

ボランティアセンター 武蔵野通信

4月号

No. 251

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 TEL:0422-23-1170 FAX:0422-23-1180
〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 1-9-1 (1階) mail:vcm@shakyou.or.jp URL:http://www.shakyou.or.jp



ようこそ地域へ!

第23回お父さんお帰りなさいパーティ

「定年後のライフプランを語り合ってみませんか」
～仕事・地域活動・趣味・ボランティア活動～



「お父さんお帰りなさいパーティ（愛称：おとば）」は、主に定年後のみなさんが地域で新しい活動や仲間を得てわくわくするような生活をしていただくお手伝いができればと思い開催しています。

地域のボランティアや趣味、福祉、環境・自然保護、国際関係等の活動団体をご紹介します。

「おとば」でこれからの人生のヒントを見つけてみませんか？

6月12日(日) 13:00～16:30(受付開始 12:30)

- ◆会 場 武蔵野スイングホール 11階レインボーサロン/10階スカイルーム (JR 武蔵境駅北口徒歩2分)
- ◆対 象 シニア世代の方 ※男女問わずお気軽にご参加ください!
- ◆定 員 40名(申込順)
- ◆申・問 電話・EメールでVCM(右上連絡先)まで
※お申込みの際は、氏名・住所・連絡先をお知らせください
※席に余裕のある場合は、当日受付可
※団体の展示のみをご覧になりたい方は直接お越しいただいても構いません



プログラム

- ワークショップ・・・地域デビューに向けた参加者同士の交流
ゲスト：栗田 充治 氏 (亜細亜学園理事)
- 地域活動団体紹介・・・パネル展示などによる団体紹介

「定年後のライフプランを語り合ってみませんか」

実行委員長 田中 邦忠

2000年に始まったお父さんお帰りなさいパーティですが、定年後の生活環境はこの20年程で大きく変わりました。比較的優雅な定年後が描けた20年前から、働かないとならない、少しでも働きたい、でも豊かで余裕あるセカンドライフも楽しみたい、そんな中で思い悩む時代と変わってきたのではないのでしょうか。

今回は、皆さまがお互いにどんなことを考えているのか、「語り合うこと」にポイントを置くことにしました。語り合い→共有→講師のアドバイスと展開することで、今後のライフプラン作成のヒントを持って帰っていただければと思っています。

1人で悩むより語り合ってみましょう!



お父さんお帰りなさい！ようこそ地域へ！

4月・5月 おとぼオンラインサロン



オンラインではじめる『老いじたく講座』

募集

4月9日(土)
14:00~16:00

- 講師：塩野谷 愛 氏、松本 杏奈 氏
(武蔵野市福祉公社 権利擁護センター)
- 内容：・エンディングノートの書き方
・「もしものとき」ってどんなとき など



『家ではじめるごみ減量 ～植木鉢で生ごみをたい肥化しよう～』

募集

5月14日(土)
14:00~16:00

- 講師：竹下 登 氏、一之瀬 泰子 氏、小餅 憲一 氏
(クリーンむさしのを推進する会)
- 内容：・植木鉢によるたい肥化の実演
・動画による様々なたい肥化の方法の紹介 など



○定員：Zoom→なし 会議室から参加→6名程度(申込順)

○申・問：VCM(1面右上連絡先)

※事前にオンラインサロンの招待メールをお送りしますので、
メールでお申込みいただくか、申込み時にメールアドレスをお伝えください

※14:30までにZoomで入室を完了してください

※Zoomでの参加が難しい方は、市民社協会議室(吉祥寺北町1-9-1)からご参加いただくことも可能です。
ただし、コロナウイルス感染対策の観点から人数を制限しており、申込順となります。

おとぼサロンは引き続きZoomでご参加いただけます

ご自宅からでも、お気軽にご参加ください！

Zoom

おとぼオンラインサロンのオンライン参加方法 2ステップ！

①VCMへメールでお申込みください！(メールアドレス：vcm@shakyou.or.jp)

※お名前とご希望のサロンの名前を書いてください

②サロン当日、返信されたメールにあるURLからZoomへご入室ください。

ホスト(VCM)が参加を許可したら参加OK！

※開始5分前を目安にZoom入室準備をしてください



Zoomが苦手という方へ・・・

『はじめての方向けのZoomの使い方マニュアル』を
VCMホームページで公開しています。

ぜひこの機会にお試しください！

http://www.shakyou.or.jp/vcm/zoom_v.html

VCM HP



ボランティアオリエンテーション

- 実施日：①2月17日(木)・②19日(土)
- 実施方法：両日ともに Zoom
- 参加：①1名、運営委員2名、事務局2名
②2名、運営委員2名、事務局2名



2月のボランティアオリエンテーションは、Zoomで行いました。この春から大学生になる方や会社からの指示でボランティアを始めようと思った方など、さまざまな年代・参加動機の方々にご参加いただきました。内容は活動時の心構えや「先輩ボランティアの話」として、VCM運営委員から経験談などをお話いただきました。よりリアルなお話は、参加者のみなさんは今後の活動に活かせるものだったかと思います。コロナ禍ではありますが、自分のできることでボランティアの一步を踏み出してみましよう！ご参加ありがとうございました！

Zoom ボランティアが教える Zoom 講座

- 実施日：3月5日(土) ①10:00~ ②14:00~
- 会場：両日ともに市民社協会議室
- 参加：①4名、ボランティア4名、事務局2名
②3名、ボランティア5名、事務局1名



この講座は、「Zoomを始めたいけど、どうしたらいいのかわからない」というような初心者向けのZoom講座です。Zoomアプリのインストールから必要な方にも、丁寧にボランティアがレクチャーをします。またパソコン・スマートフォン・iPadなど、参加者の機器に合わせてレクチャーをしていきます。今回の参加者もパソコンやスマートフォンを持参し、約1時間程度ボランティアからのレクチャーを受けて『Zoomミーティングに1人で参加できるようになる』という目標を無事に達成しました。最初はみなさん「難しい」とおっしゃっていましたが、お帰り際には「ボランティアさんがわかりやすく教えてくれた」ととてもにこやかでした。参加者に寄り添い丁寧にレクチャーする…それがVCMのZoomボランティアです。

Zoomでお困りのことがあれば、VCMへご相談ください！

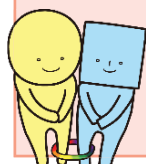
問合せ先：VCM（1面右上連絡先）

令和4年度

ボランティア保険加入について

活動中のケガはもちろんのこと活動先までの往復途上（直行直帰）でのケガも補償されます。活動される方々には加入をお願いしております。加入をご希望の方は、ボランティアセンター窓口までお越しください。

掛金：**350円**（Aプラン）～
（補償期間：加入日の翌日～
令和5年3月31日まで）



「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

市民社協では、ボランティア団体の活動費を応援する複数の助成制度があります。
例：障がい者団体の活動、住民同士の交流の場、子どもの学習・居場所づくり など

上限額や条件、申込締切は異なりますので詳しくは市民社協ホームページをご覧ください。

市民社協 HP





H.Naito

イラスト：VCM広報委員 内藤久満



\フォローしてね！／



失語症会話パートナー養成講座

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。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。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。初回（土曜）は「基礎知識編」として関心のある方にもご参加頂けます。

コース名		日時	場所	定員
A 養成講座 (全10回)	講習 (土曜)	6月4日、25日 8月6日、27日 13:00~16:00	★初回のみ 武蔵野スイングホール レインボーサロン (境2-14-1)	4名
	演習 (土曜)	7月2日、23日 13:00~15:00	★2回目以降 市民社協議室 (吉祥寺北町1-9-1) ★最終回(8月27日) 武蔵野プレイス スペースC (境南町2-3-18)	
	実習 (水曜/午後)	7月13日、20日、27日、 8月3日の中から2日間 (講師と調整)	市内福祉施設	
B 基礎知識編 (初回)のみ		6月4日 13:00~16:00	武蔵野スイングホール レインボーサロン (境2-14-1)	20名

- 講師：言語聴覚士
- 対象：市内在住・在勤・在学で18歳以上の方
- 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**に次の内容を記入してVCM（1面右上連絡先）講習会担当まで

- *****
- ①氏名（ふりがな） ②年齢 ③住所 ④電話・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、市内在住者・初参加者を優先し抽選となります

- 締切：**5月20日（金）必着** ※講座開始1週間前までに全員に結果を通知します
- ※**新型コロナウイルス感染症の状況により、日程が変更になる場合があります**
- ※本事業は武蔵野市より受託し、実施しています

開所時間 ★住所・連絡先は1面参照

火～土曜 9時～17時

※日・月・祝日休み

アクセス

徒歩：JR中央線 吉祥寺駅より10分

バス：

★桜堤・関前方面より

「武蔵野八幡宮」（地図A）下車すぐ

★吉祥寺駅方面より

「武蔵野八幡宮」（地図B）下車 徒歩2分

★ムーバス

北西循環「八幡前」下車 徒歩2分

市民社協・ボランティアセンター武蔵野



編集後記

4月になりました！新生活スタート！
進学や進級、新社会人のみなさん、おめでとうございます！(^^)/
VCMは今年度もコロナの状況をみながら、さまざまなイベントや講座などを実施していきますので、ご関心のある方はぜひご参加ください！
今年度もよろしくお祈りします！