





# ボラカフェ 2023 開催しました！



ステージ

秋晴れの中、オープニングのハンドベルが響き渡りました。手話うたは小学生と大学生と一緒に披露、絵本の読み聞かせは子どもも大人も絵本の世界に引き込まれ、フラダンスは最後の曲で観客も一緒にフラ!! 成蹊大学の学生による「浦島太郎」は演者とセリフは違う人というユニークな劇でした。エンディングの津軽三味線は演奏に合わせて小さなお子さんが踊る予想外の展開で大いに盛り上がりました。ボランティア活動でみんなが一緒に楽しめた素敵なイベントでした。

(運営委員長 酒井 陽子)

新しい試みとして駄菓子屋を開店しました。“王様のわすれもの、” “やきそば屋さん太郎、” などネーミングが面白いのですが、やはり「うまい棒」は圧倒的な説得力ですね。そんな駄菓子を前に“思わずにっこり、”する子どもたちやお父さんから「100円までだよ」と言われて“さんざん悩む、”子どもたちに心がやわらぐのを感じます。西日に悩まされたものの、『買う側ばかりでなく売る側も楽しめるのが駄菓子屋』を実感した一日でした。また機会があれば…

(運営委員 田中 邦忠)

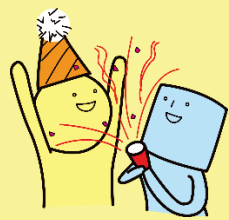


カフェ

今年のボラカフェでは4年振りにドリンク類の提供と共にカフェスペースが復活しました。

淹れたてのホットコーヒーの良い香りが漂い、心地の良いBGMが流れる中、来場された方々やイベント出演された皆さんの休憩場所や団らんスペースとして利用していただきました。大人や学生の方にはコーヒー、お子様にはオレンジジュースが人気で終始和やかで笑顔が溢れるカフェとなりました。

(運営委員 小林 靖佳)



## ねこの手ボランティア



高齢の方や障がいのある方の日常生活の中での「ちょっとした困りごと」をお手伝いする「ねこの手ボランティア」事業を今年度から開始しました。この約半年間でお受けした依頼を一部ご紹介します。

### ◆相談件数（4月～9月）

24件

### ◆依頼件数（相談件数のうちVCMで依頼として受けた件数）

17件（紹介：14件、取り下げ3件）

### ◆依頼例

- 荷物の運搬作業
- 鉢植えの植え替え
- 買い物代行
- 粗大ごみ出し
- ハンガーラックの組み立て
- 椅子の組み立て
- 自宅周りの草取り
- 家具の解体
- エアコンフィルターの取り外し、取り付け など



ねこの手ボランティアさんの活動の様子

まずは気軽にVCMまでご相談ください！



# 防災ボランティア訓練

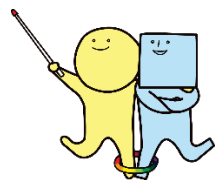
## 災害ボランティア役 募集!



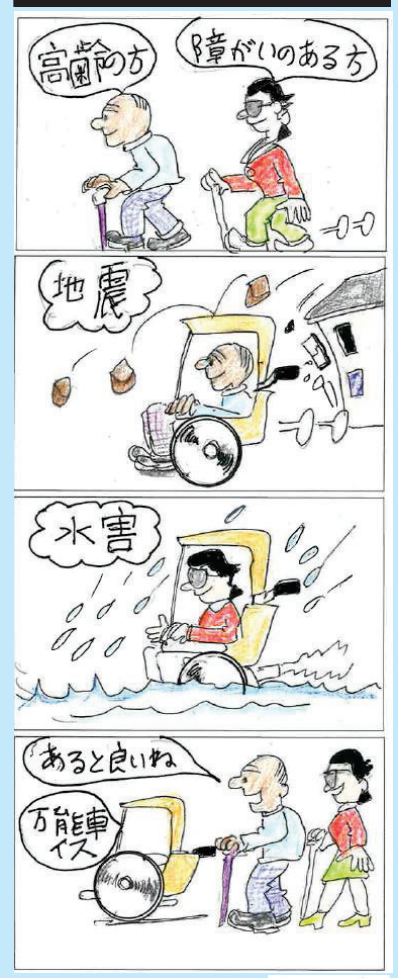
武蔵野市では大規模災害時に武蔵野市民文化会館に災害ボランティアセンターを設置することとしており、毎年1月に関係機関と合同で災害ボランティアセンターの運営訓練を実施しています。

このたび、本訓練に「災害ボランティア役」としてご協力いただける方を募集いたします。

- \*日時 1月20日(土) 開始9:00、終了12:00(予定)
- \*会場 武蔵野市民文化会館(中町3-9-11)
- \*内容 災害ボランティアセンターの運営訓練  
(災害ボランティア役として参加)



### 4コマ★ボランティア




\*災害ボランティアセンターとは?  
被災地・被災者のために、全国から駆けつけるボランティアを受け入れ、ボランティアを必要とする活動先につなげる役割を担います。



\*申込み、問合せは以下よりご連絡ください。

市民社協 TEL: 0422-23-0701

もしくは申込みフォーム 



H. Naito

イラスト: VCM広報委員 内藤久満

## 12月おとぼサロン

# おいしいコーヒーのいれ方講座



**12月9日(土)**  
**14:00~16:00**

ハンドドリップの実演や  
体験をします！

- 講師：田代 洋介 氏  
(タリーズコーヒージャパン株式会社)
- 会場：市民社協会議室
- 対象：シニア世代の男性・女性
- 定員：12名(申込順)
- 参加費：1,000円



ミルクやシロップを使って  
カフェ風ドリンクも作れますよ♪



## 1月おとぼサロン

# 世界を旅したコマパフォーマーの

# コマ回しをみよう！



**令和6年**  
**1月13日(土)**  
**14:00~16:00**

世界を旅した写真と話、  
いろんなコマも見れます！

- 講師：コマ回しパフォーマーkomatan
- 会場：市民社協会議室
- 対象：シニア世代の男性・女性
- 定員：15名程度(申込順)



おとぼサロン **申・問** ボランティアセンター武蔵野 (VCM)

電話：0422-23-1170 FAX：0422-23-1180 メール：[vcm@shakyou.or.jp](mailto:vcm@shakyou.or.jp)

# ボランティア募集



No 6927 絵手紙の講師

- 【内 容】絵手紙の講師
- 【活 動 日】第2、4木曜日 10:00~11:30
- 【募 集】1名
- 【場所&依頼】テンミリオンハウスくるみの木  
(中町3-25-17)
- 【そ の 他】交通費や食事は要相談

No 7080 レクリエーションのお手伝い

- 【内 容】麻雀、書道、絵画、演奏、手工芸、傾聴など
- 【活 動 日】月~土曜日 9:00~17:00の間
- 【募 集】若干名
- 【場所&依頼】社会福祉法人 徳心会 さくらえん  
(桜堤2-8-31)
- 【そ の 他】学生可
- \*食器洗い、清掃、片付けなどをしてくださる方も募集中!

No 6968 外出の付き添い(車いす介助あり)

- 【内 容】近隣のスーパーへの買い物や  
イベントへの付き添い
- 【活 動 日】土日祝日の日中 30~60分程度
- 【募 集】1名
- 【場 所】居住地(関前)付近
- 【依 頼】個人(60代女性)



No 7147 デイサービスでのお手伝い

- 【内 容】お茶の準備やお話し相手、プログラム  
(手芸、美術、音楽、習字など)のお手伝い
- 【活 動 日】月~金曜日 10:00~11:45  
13:15~14:45
- 【募 集】5、6名
- 【場所&依頼】北町高齢者センター(吉祥寺北町4-1-16)
- 【そ の 他】・上履き持参  
(スリッパでのお茶出しは不可)  
・10代~70代希望



No 7067 デイサービスでのお手伝い

- 【内 容】傾聴、お茶碗洗い、プログラム補助  
(麻雀、囲碁将棋、手芸、陶芸)
- 【活 動 日】①10:00~12:00  
②13:00~15:00  
※1日通して活動も可
- 【募 集】若干名
- 【場所&依頼】高齢者総合センター(緑町2-4-1)
- 【そ の 他】・上履き持参  
・1日通して活動の方は食事あり

No 7123 将棋の対局

- 【内 容】成人の障がいのある方との将棋の対局
- 【活 動 日】毎月第2または第3木曜日 15:30~17:00
- 【募 集】若干名
- 【場所&依頼】株式会社 浩仁堂 コット  
(境1-9-9 温泉通りビル207)
- 【そ の 他】・駐輪場代や公共交通機関利用時の  
実費支給あり  
・学生不可



No 7113 食器洗い

- 【内 容】職員が下げた食器を洗い、乾燥機に  
入れる
- 【活 動 日】①9:00~10:00  
②12:00~13:00  
③18:00~19:00  
※週1回や月1回でも可
- 【募 集】若干名
- 【場所&依頼】特別養護老人ホーム 親の家  
(八幡町3-4-18)



\*利用者にて体操や手工芸を指導して下さる方も  
募集中!

特に表記のないものは...

交通費: 自己負担 駐車場: なし 食事: なし  
募集: 男女問わず 雨天時: 実施 となります。  
詳しくはVCMまでご連絡ください!



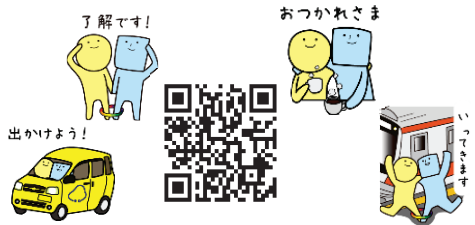
市民社協  
マスコットキャラクター

あいあい  
LINE スタンプ

第2弾発売中!



第1弾はこちら



年末年始のお知らせ

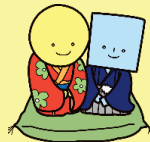
12月29日(金)~

令和6年1月3日(水)まで

お休みさせていただきます。



今年も大変お世話になりました。  
来年もどうぞよろしくお願ひいたします!



編集後記



暑い日々がようやく終わり、  
風の冷たい冬がやってきましたね。  
みなさん体調に気をつけて、  
暖かくしてお過ごしください(\*^^\*)

今年はボラカフェを対面で行うことができ、  
また少し日常に戻ったように感じます。  
来年もまたみなさまにお会いできるの  
を VCM 一同楽しみにしております!

運営委員  
の  
活動日記



VCM 運営委員  
村田 奎斗

令和5年度のVCM運営委員を務めさせていただいてる大学3年生です。

私は人とかわることが苦手ですがボランティア活動で交流する方々とは話すことができ、VCM運営委員としての日々は充実しています。

令和5年度のボラカフェは久しぶりの対面での開催であり、多くの方がご来場になりました。イベントコーナーの盛り上がりは素晴らしく、VCMの前にある五日市街道を通る多くの方がボラカフェに注目が集まっていたと思います。

ボランティア活動を行うことで自分も他人も笑顔になれるような心がけを持って、これからも活動に精進させていただきます。

ボランティアセンター武蔵野 (VCM)

開所時間 火~土曜 9:00~17:00  
※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・VCMの  
ホームページはこちら

市民社協マスコットキャラクター  
あいあい

市民社協・ボランティアセンター武蔵野

