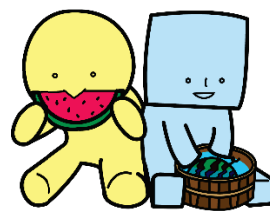


VCM



通信

8月号 No.259



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
 Mail：vcm@shakyou.or.jp
 〒180-0001
 武蔵野市吉祥寺北町 1-9-1(1階)
 社会福祉法人
 武蔵野市民社会福祉協議会
<https://www.shakyou.or.jp/>



ハンドベルの演奏



フラダンスの披露と
参加者にフラダンスのレクチャー

ボラカフェ 2023 の開催決定!!

ボラカフェにご参加いただける VCM の個人会員さんや登録団体を募集します！詳しくは3面をご覧ください。



三味線の演奏



ビニールプールを使ったおはけ釣り

Contents

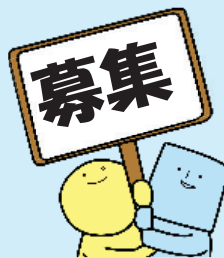
- 2面 VCM 登録団体限定!超初心者向け Twitter 講習会
- 3面 ボラカフェ「活動を紹介していただける方・団体募集」、四コマ漫画【テーマ:ボラカフェ】、令和5年度運営委員紹介、運営委員の活動日記
- 4面 第24回お父さんお帰りなさいパーティー【報告】、9月おとほサロン「関東大震災から100年」
- 5面 笑いを届ける江戸小唄ボランティア講座【報告】、1から始めるボランティア【報告】
- 6面 失語症会話パートナー養成講座

～VCM 登録団体限定！～

超初心者向け Twitter 講習会

SNS（ソーシャルネットワークサービス）を団体で使ってみたくて、やり方がわからなくて始めようと思えない…そんな団体の方向けの講習会をVCMで開催します！

SNSの一つであるTwitter（ツイッター）のアカウント作成と実際の運用について、2日間に分けて行います。団体の活動やイベントの周知の幅を広げたい方、SNSを通じて新しい仲間を増やしたい方、ぜひご参加ください！



①基礎編：9月27日（水）10：30～11：30

②実践編：9月28日（木）10：30～11：30

①基礎編：アカウントを作ろう！

- ・ SNS・Twitterって何？（概要説明）
- ・ 団体のアカウントを作ろう！
…メールアドレス（Gmail）の取得
Twitterアカウントの設定

②実践編：投稿の練習をしよう！

前日に作成したアカウントから、文章や写真の投稿をして情報を発信してみましょう！

※すでにアカウントを持っている、ご自分たちで作成できるという団体は、実践編のみの参加も可能です。

Twitterを始めると、こんな効果があるかも♪

チラシやポスターを直接見られない人やSNS世代に、情報をダイレクトに届けられる

遠くの人ともつながり合える
反応し合える

自分たちに関心をもって
くれている人のことが
ダイレクトにわかる

同じような活動をしている団体の情報が見られる

地域の他団体の活動が自然と見られる



会場：市民社協会議室（吉祥寺北町1-9-1）

定員：各回5団体 ※1団体につき、**3名以内**でのご参加をお願いします。

※両日参加の団体を優先しての申込順。定員になり次第、申込み受付終了

対象：Twitterにチャレンジしたいボランティア・市民活動団体

持ち物：投稿時に使用しようと思っているスマホやパソコンなど

申・問：VCM（1面右上連絡先）まで

※①団体名 ②代表者の名前と連絡先 ③団体用のメールアドレスの有無をお知らせください。

締切：9月20日（水）

皆さまの活動をボラカフェで紹介していただけませんか？

4コマ★ボランティア



H. Naito

イラスト：VCM広報委員 内藤久満

**ボラカフェ 2023 会場で
いつも行っている活動を
紹介していただける
VCM の個人会員さんや登録団体を
募集します！**



10月29日(日)11:00~15:00(時間未定)

●会 場：市民社協会議室（吉祥寺北町 1-9-1）

●PR 内容

①ミニイベント出演

（屋根付き屋外で演奏や踊り、歌など5～10分程度）

②来場者が一緒に活動を体験できるブース出展

※お金（実費・材料費は除く）のやり取りがないもの、
飲食関係ではないもの

※ブースは屋外（屋根あり）で長机1台分のスペースになります

●申 込：メールもしくは別紙「申込書」に
ご記入の上、VCM（1面右上連絡先）まで

●申込締切：8月31日（木）

令和5年度 VCM 運営委員

今年度は以下の体制で VCM 事業に取り組んでまいります。よろしくお願いいたします。

委員長 酒井 陽子

副委員長 小澤 洋祐 堀 一美

原田 隆子 鯉田 昭子 中澤 英子

滝野 美奈子 田中 邦忠 相川 富子

皆上 健一 寄宗 幸司 小林 靖佳

桑田 青空

平井 綸（成蹊大学学生ボランティア本部 Uni.）

村田 奎斗（亜細亜大学一般奉仕会『細流』）

運営委員の活動日記



VCM 運営委員 中澤 英子

コロナ禍でボランティア活動は出来なくなりましたが、zoom で委員会を行う事になり教えて頂きながら参加をしてきました。zoom ができるようになり、サロンでも zoom で開催したところ、繋がって皆さんの顔が見られた時のお年寄りの笑顔が印象的でした。

5月にはコロナもインフルエンザと同じ扱いになり、ボランティアの依頼も来るようになりました。活動先では感染予防を忘れず、活動に工夫をして前に進もうとされています。

これからのボランティアも変わっていくと思います。以前の活動にこだわらず新しい気持ちでこれからも活動していきたいと思っています。



第24回

お父さんお帰りなさいパーティを

開催しました！

- 実施：6月11日（日）13：00～16：00
- 会場：武蔵野スイングホール 10・11階
- 参加者：51名（一般・団体）
12名（関係者）



13時、一般参加者、団体参加者、関係者が10階スカイルームに一堂に会する中、酒井VCM運営委員会委員長の挨拶から始まった第24回お父さんお帰りなさいパーティ。

早速に「人生100年時代を楽しむ～定年後に向けて～」と題する、パネルディスカッションに入り、3人のパネリストの皆様の定年後の地域活動などへの参加の経過、体験などをお話しいただきました。パネリストの皆さんは、「地域のお手伝いから趣味を生かした活動まで幅広く活動されている菅野氏」「昨年末に退職をされたピカピカの定年一年生本多氏」「7年前からソーシャルアートビューという活動に取り組まれている林氏」とさまざまな立場で地域生活・定年後を過ごされている皆さまでした。三者三様の取り組み、かかわり方にもかかわらず、皆さんが「チャンスが来たら、きっかけを逃さない、断らずに参加する」ことが必要と話されていたことが印象的でした。

質疑応答を含めてパネルディスカッションの終了後、全員で11階レインボーサロンに上がり、活動団体の展示見学を行いました。参加団体はやや少なかったものの、一般参加者ばかりでなく団体同士の交流も含めて交流は活発でした。また、実演は限られていましたが浴衣の着付けは会場の雰囲気を変える面もありました。

活発な交流が続きましたが、予定の15時45分頃には、一般参加者の皆さんも会場を後にされたので、挨拶を行い無事終了となりました。

（報告：おとば実行委員長 田中 邦忠）



お父さんお帰りなさい！ようこそ地域へ！

9月おとばサロン

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（土）
14:00～16:00

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



笑いを届ける江戸小噺ボランティア講座 実施しました！

- 実施：①6月15日(木) 14:00~16:00
②6月24日(土) 14:00~16:00
- 会場：武蔵野公会堂2階 第2和室
- 参加者：①3名、講師7名
②5名、講師6名、VCM 運営委員1名

ボランティア団体との協働講座「笑いを届ける江戸小噺ボランティア講座」を一般社団法人江戸小噺つながりコーチングさんと2回実施しました。

最初に「江戸小噺つながりコーチング」がどのような活動をしている団体なのか等、説明をしていただき、その後、実際に江戸小噺を体験していき

ました。江戸小噺カルタでは、みんなで盛り上がり、グループで江戸小噺を読み合わせして、最後には一人一つ小噺を覚えて高座で発表を行いました。

参加者は緊張していましたが、団体のみなさんが盛り上げてくださり、終始笑いの絶えない講座となりました。参加者の中には小学生もおり、元から江戸小噺が大好きようで、大人顔負けの小噺を披露してくれました。

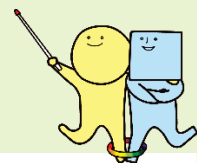
講座をきっかけに様々な活動をしているボランティア団体があることを知っていただき、少しでも興味関心を持っていただけるとVCM一同、嬉しく思います！ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました！



1から始めるボランティア

～ボランティアのこと、一緒に学んで話して活動しよう～ 実施しました！

- 実施：①6月17日(土) 14:00~16:00
②6月23日(金) 19:00~21:00
- 会場：武蔵野プレイスペースD
- 参加者：①1名、先輩ボランティア1名、VCM 運営委員3名
②2名、先輩ボランティア2名、VCM 運営委員1名



初めてボランティアをする方向けに実施しているオリエンテーション「1から始めるボランティア」を2回実施しました。

活動までの流れや活動する上での注意点などのお話から、今現在募集している活動のご案内をしました。また活動会員さんによる「先輩ボランティアの話」ということで、活動を始めるきっかけや今まで経験してきた活動内容、活動していて思うことなどをお話していただきました。参加者により近い存在である先輩ボランティアさんたちのお話を聞いて、なかなか踏み出せなかった1歩を踏み出すことができた方もいらっしゃいました。

参加者のみなさんのお話を聞いているとやはり活動において、不安なことや心配事がたくさんあるのだと感じました。そのような方たちの背中を押すことができるように、しっかりとオリエンテーションを行い、参加者の不安を少しでも取り除けるように、そして楽しく有意義な活動を行えるようにしていきたいと思います！

ボランティア活動をしたいと思っている方は、ぜひVCMまでご相談ください！

失語症会話パートナー養成講座



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。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8回)	講習	★初回(土) 10月7日 13:00~16:00 ★2回目以降(水) 10月18日、 11月1・15・29日 13:30~15:30	★初回のみ 武蔵野プレイス4階フォーラム (境南町2-3-18) ★2回目以降 武蔵野市障害者福祉センター 会議室 (八幡町4-28-13)	6名
	演習 (水曜)	12月20日、1月17・31日 13:30~15:30		
B 基礎知識編 (初回)のみ		10月7日 13:00~16:00	武蔵野プレイス4階フォーラム (境南町2-3-18)	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：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します
- ※本事業は武蔵野市より受託し、実施しています



暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか？VCMでは10月に「ボラカフェ」を予定しております！毎年様々なボランティアの方々や団体の方々にご参加いただき、楽しいイベントとなっております。ぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか(^^)?

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 **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



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

- 「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

