

こぶくだより

地域で「福祉のまちづくり」



- ★注目トピックス★
- ・夏! 体験ボランティア 2021 受付のご案内
 - ・東西コーナー講座ご案内

2021 6・7月号

＊ も く じ ＊

- あなたのまちのコボラさん Vol.25・・・P2
小平市高齢者交流室ボランティア
(小平市立小平第二小学校内) 松元 良夫さん
- 東西コーナー講座ご案内・・・P3
西部: 楽しくストレッチ
東部: 防災クッキング
- 地域支援コーナー・・・P3
こだいら生活相談支援センターかわら版
- 夏! 体験ボランティア 2021 受付のご案内・・・P4
※6.7月号は4面での発行です。



梅雨の季節
家族と
お家で
過ごしましょう

出かけるときは、
マスクと手指消毒



社会福祉法人 小平市社会福祉協議会

地域福祉推進課 こだいらボランティアセンター

〒187-0043 小平市学園東町 1-19-13 小平市福祉会館4階

開所日時 (月)~(金)(第2・4土)《祝日・年末年始を除く》

午前8時30分~午後5時15分

☎ 042-346-1424(直通) FAX 042-341-6220

【ホームページ】 <http://www.syakaifukushi.kodaira.tokyo.jp/>

東部ボランティアコーナー (月~木 午前9時~午後5時) ☎042-451-6711

西部ボランティアコーナー (月~金 午前9時~午後5時) ☎042-347-7858





あなたのまちのコボラさん

—地域のために私ができること—

Vol.25 小平市高齢者交流室ボランティア 松元 良夫さん

(小平市立小平第二小学校内)



小平市高齢者交流室は、小平第二小学校内にあり、高齢者の皆さんの生きがい・健康づくりの場の一つで、現在感染症対策をしながら開室しています。今回は、この交流室の運営ボランティアとして平成 29 年から活動されている松元さんをご紹介します。

—ボランティアを始めたきっかけは何ですか。

かなり前のことですが、母が在宅介護でボランティアの方に大変お世話になりました。当時はまだ介護保険制度もない時代、ご近所の皆様のご厚意にも支えられ、なんとか住み慣れた我が家で頑張ることができました。お世話になった皆さんに感謝の気持ちでいっぱいでした。それ以来「いつかご恩返しをしなければ…」と思うようになりました。これが、私のボランティア活動の原点です。

—小平市高齢者交流室（以下交流室）のボランティアを始めたのはどうしてですか？

母のこともあって「高齢者の支援活動」に着目し、平成 25 年から介護予防見守りボランティアの活動をスタートしました。その後、更に活動の幅を広げたいと思い、市の『生活サポーター養成講座』を受講した折に、ボランティアセンターの担当の方からお誘いを受け、交流室のことを知りました。趣味も特技もないけれど、お話し相手くらいはできるかなと思って交流室のボランティアを始めることになりました。

—交流室ではどんな活動をしていますか。

レクリエーション企画のお手伝いで、レクリエーションゲームを作成しています。利用者さんとおしゃべりをして、そこからたくさんゲーム作りのヒントを教えてください。スタッフと話して気づくことも合わせて、ゲームを作っていきます。たくさんお話を聞きながら工夫して、また相談して改善して、より楽しいゲームを作ります。



↑ 的あてゲームを制作中
出来上がり→



—利用者さんとよくお話しされるんですね。

利用者の皆さんは、交流室でお話していると明るくなられます。私もお話を聞くことが楽しいです。今は新型コロナウイルス感染拡大防止のために、利用日を調整しているので、なかなか会えない利用者さんも多く、寂しい思いをしています。

—ボランティアを継続してくコツは何でしょう。



ゲームをしているところ

利用者さんから「楽しかったよ」と感謝の言葉をいただくと私もうれしくなり、もっと頑張ろうという気持ちになります。

スタッフの皆さんと相談しながら作り上げたゲームが利用者さんに喜ばれると、ますます楽しくなり、やりがい生まれ、良い連鎖につながっていきます。これが継続の原動力になっていると思います。

—ほかにどんなボランティア活動をしていますか。

自治会の役員をはじめいくつかの活動を経て、今は介護予防見守りボランティアを継続しています。見守りボランティアの活動は「地域を歩いてさりげない見守りをする」を基本としていますが、高齢化社会においてはフェイストゥフェイスのコミュニケーションにつながっていることも大切です。そこで、ご近所の 4、5 軒の高齢者のお宅と話し合い、お困りのときはいつでも声をかけていただく関係づくりをしています。

—これからボランティアを始める方へメッセージをどうぞ。

難しく考えずにまずはやってみる。いくつかやってみて、その中から自分に合うものを見つけて続けていけば良いと思います。



↑ 工夫を凝らしたダーツ

松元さんは、「地域のために役立ちたい」という熱い思いから活動されている素敵なボランティアさんです。「利用者の皆さんからお話を聞くことが活動の喜びになっています」と話されている笑顔がとても印象的でした。次はどのようなレクリエーションゲームを作られるのか、スタッフも楽しみにしています。



東部・西部ボランティアコーナーでは、地域活動や、ボランティア活動のきっかけ作りとして東部講座「プラッとプラッと」、西部講座「この指とまれ!」を開催しています。ホームページにも掲載しています。

西部:7月『この指とまれ!』

東部:7月『プラッとプラッと』

「楽しくストレッチ」

～一緒に体を動かしましょう～



日ごろ運動不足を感じている方
コロナ禍により外出することが難しく運動する機会が少ない方
心身ともに楽しみながらリフレッシュしませんか。

- 【と き】 7月19日(月)
午前10時～11時30分
- 【ところ】 ほのぼの館 和室(小川西町5-39-3)
- 【費用】 無料 【定員】 10名(先着順)
- 【持ち物】 汗ふきタオル、水分補給用の飲み物
- 【講師】 こやま ひさえさん
(NESTA認定パーソナルフィットネストレーナー、
ウイメン45スペシャリスト、健康運動指導士)
- 【申込み】 7月5日(月)から問合せ先へ
- 【問合せ】 西部ボランティアコーナー
☎042-347-7858
(祝日を除く月～金曜日 午前9時～午後5時)

防災クッキング

ポリ袋と身近な食材を使って調理する方法を学びます。会場で調理見学をする参加方法とご自宅からオンライン(Zoom)で参加する方法が選べます。
※オンラインで参加の方は調理実習も可能です。



- 【と き】 7月26日(月) 午前10時～正午
- 【ところ】 さわやか館 多目的ホール
(花小金井4-21-2)
- 【費用】 無料 ※Zoomで参加希望の方は、パソコン等の準備と個人のメールアドレスが必要です。通信費は個人負担になります。
- 【定員】 会場参加5名(先着順)
オンライン参加10名(先着順)
- 【講師】 飯田和子さん(株式会社WA・ON 代表取締役、日本災害食学会災害食専門員)
- 【申込み】 7月5日(月)から問合せ先へ
- 【問合せ】 東部ボランティアコーナー
☎042-451-6711
(祝日を除く月～木曜日 午前9時～午後5時)

地域支援コーナー：地域の皆さんにお届けしたい情報やCSWの活動などをご紹介します！

こだいら生活相談支援センターかわら版

高齢者交流活動(こだまちサロン) 支援事業

～「地域の居場所(交流活動)」に対して助成します～

市内には、たくさんの「居場所」があることはご存知ですか。
市内の「居場所」は、消毒液やフェイスシールドの購入、今までの活動内容の見直しなど、新型コロナウイルス感染症予防の対策や、安全面を考慮しながら運営されています。

今回は市内で居場所を立ち上げたいと思ったときや、準備・運営費用に関して強い味方になる「助成金」についてご紹介します。



小平市では、各回5名以上かつ高齢者が半数以上参加される市内の居場所に対して、立上げや運営にかかる費用の助成をしています。新型コロナウイルス感染症予防のために必要な備品なども対象となります。

家に閉じこもりがちな高齢の方をはじめ、子育て中の方なども徒歩で気軽に訪れることができる、そんな素敵な居場所づくりに助成金を活用してみませんか。詳しくは問合せ先までどうぞ！

こんな時だからこそ、地域で頑張ってみたい...
そのような心強いお言葉を私たちは応援します！



【問合せ】 こだいら生活相談支援センター
042-349-0151

実施期間：7月19日（月）～8月31日（火）

予約制



夏！体験ボランティア2021 活動のご案内

夏休みを利用してボランティア活動を体験してみませんか。昨年度はコロナ禍のため中止となりました。今年度は応援メッセージカードづくりと防災講座を検討しています。参加希望の方は、下記の体験メニューから希望する活動を選んでください。7月12日（月）から電話で問合せ先へ、希望する活動を予約してください。※

【体験メニュー】 詳細はホームページまたは問合せ先までご確認ください。

- ①市内の福祉施設を応援！「応援メッセージカードづくり」 先着 50名
7月19日（月）～8月31日（火）（土日祝日を除く）
- ②防災について考える！「防災講座」（1日限定講座） 先着 20名
8月上旬を予定



【ところ】 福祉会館 4階 ボランティアセンター窓口

【持ち物】 やる気！・筆記用具

【問合せ】 [こだいらボランティアセンター](http://kodaira-boraseen.jp) ☎042-346-1424
(月～金、第2・4土 午前9時～午後5時)

※参加対象者は、小学4年生以上の市民、市内在学・在勤の方ですが、小学生は保護者同伴で来所してください。



[こだいらボラセン](http://kodaira-boraseen.jp) 検索



ホームページもチェック！

こだいらボランティアセンター トピックスまたは新着情報に掲載しています。



こぶくだより制作ご協力ありがとうございます。

[点 訳] 点訳サークルかりんの皆さん
 [イラスト] 荒井 智さん、出口 祥さん
 花小金井南中学校美術部
 黒田夕莉さん、小林青哉さん、橋本麻理乃さん
 宮入ひかりさん、吉田風華さん、
 久保田碧さん、桑原舞さん、S・Rさん
 清水萌木さん、R・Tさん、W・Rさん

こぶくだよりのある市内の施設はこちらです。

市内および近隣の施設編

あしたば作業所・多摩済生園・小平福祉園・やすらぎの園・けやきの郷・あかつき・黎明寮・くるめ園・さくら野社・多摩の里けやき園・のぞみ作業所・ともにネット・やまびこ・ゆめふる・ゆうやけ子どもクラブ・小川ホーム

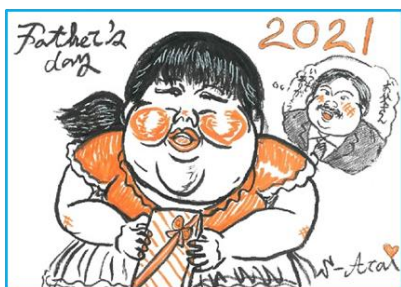


イラスト
『父の日』
荒井 智さん

編集後記

コロナ禍での2回目の夏が近づいてきました。感染症対策の工夫をしながら、良い夏になりますように。夏体験ボランティアのご参加もお待ちしております。(K.K)



次号は、8月1日発行です。お楽しみに！



6・7月〈ボランティア情報とお知らせ〉

申込み等は、直接それぞれの問合せ先へおねがいいたします。



◆ボランティア募集◆

小平市内

◆こだいら まち猫の会



＊飼い主のいない猫に餌づけをして、捕獲保護をし、不妊去勢手術を施して元の場所に戻します。その猫を「さくら猫」と呼び、まち猫として地域で大切にしてください活動をしています＊

◆と き：①捕獲の時間 早朝または夜
②餌やり 夕方

◆ところ：小平市全域

◆活動内容：餌づけ餌やり、捕獲のアシスタント、車での搬送、子猫の預かり、譲渡会のアシスタント、猫の家族になる里親

※庭に来る猫のことでお困りのことがありましたらご相談にのります。捕獲器をお貸しして、自主的な捕獲保護のお手伝いもいたします。下記のHPもご参照ください。

ねこだいら <https://ameblo.jp/nasakemono/>

ねこ結び3 <https://ummmnom.exblog.jp/>

ローカルキャットの会

<https://www.localcatsociety.com/>

【問合せ】こだいら まち猫の会

☎ 080-3006-5812 (担当：井伊)

E-mail orchidyrurika@yahoo.co.jp



『てるてる坊主』

イラスト：荒井 智^{さとし}さん

小川町

◆ティーフェスタ小平

＊令和2年11月開所のサービス付き高齢者住宅です。月～土の午後にアクティビティー活動を行う予定なので、いろいろな活動をしてくださるボランティアを募集しています＊

◆と き：月～土曜日

午前 10 時～11 時と午後 2 時～4 時のご都合の良い時間でご相談ください。

◆ところ：ティーフェスタ小平 施設内

◆内 容：フラダンス、和太鼓、楽器演奏など観賞できる一芸を披露して下さる方

◆募集人数：各日 2～3 名程度



【問合せ】在宅介護やさしい手 ティーフェスタ小平 (小川町 2-1129-1)

☎ 042-402-6241 (担当：堀井・伊藤)

小川西町

◆小川ホーム

＊小川駅から3分の好立地です。ボランティアさんに合わせた活動を心がけます＊

◆ところ：小川ホーム

◆内 容：①障子・網戸張り替えボランティア

②折り紙ボランティア

施設内を彩る季節の花や装飾を自宅で作成り、作品を小川ホームまで持って来ていただける方

③裁縫ボランティア

防災頭巾を自宅で作成り、小川ホームまで持って来ていただける方



※いずれも材料はご用意します。詳細は下記へお問い合わせください。

【問合せ】社会福祉法人緑友会

特別養護老人ホーム 小川ホーム(小川西町 2-35-2)

☎ 042-347-5500 (担当：石原)