

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

〒180-0004
 武蔵野市吉祥寺本町1-14-9
 プレファス吉祥寺フロント7階
<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～



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!

地域の活動紹介

市民の力で 武蔵野の人や地域の情報を届けたい

むさしのFM
 市民の会



みなさんは武蔵野市・三鷹市近辺を放送エリアとするコミュニティ放送局「むさしのFM」を聴かれたことはあるでしょうか？ 1995年の開局から市政情報や地域のイベント情報など武蔵野エリア密着の様々な情報が毎日発信されていますが、その開局当初から市民ボランティアによる番組づくりが行われています。

発足のきっかけは阪神・淡路大震災

「むさしのFM市民の会」の発足は1997年。1995年に発生した阪神・淡路大震災の経験をもとに「コミュニティ放送局は平時だけでなく災害時にこそ役に立つべきである」という思いから、災害時に向けた市民とのつながりをつくる「災害ボランティア」の役割を意識してつくられました。

現在は街のタイムリーな情報を発信する「むさしのtoday」と、地域で活躍する人にスポットを当てる「発信！わがまち・武蔵野人」の2つの番組づくりを会のメンバーが行っています。これらの番組づくりを通じてたくさんの市民とつながることが、災害時の連携にも役立つと考えられています。

代表の鎌内さんは20年以上この活動を続けていて、自分たちで企画・編集・構成を全て担当して一つのラジオ番組をつくりあげることに大きな魅力を感じています。デジタルで気軽に情報発信ができる時代になっても、この活動には手づくりの良さがあります。今年はむさしのFM開局30周年を迎えるため、記念講演会やキャンペーン企画などの新たな企画も進めています。

活動を通じて人のネットワークが広がる

梶本さんは会に入ってからまだ3カ月ほどの新人です。会のメンバーである知人からの誘いが参加のきっかけでした。参加してみて、活動の幅がとても広く、活動を通じたいろいろな人との出会いから自分自身のネットワークが急速に広がっていくことに驚きつつ、面白くも感じています。現在は番組出演者のコーディネートも担当し、広報紙やフリーペーパーなどで街の情報を集め、日々出演交渉を行っています。



出演交渉をする梶本さん

会ではここ数年、メンバーの高齢化によって急激にメンバーが減少し、マンパワーが足りない状況となっています。そのため現在は広くメンバー募集を行っています。

むさしのFM市民の会の活動は市民であればどなたでも参加可能です。また、市内在住だけでなく在勤・在学の方もメンバーになることができます。毎週金曜日の午後16時10分に定例会議が開催されていますので、関心のある方はまず参加してみてくださいはいかがでしょうか？



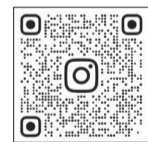
メンバーのみなさん



スタジオでゲストと打ち合わせを行う鎌内さん

お問合せ

むさしのFM市民の会
 (代表: 鎌内)
 TEL/FAX 0422-55-7351
 メール kamauchikeiko@gmail.com



Instagram

むさしのFM市民の会コーディネート番組

むさしのtoday

月～金曜日 9:20～9:30
 (市民社協も毎月第3火曜に出演中！)

インターネット(スマホ・PC)からもお聴きいただけます。

発信！わがまち・武蔵野人

金曜日 16:10～16:30



Contents もくじ

- 2面 ● 令和6年度 歳末たすけあい・地域福祉活動募金報告
- ボランティア団体を対象とした助成金 ● ちょこっと出先で生活相談
- 第5次武蔵野市民地域福祉活動計画策定報告
- 3面 ● ミニニュース ● 地域社協ニュース ● 寄付者一覧
- 4面 ● 広報委員が伝えます「第25回お父さんお帰りなさいパーティ」



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。

Sanwa Group

武蔵境自動車教習所



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

令和6年度 歳末たすけあい・地域福祉活動募金

ご協力ありがとうございました

東京都共同募金会の主催により昨年12月に市内全域で行われました。今年度は昨年度に引き続いて、募金箱の活用を中心とする活動となりました。武蔵野地区協力会の参加団体の皆さまをはじめ、各種団体及び地域住民の方々、市内の薬局や飲食店、企業や店舗など、多くの皆さまにご協力をいただきました。ご寄付に関しては、一部を生活にお困りの世帯への「歳末見舞金」としてお贈りし、印刷代などの諸費用を除いた全額が令和7年度の地域福祉活動費として、武蔵野市民のために活用されます。ご協力ありがとうございました。



令和6年度 募金総額 1,772,533円(前年度実績 1,846,857円)

① 募金箱設置(102か所) 176,028円
武蔵野市役所、3市政センター及びコミュニティセンターなど団体や企業の窓口に加え、令和6年度より新たに市内郵便局(16局)へ募金箱を設置しました。

③ 武蔵野地区協力会参加団体での募金活動 498,697円
地区協力会参加団体内部の会議や活動、イベントなどで募金箱の設置または募金袋を回覧し、募金を募りました。

② 街頭募金活動(3駅) 178,632円
12月3日(火)吉祥寺駅、4日(水)三鷹駅、5日(木)武蔵境駅で街頭募金を実施しました。

④ その他 919,176円
個人や町会・自治会・ボランティア団体・企業等の取りまとめによる募金、auPAYによる寄付 など

募金の使いみち 問合せ 市民社協(1面右上連絡先)	① 歳末見舞金 190,000円 支援を必要とする19世帯へ歳末見舞金としてお渡ししました	② 募金活動に関する諸費用 54,204円 PRチラシ印刷代、発行経費など	③ 令和7年度地域福祉活動費 1,528,329円 【内訳】 地域社協(福祉の会)への助成(1,100,000円) ボランティア・市民活動団体への助成(428,329円)
-------------------------------------	---	---	--

「武蔵野市シニア支え合いポイント制度」説明会



「武蔵野市シニア支え合いポイント制度」とは、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。

4月23日(水) 14:00~15:00
会場 武蔵野スイング10階 スカイルーム1
定員 15名先着順(申込順)
対象者 令和7年度中(令和8年3月31日まで)に65歳以上に到達される市民の方
5月23日(金) 10:00~11:00
会場 武蔵野市役所 西棟8階 813会議室
申・問 VCM(1面右上連絡先)

「誰かのために何かをしたい!」を応援します ~ボランティア団体を対象とした助成金~



市民社協には、ボランティア団体を対象とした複数の助成制度があります。申請時期が年1回のものもあります。詳しくは市民社協ホームページをご覧ください。また、「やってみたい活動があるけれど仲間がいない」「2~3人の有志で始めたけれど資金に困っている」など、正式に組織されていないグループや個人の方からのご相談もお受けしております。お気軽にご相談ください!

問合せ 市民社協(1面右上連絡先)

中高生のかで! 武蔵野クリーンウォーク 参加者募集



参加者同士で力を合わせて清掃活動(ゴミ拾い)を行い、交流を深めるプログラムです。



4月13日(日) 9:15~12:15 *悪天候の場合、20(日)に延期

対象 新中学3年生~新高校3年生
内容 武蔵境駅前出発と吉祥寺駅前出発のグループに分かれ、武蔵野市役所周辺エリアまでの清掃活動を行います。
参加費 無料 *希望者に「ボランティア証明書」(手数料100円)の発行があります
持ち物 飲み物、防寒具
申込 ボランティアプレイスホームページ(https://www.volunteerplace.org/post/musashino)の申込フォームより必要事項を入力。*4月9日(水)18:00締切
問合せ VCM(1面右上連絡先)
 【主催】学生団体ボランティアプレイス(ボラプレ) 【共催】ボランティアセンター武蔵野



第5次武蔵野市民地域福祉活動計画が策定されました

市民社協では、昨年7月より市民のみなさまと一緒に地域福祉活動計画づくりをすすめてきました。地域福祉活動計画は「ささえあいのまちづくり」を進めていくために、地域の現状と課題、今後必要となる取り組みについてまとめた民間の計画です。市民、地域団体、市民社協などそれぞれの立場で取り組んでいくことについてまとめています。第5次計画書では前半が全市的に取り組んでいくことをまとめた全市版の計画となっており、後半は地域ごとの計画となっています。

計画書を配布・公開します!
配布開始 5月30日(金)より
配布場所 市民社協(吉祥寺本町1-14-9 プレファス吉祥寺フロント7階)
 ※配布開始後は市民社協ホームページでも見いただくことができます。(http://www.shakyou.or.jp/)

計画の内容に関する説明会を実施します
日時 5月30日(金)13:30~
会場 市民社協会議室(左と同じ)
定員 20名
申・問 市民社協(1面右上連絡先)



ちょこっと出先で 生活相談

相談無料 予約不要

市民社協では地域の身近な場所に出向き、生活に関わる相談会を開催しています。日頃地域住民の相談を受けている、福祉の資格を持つ市民社協の職員が相談をお受けします。ご自身の生活のことや、知り合いのこと、住んでいる地域に関することどこに相談したらよいかわからないこと、ちょっと話を聞いてほしいことなど、どんなことでも構いません。お気軽にお立ち寄りください。

4月25日(金)14:00~16:00
会場 御殿山一丁目町会 集会所(御殿山1-5-9)
問合せ 市民社協(1面右上連絡先)





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

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

境南地域社協

5/1 **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

4/11 **くまのこひろば** ※毎月第2金曜と奇数月第4金曜
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
5/23 **対象** 0~3歳未満の乳幼児と親
10:30-11:30 **定員** 各20組 **問合せ** 阿部 ☎0422-34-4383

吉西福祉の会

① **4/8** **あじさいひろば** ※原則毎月第2・4火曜
会場 吉祥寺西コミセン 1階大会議室
② **4/22** **内容** ①警察署の話 ②④おしゃべり会
③ **5/13** **内容** ③頭の体操
④ **5/27** **対象** 地域にお住まいの60歳以上の方
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

4/14 **ひろばひよこ** ※原則毎月第2月曜(祝日の場合第3月曜)
10:00-12:00 **会場** 吉祥寺西コミセン 2階和室
内容 自由遊び、歌遊び、絵本他。情報交換など。
対象 未就園の乳幼児と保護者
申・問 八木 ☎0422-22-2057
※ひろばひよこの活動は4月で終了します。5月からはひよこぶらす
においてください。

① **4/20** **ひよこぶらす+** ※原則毎月第3日曜
会場 吉祥寺西コミセン 2階和室
② **5/18** **内容** ①桜の木をつくろう
②講座「親子で学ぶお口の健康(予約制)」
※講座申込の詳細はひよこぶらすInstagramにて
対象 0歳~年長(兄弟姉妹は年齢制限なし)
問合せ 松田 ☎090-6483-4215
メール hiyokoplus.oyakohiroba@gmail.com
備考 お手伝いして下さる方を募集中です



東部福祉の会

4/10 **たんぽぽサロン**
会場 吉祥寺東コミセン
5/8 **内容** 気軽なおしゃべり会
10:00-11:30 **問合せ** 中村 ☎070-5574-2340

4/25 **若葉会**
13:30-15:00 **会場** 本町コミセン
内容 おしゃべりと情報交換
対象 吉祥寺東町・本町1丁目にお住まいの高齢の方
参加費 100円 **問合せ** 中村 ☎070-5574-2340

千川地域福祉の会

4/11 **折紙を楽しむ会**
会場 親の家 1階ホール
5/9 **内容** 折紙で季節感を表現
13:30-15:00 **参加費** 100円(教材代) **協力** 親の家

4/14 **写経・写仏の会**
会場 八幡町コミセン 2階
5/12 **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

① **4/17** **りんどうの会** ※原則毎月第3木曜
会場 中央コミセン 多目的室
② **5/15** **内容** ①栄養講座 ②体操
14:00-15:30 **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

4/18 **親子ニコニコ広場** ※原則毎月第3金曜
会場 中央コミセン 2階大広間
5/16 **内容** 自由遊び **対象** 0~3歳児とその保護者
10:00-11:30 **問合せ** 鈴木 ☎0422-56-9064

関前福祉の会

4/28 **すずらんお茶飲みサロン** ※原則毎月第4月曜
5/26 **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

南町福祉の会

5/4 **交流ハウス南町**
6/1 **会場** 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。

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」**
11:00-14:00 **会場** 緑町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)
毎月最終月曜 **ふれあいの居場所「月いち ひびのさんち」**
11:00-14:00 **会場** ひびのさんち(吉祥寺北町4丁目)
内容 昼食をはさみ、みんなでおしゃべりしましょう
問合せ 市民社協(1面右上連絡先)

四小地区福祉の会

4/15 **にこ☺カフェ** ※原則毎月第3火曜
5/20 **会場** 吉祥寺北コミセン ロビー
13:30-15:00 **内容** おしゃべり会
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

お詫びと訂正
2月号の地域社協ニュース(中央福祉の会・親子ニコニコ広場)の
問合せ先電話番号に誤りがありました。関係者のみなさまにご迷惑を
おかけしたことを心よりお詫び申し上げます。以下のとおり訂
正いたします。
【誤】☎0422-56-906 ⇒ 【正】☎0422-56-9064

ミニニュース

※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。

■ 老いじたく講座

日時: ① 4月15日(火) 13:30~15:00
② 4月25日(金) 13:30~15:00
③ 5月9日(金) 10:30~12:00
④ 5月22日(木) 17:30~19:00
会場: 吉祥寺北コミセン 地下会議室
内容: ①エンディングノートの書き方講座編
②④基礎知識編 ③成年後見制度編
対象: 関心のある市内在住の方
持ち物: 筆記用具 **定員**: 各回10名
申・問: 武蔵野市福祉公社
☎0422-66-2987(権利擁護センター専用電話)

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

「小さな親切」運動 武蔵野
市支部 ▶ 30,000円/イ
トヨーカドー労働組合
武蔵境支部 ▶ 13,600円
/(株) 浩仁堂 ▶ 7,850円
/(学) 二葉総合学園 吉
祥寺二葉栄養調理専門職
学校、吉祥寺二葉製菓専門職学校 ▶ 160,000円/匿名
2件 ▶ 14,000円



イトヨーカドー労働組合
武蔵境支部

愛の小箱

グリーンパークゴルフセンター
▶ 5,288円/
匿名1件 ▶ 28,446円



物品寄付

使用済み切手

●八木慎吾 ●神田敏子 ●社会保険労務士法人サムライ・オフィス ●ソフィア武
蔵野 矢崎恵子 ●ヘアデザインアピカ ●武蔵野陽和会病院 ●(特非) ペピータ
●武蔵野商工会議所 ●(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(桜堤) ●北町高齢者センター ●桜野
小学校 ●第二中学校 ●市役所(健康課・市民課・環境政策課・市民税課・教育企画課)

使用済みインクカートリッジ

●岡村陽 ●(一財) 武蔵野市給食・食育振興財団 北町調理場・桜堤調理場 ●テンミ
リオンハウス(そ~らの家・きんもくせい) ●コミュニティ協議会(関前・境南・本町・桜堤・
吉祥寺西) ●桜野小学校 ●第一中学校 ●第二中学校 ●第六中学校 ●市役所(ご
み総合対策課・1階正面玄関回収箱)

その他

●神田敏子(刺繍糸・布地) ●匿名(年賀はがき) ほかに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へ整理していただいています。

お役に立ちます地元の大信

心・ふれあい

大東京信用組合

https://www.daisin.co.jp/

吉祥寺支店

☎0422-22-9221



「人に伝える・人とつながる」をお手伝い



コミュニケーションサポート企業
BUN-SHIN

印刷・出版・Web・映像・周年事業
株式会社 文伸 / ぶんしん出版 / ことごと舎
三鷹市上連雀 1-12-17 Tel. 0422-60-2211

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)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!



広告

みんなのあいあい

イラスト・めりえ
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!



公式Instagram (インスタグラム) フォローをお願いします

本会の事業や地域の福祉活動、武蔵野
のまちや人に関する情報などを発信し
ています。市民社協をより身近に感じ
ていただけるよう楽しく発信していき
ますので、ぜひ皆さまからのフォロー、
いいね!をお願いいたします。



SHAKYOU_634
上の二次元コードから
アクセスできます!

買って使って 地域貢献!

市民社協 Mascot
キャラクター あいあい
LINEスタンプ
第2弾ができました!
あいあいがあなたのスマホ上で会話を盛り上げます!
LINESTOREで、「市民社協」や「あいあい」で検索してください。
*LINEスタンプの売り上げは、市内の地域福祉事業の財源として活用します。
*40種1セット ¥120(50コイン)



購入は
コチラ!

●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「ミセン」医療機関などに配置しています。

広報委員が伝えます！

市民社協の
事業・活動

Vol.19

みんなに
知ってほしい！

“定年後”未来の自分へつながる一歩を！

～第25回 お父さんお帰りなさいパーティを振り返って～

こんにちは。広報委員の菅野です。去る2月2日、お父さんお帰りなさいパーティ(以下、「おとば」)が武蔵野スイングビル「レインボーサロン」で開催されましたので、実施レポートをお届けします。

◆第25回の「おとば」は、生涯現役！ 地域社会へのデビュー

「おとば」は、ボランティアセンター武蔵野運営委員会が主催する「会社員が定年退職後も地元で力を発揮するための地元情報と活動機会を紹介・提供する施策」で、今回で25回目を迎えた歴史ある活動です。“お父さんお帰りなさい”という地元目線の優しいタイトルから、長年働いてきたお父さんへの期待と気遣いを感じられます。「おとば」が始まった当初は団塊の世代も現役会社員だった時代で、その後の大量退職を見通すかのような施策を打ったことは、さすが武蔵野市だと思います。

そして25年目の今回は、企画内容の刷新を図ろうと、私含め65歳定年前後の3名の公募メンバーが参加し新生「おとばプロジェクト」が結成され、企画を進めました。

企画会議では、3名の公募メンバーから、退職金でのんびりした老後という定年後像ではなく、「地域で何かに関わりたいが、ボランティアというより社会課題に貢献しながら少しでも稼げたら」という思いや「ボランティア」というと急に老けこんだ感じがするけど、起業するほどの自信はない」といった本音の意見が活発に交わされました。数回の企画会議を経て、定年前後のお父さんの経験を地域で生かすためのヒントと出会いを提供する基本スタンスをベースに“定年後少しでも稼ぐ”に踏みこんでみることとなりました。

第25回「おとば」のキャッチコピーは「生涯現役！ 地域社会へのデビュー」です。2部構成とし、第1部では地元商店街のリアルな課題を題材としたトークセッション、第2部では少人数ごとに分かれた交流会としました。

第1部のトークセッションでは、リアルな課題にはその当事者ということで、グリーンパーク商店会の木村会長におこしいたごき、そこに公募メンバー2名が加わり、私は進行役としてセッションが開始されました。木村会長は「この商店街にお店を出したい人を増やしたい」と課題が明快です。手頃な店舗物件があるとお話を聞いても、その契約額におよび腰になる私たち3人。「商店街のお店の活性化のお手伝いをしたい」と、少し稼ごうという意思をお話すると「お店の経営者はこだわりのある人が多いですよ」と私たちの覚悟が問われます。「世代を超えたつきあいは専門性が大事」との木村会長のお話には、履歴書を何通送っても面接にもたどりつけないゼネラリストの私たち3人はシュンとなってしまいました。トークセッションを通して私は答えが見つからず、モヤモヤ感が大きくなるばかりでした。

第25回 『お父さんお帰りなさいパーティ』(おとば)

生涯現役！
地域社会へのデビュー

定年前後の方に地域でいきいきと生活するための情報提供をします。
ご自身の人生後半はどう生きるか？
「これまでの経験を地域で活かす」を考えてみませんか。
ヒントとなる具体的な出会いがあるかもしれません

令和7年 **2月2日** 午後2時～午後4時30分
(受付開始:午後1時30分)

午後2時10分～午後3時10分
『地域デビューのきっかけとして商店街の未来を考える』(トークセッション)
情報提供:グリーンパーク商店会 会長 木村 隆さん
おとばプロジェクトメンバー
石川 英彦さん・植藤 清之さん

午後3時30分～午後4時15分 交流会
午後4時30分 閉会

会場 武蔵野スイングビル 11階レインボーサロン
武蔵野市境 2-14-1(JR武蔵野線境駅 徒歩2分)

対象 定年後の方

申込み 電話・メール・FAXのいずれかで
問合せ ボランティアセンター一室まで (以下参照)

このおとばプロジェクト
にお父さんお帰りなさいパーティ
も是非参加いただけます

主催: 社会福祉法人 武蔵野市民社会福祉協議会 ボランティアセンター武蔵野
お父さんお帰りなさいパーティプロジェクト
住所: 〒180-0004 武蔵野市吉祥寺南町 1-14-9 プレミアス吉祥寺フロント 7F
TEL: 0422-23-1170 FAX: 0422-23-1180
E-mail: vcw@shakyou.or.jp URL: http://www.shakyou.or.jp
後援: 武蔵野市

※別途、二次会(自己負担)も開催予定です(二次会は別途要料あり)

QRコード

「おとば」告知チラシ



第1部 トークセッション



第2部 交流会

◆集った仲間たちと挑戦を誓う

「おとば」の会場に集まっていたのは、自分の価値を世の中に役立てたいと考えるみなさんです。私たち同様の定年前後世代、まだ猶予時間がある現役世代、地元で活動する先輩のみなさん、そして「おとば」をここまで育てたプロジェクトメンバー先輩諸氏。第2部の交流会では、チームに分かれ各々が感じた意見をぶつけあいました。「おとば」終了後の場所を移した二次会でも、同じ思いを持つ“仲間”として本音で語り合うことができました。

それから1ヶ月後の3月6日。第25回「おとば」に集った仲間たちが、市民社協の会議室で再会しました。未来へつながる一歩を自分の足で踏み出そうとしている仲間たちです。人生100年と言われるように、定年後は“時間を持て余す”という表現ではおさまらないほど時間はたっぷりあり、これは“お父さん”に限ったことではありません。何が生まれるのか、モヤモヤのままなのか、挑戦は続けたいと再会した仲間たちと誓いました。



3月6日おとばプロジェクト会議@市民社協会議室

広告

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

JA東京むさし 東京むさし 検索

武蔵野支店 ☎(0422) 51-2412
武蔵野新鮮館 ☎(0422) 54-7150
東京都武蔵野市西久保 1-18-10

貯金 ローン 共済(保険) 新鮮野菜

ソーラーポール体操教室

身体の基本を整える運動 座ってもできる
同側動作(竹馬)×ストレッチ=新感覚フィットネス!

*武蔵野教室: 武蔵野市中町 2-13-1 三鷹イレブン会館 1階
4月14日, 5月12日, 6月9日 (全て月曜日) ①11時半-②13時-
*三鷹サークル: 三鷹市元気創造プラザ 3階 第2, 4金曜日11時半-

詳しくは 080-2892-3137
月-金 10:00-17:00(土日祝祭日除く)
一般社団法人日本ソーラーポール協会 https://solar-pole.jp