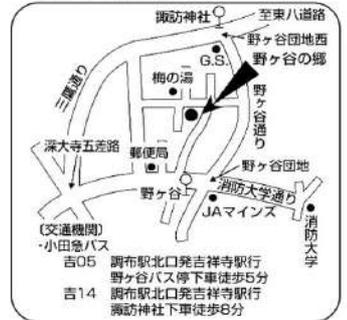
調布市富士見町 4-15-6
富士見地域福祉センター内
Tel/Fax 042-481-8719
Mail fujimi@ccsw.or.jp
開館日時 火・木・土曜日
9:00～17:00
コーディネーター 岡澤

●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

ちぎり絵拝見
思い思いに新聞紙をちぎって
台紙に貼っていく
色紙ではなく、新聞紙に
印刷された色だからこそ
にじみ出る温かさ、風合いがある



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？