

社会福祉法人 (市民社協)  
**武蔵野市民社会福祉協議会**  
 開所日：月～金曜日 / 9:00～17:00  
 TEL：0422-23-0701  
 FAX：0422-23-1180  
 Eメール：shimin@shakyou.or.jp

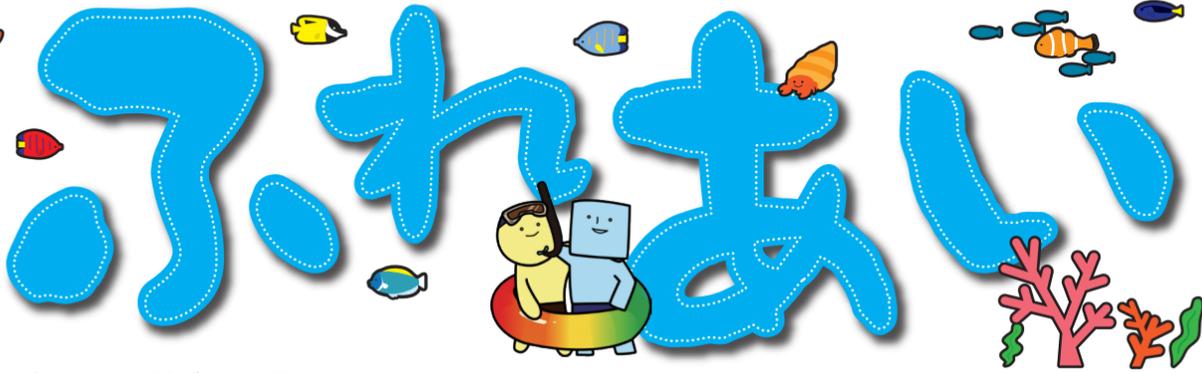
(VCM)  
**ボランティアセンター武蔵野**  
 開所日：火～土曜日 / 9:00～17:00  
 TEL：0422-23-1170  
 FAX：0422-23-1180  
 Eメール：vcm@shakyou.or.jp

〒180-0001  
 武蔵野市吉祥寺北町1-9-1  
<https://www.shakyou.or.jp/>



～武蔵野市の福祉・ボランティア活動の「今」を届ける～

2023  
**8** 月号  
 武蔵野市民社協  
 だより  
 NO.361



武蔵野市民社会福祉協議会は社会福祉法に基づき、武蔵野市の地域福祉を推進する非営利福祉団体です。この広報紙では市内で行われる様々な福祉事業や地域の福祉活動についてお知らせしています。気になった事業や活動がありましたらお気軽にお問合せ・ご参加ください！

# ゲームを楽しみながら 認知症を予防

ぐるーぷコグ・マ -むさしの認知症予防の会-  
(コグマサロン)

地域の  
活動紹介

アフターコロナを見据え、今年の春から様々なボランティア団体が地域活動を本格的に再開しています。認知症予防を目的とするサロンを運営してきた「ぐるーぷコグ・マ -むさしの認知症予防の会-」も5月からサロンを再開しています。

## 認知症予防の活動を続けてきた

会が結成されたのは平成20年、市で実施された認知症予防ファシリテーター養成講座の修了生が集まって活動が始まりました。

当初は市内2か所のコミュニティセンターでサロンを開催し、生活の中で実践できる認知症の予防方法を共有したり、脳トレとしてのゲームや絵手紙、保存食・防災食の料理、趣味の手作業やフラワーアレンジメント作成などを実施してきましたが、コロナ禍でサロンの開催が3年間もストップしてしまいました。



## 今年度から活動を再開

コロナ禍でもメンバー同士はオンラインでミーティングを続け、活動再開のタイミングを探ってきました。昨年は本格的な再開に向けて認知症予防に関する講演会を開催し、今年度からは隔月でトランプや花札などのゲームを中心としたサロンの開催を決めました。

アフターコロナの初回の開催となった5月のサロンでは参加者のおしゃべりがとても盛り上がり、事前に用意していたゲームをする時間は急遽おしゃべりの時間に変更になりました。コロナで人との接触が少なくなっていた分、おしゃべりをたくさんしたいという参加者の気持ちの変化をメンバーのみなさんは感じています。

## 無理なく楽しめる活動に

今後は、コロナ前にやっていたことを本格的に再開させることやその時々によつてみたいこと、楽しめそうなことに少しずつ取り組んでいく予定です。代表の松田さんは、参加者も増やしていきたいと考えています。参加者が多い方が楽しく、いろいろな方と交流することによって脳も活性化するからです。また、メンバーそれぞれが無理をせず、自分たちも楽しみながら活動を続けていくことが大切だと感じています。

コグマサロンは現在2か月に1回、吉祥寺北コミュニティセンターで開催されていますので、関心のある方はぜひ一度参加してみたいかでしょうか？



資料を使って生活の中でできる  
認知症の予防方法を  
参加者と確認していきます



▲メンバーのみなさん

問合せ ぐるーぷコグ・マ -むさしの認知症予防の会-

☎ / FAX : 0422-27-8708 mail : gcogma@gmail.com

広告

高齢者講習  
専用ダイヤル ☎ 0120-86-6343

お待ちしております！

お誕生日の5ヵ月前から受付しております。  
お早めにご予約下さい。

東京車人 検索

Sanwa Group

**武蔵境自動車教習所**

## Contents もくじ

- 2面 市民社協・ボランティアセンター武蔵野からのお知らせ
  - 地域福祉ファシリテーター養成講座 武蔵野地域活動はじめてセミナー
  - 市民社協嘱託職員募集 (ほか)
- 3面 ●ミニニュース ●地域社協ニュース ●地域福祉の推進にご協力ありがとうございました
- 4面 ●チャリティゴルフ大会 ●あいあいぬりえ紹介 ●広報委員が伝えます！「お父さんお帰りのパーティー」



# 市民社協・ボランティアセンター武蔵野(VCM)からのお知らせ

はじめての人向け だれでも参加できます 参加対象条件あります

## 1時間で学ぶ 武蔵野地域活動はじめてセミナー

参加者募集



これらの名前をお近くで見かけて、「何だろう」と思ったことはありませんか？ 市民社協の地域担当職員が、そんな疑問を解決するため地域社協（福祉の会）や、居場所活動、子ども食堂や学習支援についてご説明します。また、「地域で活動してみたい」「子どもの力になりたい」「自分のスキルを活かして活動してみたい」など、活動してみたい内容がおおむね決まっている方については、別途個別相談もお受けしています！市内で一歩踏み出すきっかけにしてみませんか？

- ・ 8 月 24 日 (木) 19:00 ~ 20:00 かたらいの道市民スペース
- ・ 10 月 21 日 (土) 14:00 ~ 15:00 武蔵野プレイス3階スペース D
- ・ 2 月 16 日 (金) 10:00 ~ 11:00 市民社協会議室

※各回全て同じ内容  
※上記日程以外でも個別相談は随時行っております。ご希望の日時をご相談ください。

申・問 市民社協 (1面右上連絡先)



申込フォーム

## 地域福祉ファシリテーター養成講座

参加者募集

地域課題の把握や地域活動の実践について、ルーテル学院大学の先生  
の講義と演習を受けられます。 ※近隣市と合同の連続講座です

▼事前オリエンテーション

9月7日 14:30 ~ 15:30

会場 市民社協会議室

▼講義

令和6年

9月21日 ~ 1月18日

会場 ルーテル学院大学

対象 市内在住の方 申・問 市民社協 (1面右上連絡先)



申込フォーム

## 「武蔵野市シニア支え合いポイント制度」説明会

参加者募集

65歳以上の方が行う社会貢献活動（この事業の協力施設・団体での活動が対象）に対して、活動ごとにポイントを付与し、年度ごとの獲得ポイント数に応じてギフト券等へ交換する仕組みです。まずは説明会にご参加ください。

① 9月27日 10:00 ~ 11:00 会場 武蔵野商工会議所 第1会議室

② 10月31日 11:00 ~ 12:00 会場 ZOOM または市民社協会議室

定員 ①15名 (申込順) ②会議室参加5名 (申込順)

対象者 令和5年度中 (令和6年3月31日まで) に65歳以上に到達される方

申・問 VCM (1面右上連絡先)

## お父さんお帰りなさい！ようこそ地域へ！

参加者募集

関東大震災から100年  
～関東大震災に学び武蔵野市の防災を考えてみよう～  
9月9日 14:00 ~ 16:00

講師 武蔵野市防災課職員 会場 市民社協会議室  
定員 10名程度 (申込順) 対象 シニア世代の男性・女性  
申・問 VCM (1面右上連絡先)

## 東京都個人タクシー協同組合武三支部協力 第49回 ドライブレクリエーション 付き添いボランティア募集！

参加者募集

個人タクシーでのドライブや、プログラムを楽しみながら参加者と交流して下さるボランティアを募集します。ボランティアが初めての方も大歓迎です！ご参加をお待ちしています。

ドライブレクリエーションとは  
精神障がいのある方々の社会参加促進を目的として実施する日帰りのイベントです。

11月6日 8:30 ~ 17:00 (予定)

- 行先 山梨県河口湖周辺 内容 NPO法人MEW利用者の1日外出付き添い
- 対象 ボランティア活動に関心のある方など誰でも
- 定員 15名 (定員を超えた場合は抽選) 参加費 1,000円 (昼食代など)
- 申込 ハガキ・FAX・メールに①～④を明記し、ドラレク担当まで  
①氏名 (ふりがな) ②住所 ③電話・FAX番号 ④年齢  
※メールの場合は件名に「ドラレク付き添いボランティア希望」とご記入ください
- 締切 9月29日 (金) 必着 問合せ 市民社協 (1面右上連絡先)
- 協力 東京都個人タクシー協同組合武三支部

### 事前説明会・振り返りを実施します

【説明会】10月13日 (金) 14:00 ~ 16:00 (予定)

【振り返り】11月に実施予定

会場 武蔵野総合体育館



## 失語症会話パートナー養成講座

参加者募集

失語症とは、意識や判断能力が維持されているにもかかわらず、脳卒中や頭部外傷などの後遺症で、話す・読む・書く・聞くなどが困難になる言葉の障がいです。失語症のある方たちが、会話を通して自分を理解してくれる人、周囲とのコミュニケーションのかけ橋となる人を必要としています。その基礎的知識と援助技術を学んで地域で活動するボランティアを養成します。10月7日の初回は「基礎知識編」として関心のある方にもご参加いただけます。

Aコース：「養成講座」

Bコース：初回「基礎知識編」のみ

実施日 10月7日 ~ 1月31日 (全8回)

- ①講義5回【初回】10月7日 13:00 ~ 16:00  
【2回目以降】10月18日、11月1・15・29日 13:30 ~ 15:30
- ②演習3回 12月20日、1月17・31日 13:30 ~ 15:30

会場【初回】武蔵野プレイス フォーラム  
【2回目以降】障害者福祉センター 会議室

講師 言語聴覚士 対象 市内在住・在勤・在学中で18歳以上の方

定員 Aコース：6名 Bコース：20名

参加費 無料 ※Aコースはテキスト代実費負担あり

申込方法 往復ハガキに次の①～⑥を記入して下記へ郵送

- ①氏名 (ふりがな) ②年齢 ③住所 ④電話番号・FAX番号
- ⑤在勤・在学者は勤務先・学校名 (所在地と電話番号も明記)
- ⑥AまたはBコースの希望を明記 ※定員を超えた場合は、市民・初参加者を優先し抽選

締め切り 9月8日 (金) 必着 ※講座開始1週間前までに全員に結果を通知いたします。

〒180-0001 吉祥寺北町1-9-1 市民社協 講習会担当 ☎0422-23-1170 FAX 0422-23-1180

## 一緒に働こう！市民社協 令和5年10月1日付採用 嘱託職員募集

- 募集人数 嘱託職員 若干名
- 業務内容 一般事務 (社会福祉協議会及びボランティアセンターの行う事業に関する業務)
- 勤務開始日 令和5年10月2日 (月)
- 応募資格 武蔵野市の地域福祉推進に向けた熱意のある方
- 勤務 月～土曜のうち週5日 9:00 ~ 17:00
- 応募書類 履歴書 (指定書式あり)、志望動機質問票 (指定書式あり)、長形3号封筒1通
- 応募締切日 8月16日 (水) 17:00 必着 (郵送可)
- 問合せ 市民社協 (担当: 岡田・田村) ☎0422-23-0701

※嘱託職員採用に向けたオンライン法人説明会を開催します (8月10日 (木) 19:00 ~)。説明会の申込み、その他詳細は、市民社協ホームページ (https://www.shakyou.or.jp) を参照ください



## 広告

お役に立ちます地元の大信

心・ふれあい

大東京信用組合

http://www.daisin.co.jp/

吉祥寺支店

☎0422-22-9221

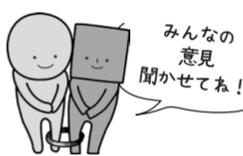
本紙「ふれあい」はココにあります!!



本紙「ふれあい」は偶数月の第1日曜日 (12月のみ1日の発行) に発行しています。新聞折込のほか、武蔵野市内の施設や医療機関等の窓口で設置・配布しています。ぜひお手に取ってご覧ください!



## 本紙「ふれあい」に関するご意見やご感想をお寄せください



入力フォーム

「ふれあい」をより多くの方にお読みいただくため、ふれあいに関するご意見やご感想をお聞かせください。メールもしくは入力フォームにてお寄せください。みなさまのご意見をお待ちしています!

メール koho@shakyou.or.jp

# 来て! 見ても ニュース 聴いて!

※掲載は市民社協会員を優先し、市内を中心とした福祉機関・団体からのお知らせや市民社協後援事業を掲載しています。なお、掲載内容の責任は主催者にあります。

特に表記のないものは ●対象:どなたでも ●定員:なし ●参加費:無料 ●申込:当日、直接会場へ

## ■ 老いじたく講座

- 日 時: ①8月18日(金) 13:30~15:00 ②9月8日(金) 10:30~12:00  
③9月22日(金) 13:30~15:00
- 会 場: 福祉公社1階会議室 ●内 容: ①③老いじたくの基礎知識について ②成年後見制度について
- 対 象: 関心のある市内在住の方 ●定 員: 各回10名
- 申・問: 武蔵野市福祉公社 ☎0422-27-5070 (権利擁護センター専用電話)

## ■ 令和5年度地域福祉権利擁護事業 生活支援員養成講習説明会

- 日 時: 8月17日(木) 13:30~15:00、8月23日(水) 10:30~12:00
- 会 場: 福祉公社1階会議室
- 内 容: 高齢者・障がい者への福祉サービスの利用や金銭管理の支援を行う生活支援員の養成講習受講のための説明会
- 対 象: 市内在住の概ね65歳未満で自転車移動が可能な方 ●定 員: 各回10名程度
- 申・問: 武蔵野市福祉公社 権利擁護センター ☎0422-27-5070 (小山・宮本) ※事前申込必須
- 備 考: 養成講習受講希望の方は、説明会後に別途申込み・選考等あり

## ■ 市民こころの健康支援事業 第32回テーマ講座

- 日 時: 9月9日(土) 14:00~16:00 ●会 場: 武蔵野商工会議所4階ゼロワンホール
- 内 容: 自殺対策講座「困りごとに向き合うということ~孤独を感じさせないために~」
- 講 師: 加藤雅江氏 (杏林大学健康福祉学科教授)
- 対 象: 武蔵野市在住・在勤・在学の方、内容に関心のある方 ●定 員: 90名
- 申・問: NPO法人ミュー ☎0422-38-8155 FAX 0422-38-8156
- 備 考: 配慮事項のある方はお知らせください。後日動画配信を予定。

## ■ たんぽぽチャリティコンサート2023 後援

- 日 時: 9月16日(土) 13:00~15:15 ●会 場: 武蔵野公会堂 ホール ●定 員: 350名
- 参加費: 2,200円 ●申・問: 多摩たんぽぽ介護サービスセンター ☎080-2955-2445 (9:30~17:00)

## ■ 身近な地域の居場所「オレンジカフェ」

- 日 時: 8月~令和6年1月 第2・4土曜日 14:00~16:00 (全12回)
- 会 場: 吉祥寺西コミセン 大会議室 ●内 容: 認知症予防をテーマに交流、懇談
- 定 員: 20名(申込順) ●参加費: 各回200円(テキスト代等)
- 申・問: オレンジカフェグループ (NPO法人武蔵野すこやか事務所内)  
〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-13-508 ☎0422-53-5436  
※電話またははがきにて、氏名・住所・電話番号・生年月日・性別をお知らせください
- 協 力: 吉祥寺西コミセン・NPO法人武蔵野すこやか

## ■ 中途失聴・難聴者の会「むさしの」

- 日 時: 毎月第1・第3土曜日 10:00~12:00
- 会 場: 西久保コミセン 大会議室
- 内 容: 同じ悩みを持った仲間と一緒に簡単な手話を学び交流してみませんか
- 対 象: 聞こえに不便を感じている方やその家族
- 申・問: 中途失聴・難聴者の会「むさしの」 メールk.omino-1044@docomo.ne.jp  
FAX 0422-22-2325 (小美濃)
- 備 考: 開催時間中は直接見学も可。年会費3,000円。(中途入会は月割)

# 地域福祉の推進にご協力ありがとうございました

※敬称略

### 寄付金

- 夏目重美 ▶ 4,000円 / 渡邊一衛 ▶ 2,000円
- 永田三枝子 ▶ 2,000円 / 平川公三 ▶ 5,000円
- 麻沼静香 ▶ 80,000円 / 藤平秀政 ▶ 4,000円
- 木の花会 ▶ 1,008円 / 境福祉の会 ▶ 2,700円
- 四小地区福祉の会 ▶ 10,820円 / 志賀興業(株) ▶ 200,000円
- (株) 浩仁堂 ▶ 2,850円 / (有) ケイ・エステイト ▶ 10,000円
- 東京土建一般労働組合三鷹武蔵野支部 ▶ 50,411円
- (特非) アンリミテッド知的障害者支援の会 ▶ 10,000円 (知的障がい者支援のために)
- 匿名1件 ▶ 100,000円 (低所得世帯向け事業のために) / 匿名7件 ▶ 18,000円



東京土建一般労働組合三鷹武蔵野支部

### 愛の小箱 (募金箱)

- グリーンパークゴルフセンター ▶ 11,491円 / いなげや武蔵野西久保店 ▶ 117,318円
- (有) 紅梅堂 ▶ 9,867円 / 武蔵境市政センター ▶ 310円 / 吉祥寺市政センター ▶ 1,691円
- 本宿コミュニティ協議会 ▶ 5,032円 / 御殿山コミュニティ協議会 ▶ 3,000円

### 物品寄付

- 使用済み切手**
- 畑中良夫 ●佐藤陽子 ●武蔵野ひまわりの会 ●境南地域社協 ●武蔵野陽和会病院
  - (特非) しよーとてんぱー ●(特非) 音楽療法の会武蔵野 ●社会保険労務士法人サムライ・オフィス
  - 吉祥寺澤井デンタルクリニック ●鈴木道場 ●(一財) 武蔵野市給食・食育振興財団 桜堤調理場
  - 消費生活センター ●市民文化会館 ●男女平等推進センター ●本町コミュニティセンター協議会
  - 桜野小学校 ●第二中学校
  - 市役所 (総務課・市民活動推進課・教育企画課・選挙管理委員会事務局・市民課・健康課)
- 使用済みインクカートリッジ**
- 浅川幸雄 ●武蔵野ひまわりの会 ●吉祥寺おもちゃ図書館 ●MATSUHIRO ●(社福) 親の家
  - (一財) 武蔵野市給食・食育振興財団 桜堤調理場 ●テンミリオンハウスそ~らの家
  - コミュニティ協議会 (境南・吉祥寺北・関前・西部・西久保・御殿山) ●中央図書館 ●桜野小学校
  - 本宿小学校 ●第二中学校 ●市役所 (ごみ総合対策課・1階正面玄関回収箱)
- その他**
- 横山のぞみ (CD) ●匿名 (書き損じはがき・布地等) ●ほか多くのみなさまから

使用済み切手やインクカートリッジは専門業者に買い取ってもらい、その収益を寄付金と同様に市民社協が行う地域福祉活動の財源として活用しています。使用済み切手については、買い取り前にボランティアの方々に整理していただいています。



# 地域社協ニュース

地域のイベントいろいろ  
ぜひご参加ください

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、各イベントが延期または中止になる可能性があります。開催の有無については、問合せ先へご確認ください。

特に表記のないものは ●対象:どなたでも ●定員:なし ●参加費:無料 ●申込:当日、直接会場へ

## 南町福祉の会

- 8/6日 交流ハウス南町
- 9/3日 10:00- 吉祥寺南町コミセン
- 内容 10:00~食事作り 12:00~食事と交流
- 参加費 350円(食事代)
- 問合せ 吉岡 ☎0422-43-2686
- ※障がいのある方もない方も共に過ごす休日の居場所。「食事と交流」のみの参加も歓迎です。

## 吉西福祉の会

- ①8/8火 あじさいひろば ※原則毎月第2・4火曜
- 8/22火 会場 吉祥寺西コミセン 1階大会議室
- 内容 ①歌 ②④おしゃべり会 ③絵手紙
- ③9/12火 対象 地域にお住まいの高齢の方
- ④9/26火 参加費 ③のみ100円
- 10:00-12:00 問合せ 吉祥寺西コミセン ☎0422-55-3297
- 共催 吉祥寺西コミュニティ協議会
- 8/14月 ひろばひよこ
- 9/11月 会場 吉祥寺西コミセン 2階和室
- 内容 未就園児親子が気軽に遊び交流する
- 10:00-12:00 対象 未就園児と保護者 問合せ 八木 ☎0422-22-2057
- 備考 大人の方にはマスクの着用をお願いしています

## 東部福祉の会

- 8/10木 たんぽぽサロン
- 9/14木 会場 吉祥寺東コミセン 内容 おしゃべりサロン
- 定員 各10名 問合せ 栃折 ☎0422-21-1289
- 10:00-11:45

## 境南地域社協

- 8/11金 くまのこひろば ※毎月第2金曜と奇数月第4金曜
- 9/8金 会場 境南コミセン 児童室
- 内容 自由遊び・絵本・ふれあい遊びなど
- 9/22金 対象 0~3歳未満の乳幼児と親 定員 各20組
- 10:30-11:30 申込 応募フォームから申込  
https://forms.gle/sN5jEvZs9gCWc3q87
- 問合せ 阿部 ☎0422-34-4383



- 9/7木 おしゃべりサロン ※毎月第1木曜
- 13:30-15:30 会場 テンミリオンハウス花時計
- 内容 おしゃべり、手芸他、好きなことをして過ごしませんか
- 問合せ 花時計 ☎0422-32-8323

## 千川地域福祉の会

- 8/11金 折紙を楽しむ会
- 9/8金 会場 親の家 1階ホール 内容 折紙で作品作り
- 13:30-15:00 参加費 100円(教材代) 協力 親の家

- 8/14月 写経・写仏の会
- 9/11月 会場 八幡町コミセン 2階 内容 写経・写仏練習会
- 10:00-12:00 参加費 100円(初回のみ別途教材代100円)
- 共催 八幡町コミュニティ協議会

## 中央福祉の会

- 8/18金 親子ニコニコ広場 ※原則毎月第3金曜
- 9/15金 会場 中央コミセン 2階大広間 内容 自由遊び
- 10:00-11:30 対象 0~3歳児とその保護者
- 問合せ 鈴木 ☎0422-56-9064

- 9/21木 りんどうの会 ※原則毎月第3木曜
- 14:00-16:00 会場 中央コミセン 多目的室
- 対象 地域にお住まいの日中独居の高齢の方
- 問合せ 西田 ☎0422-53-9559

## 四小地区福祉の会

- 8/15火 にこ☺カフェ ※原則毎月第3火曜
- 9/19火 会場 吉祥寺北コミセン 内容 おしゃべり会
- 13:30-15:00 対象 高齢者・学生・子育て中の親子などどなたでも
- 問合せ 増山 ☎0422-22-7584

## 関前福祉の会

- 8/28月 すずらんお茶飲みサロン ※原則毎月第4月曜
- 9/25月 会場 関前コミセン 内容 編み物とおしゃべり
- 14:00- 対象 興味のある方どなたでも
- 問合せ 木村 ☎0422-37-6866

## 大野田福祉の会

- 毎週金曜 ふれあいの居場所「みどりの縁がわ」
- 10:00-14:00 会場 グリーンパーク商店街内(緑町1-5-22)
- 内容 楽しくおしゃべり(どなたでも出入り自由)

不要になった使用済み切手やインクカートリッジ・入れ歯などをいつでもお持ちください。換金した後、武蔵野市の福祉推進のために活用します。●本広報紙「ふれあい」は、市内コミセン・医療機関などに配置しています。

# ゴルフを楽しみながら、地域貢献できます

## 第28回 チャリティゴルフ大会

### 10月17日(火) ※雨天決行

参加者募集



ご協賛いただける企業・個人を募集しています！

ご協賛いただいた企業・個人名などは大会当日の会場、および本紙面2月号に掲載させていただきます。

【協賛金】1団体 1万円以上

銀行振込(お振込み後、お手数ですが本会までご連絡ください)

【銀行名】大東京信用組合 吉祥寺支店  
【口座番号】普通預金 4536983  
【口座名】福)武蔵野市民社会福祉協議会  
チャリティゴルフ

**会場** 嵐山カントリークラブ(埼玉県比企郡嵐山町鎌形1146)  
☎0493-62-2355

**交通案内** 車利用…関越自動車道・東松山ICより約10分  
電車利用…東武東上線森林公園駅より送迎バスあり(参加申込時要予約)

**定員** 100名(25組) 先着順

**対象** どなたでも(お一人でもご参加いただけます)

**締切** 9月30日(土)

**競技方法** 18ホールストロークプレイ 新ペリア方式

**費用** ※当日カントリークラブにて支払い

- 参加費 5,000円
- プレーフィ 19,146円(グリーンフィ・キャディーフィ・昼食代・税込)

※参加費の一部はチャリティとして活用させていただきます  
※70歳以上の方及び障害者手帳をお持ちの方は、18,046円になります

**申込**

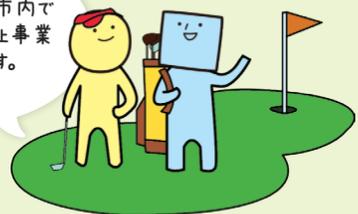
- イトーゴルフガーデン ☎0422-54-3401
- グリーンパークゴルフセンター ☎0422-54-3489
- 市民社協 ☎0422-23-0701

**問合せ** 市民社協(1面右上連絡先) **後援** 武蔵野市

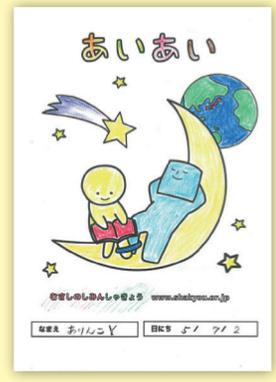


申込フォーム

大会の収益は市内で行う様々な福祉事業に活用いたします。



## みんなのあいあい イラスト・めりえ 応募作品紹介



作者：ありんこYさん

お月様がとってもキレイで、あいあい達もなんだか嬉しそう！

### 作品を募集中！

応募された方にオリジナルグッズをプレゼント！

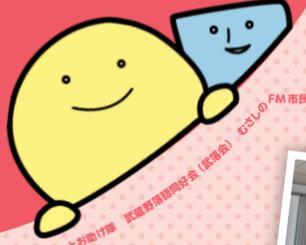


広報委員が伝えます！

## 市民社協の事業・活動

Vol.12

みんなに  
知ってほしい！



## シニア向けの地域ボランティア紹介「おとば」を体験してきました

こんにちは！ 市民公募による広報委員3年目の野津(吉祥寺南町在住)です。みなさんは「お父さんお帰りなさいパーティ(略しておとば)」\*をご存知ですか？ 主に定年退職前後の人たちの「地域ボランティアのきっかけづくり」として、毎年6月に開かれているイベントです。どんなことをするのか、みなさんに代わって体験してきました。



### ■意外と人気の「地域ボランティア」

開始の午後1時に会場のスイングビルに到着すると、すでに20名近くの参加者が席に着いていました。6月の梅雨時だし、10人もいれば……と思っていたので、ちょっとびっくり。都合によって来られなかった人もいられるでしょうから、地域のことやボランティアに意外と関心が高いんだなと感じました(みなさん、ごめんなさい)。

### ■意外と「具体的な話」が聞けた

前置きはこのくらいにして、さっそく本日のメニューへ。第1部では、地域ボランティアの先達が、活動を始めるきっかけ、やってみて感じたことなどを話してくれました。経緯や思いは人それぞれとはいえ、先輩たちがどうだったのか気になっていたもので、参考になりました。第2部は、団体による活動内容の紹介です。別会場に移動すると、壁沿いに16団体のブースがありました。パネル展示や資料配布、説明・相談に応じてくれる団体や、活動のミニ体験ができる団体も。すぐに会場のあちこちで話の花が咲き、一気にムードが盛り上がってきます。熱心に具体的な活動時間や内容を質問する参加者もいました。

### ■意外と「おとば」って、いいかも

いくつもの活動団体が集まり、その中から興味のある団体に直接話を聞ける「おとば」。地域デビュー、ボランティアデビューをしてみようかなと考えている人にも、ぴったりの機会です。え、もっと具体的な記事を書けて？ いえいえ、これは実際に体験してみたほうがいいですよ。すでに「こんなことをしたい」と考えているあなたにとっては、具体的な話が聞けますし、「まだやりたいことが決まってない」あなたにとっても、十分きっかけになると思います。

と、責任回避が済んだところで、市民社協にバトンを渡します。「なんでも聞いてください」とのことですから、「なんとなく興味を持った」でも歓迎してもらえますよ。ほぼ毎月「おとばサロン」という講座もあるので、軽〜く「初めの一歩」を踏み出してみてもはどうでしょう。



団体の人と直接話ができてよかった

女性もけっこういるのね

苦勞話や「失敗例は？」の質問も

▲市内で活動している団体は約70だそうぞ

### 「おとばサロン」の開催予定

9月9日(土) 14:00~16:00  
「関東大震災から100年  
~関東大震災に学び武蔵野市の防災を考えてみよう~」

10月14日(土) 午前中(予定)  
「武蔵野市の歴史を感じて歩こう  
~吉祥寺・三鷹~」



※詳しくは市民社協に直接問い合わせ、またはQRコードからどうぞ。



\*「お父さんお帰りなさい」の名は、当初は定年退職した男性に向けてのものだったから。現在はもちろん女性も大歓迎。そのため名称変更を検討中だそうです。

### 緑に囲まれた広々とした練習場

株式会社  
**イトーゴルフガーデン**

〒180-0014 武蔵野市関前2-17-13  
ゴルフ練習場 0422-54-3401  
パッティングセンター  
アプローチ練習場 0422-51-3431

### ソーラーポール体操 体験しませんか？

毎日自宅で出来る12分の体操です。立っても座っても、ヨガマットのスペースで出来ます。太陽のように輝く、元気な自分を創りませんか？

- 1.体験会一武蔵野市中町2-13-1三鷹イレブン会館 三鷹駅北口徒歩5分 8月22日、9月19日(火)、10月18日(水)
- 2.ソーラーポール体操体験希望者

詳しくはホームページ(<https://solar-pole.jp>)  
お問合せ 03-6823-0823 (10:00-17:00)  
一般社団法人日本ソーラーポール協会

### ぶんしん へんしん

「人に伝える・人とつながる」をお手伝い

**BUN-SHIN 6th**