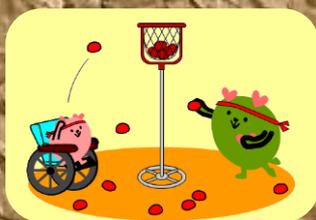


こぶくだより

地域で「福祉のまちづくり」



★注目トピックス★

- ・令和3年度社協福祉バザー中止のお知らせ
- ・東西コーナー11月講座ご案内

2021
10・11月号

＊ も く じ ＊

- 令和3年度社協福祉バザー中止のお知らせ・・・P1
- あなたのまちのコボラさん Vol.26・・・P2
右脳いきいきクラブ 佐々木祐治さん
- 東西コーナー講座ご案内・・・P3
西部：折り紙講座「ホスピタルアートを贈ろう」
東部：作って飾ろう 折り紙カレンダー
- 地域支援コーナー・・・P4
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 報告・・・P4



＊令和3年度社協福祉バザー中止のお知らせ＊

今年度も社協福祉バザー(11/3)は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を中止しました。2年にわたり開催できず大変残念ですが、引き続き感染防止対策を徹底し他の事業を継続してまいります。

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

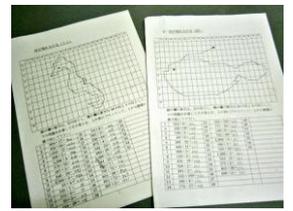




あなたのまちのコボラさん

—地域のために私ができること—

Vol.26 右脳いきいきクラブ 佐々木 祐治さん



今回お話を伺ったのは、福社会館や小平市高齢者交流室などで、そろばんや脳トレの指導をしている佐々木さんです。いつも穏やかにお話しされる佐々木さんは、そのほかに趣味のダンスサークルの役員など幅広く地域で活動されています。

—ボランティアを始めたきっかけは何ですか。

定年後の望ましい過ごし方について、先輩から、仕事 1/3、遊び 1/3、ボランティア 1/3 とバランスよく無理をしないことが肝要だと言われたことが頭にありました。定年退職後 1 年間はゴルフ、麻雀、カラオケ、飲み会など思い切り楽しんで過ごしました。その後、市の地域センターで 3 年間嘱託職員として働きました。その期間に市民活動やボランティア活動に役立つ、社会通信教育協会の生涯学習指導者養成講座を受講し、生涯学習インストラクターの資格を取りボランティア活動に備えました。

—そろばんのボランティアを始めたのはどうしてですか。

小学校、中学校、高校とそろばんクラブで活動しました。定年後はその経験をいかした活動をしたいと常々考えていました。そろばんや、暗算は脳の老化防止に役立つこと

が脳波の研究で明らかであることを知り、私がやりたいことは「これだ」と確信しました。そして「右脳いきいきクラブ」を立ち上げました。



今日の問題を選び中

—今まで活動してきて印象に残っていること、うれしかったことなどありますか。

まずスタート時に募集記事を市報に掲載したところ、予想外の 40 名も来てうれしい悲鳴でした。当初は試行錯誤しながら進めていました。今は問題づくりが楽しみの一つになっています。脳トレの問題は 20 種くらいありますが、わたしのオリジナル

問題の中で、計算した答えを解答用紙のグラフに点で描いていくと何かが現れるという「何が現れるかな」という問題に人気があります。現れるのは動物ですが、その動物の生態を説明することがわたしの楽しみです。

クラブを始めて数年後、受講者にアンケートを取りました。回答の中から「脳の衰えの防止に役立っている」「友達ができた」「問題にはまってしまった」などの声を聞いてうれしくなり、励みになっています。今では、市内の公民館などで、5 教室を 3 人の世話人と運営しています。



クラブで受講される皆さんの様子

—ボランティアを継続してく秘訣は何でしょう。

まずは、自分が楽しいと思えることです。そして人のために役に立っている、必要とされているなど実感できると生きがいを感じられるので続けられるのだと思います。また、いろいろな情報やアドバイスなど何でも言える仲間がいることも必要で心強いです。

—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。

自分は何をやりたいのか、自分のやりたいことが地域のニーズに合っているかを考えることが重要です。そして、勇気をもって、はじめの一步を踏み出すことです。踏み出したその場で、小さな役目でもいいから何でも引き受けてみる。そうするといろいろな人とつながりができ、人生を楽しめるようになりますよ。

ご自身で作成した資料の説明をうれしそうにしてくださった佐々木さん。穏やかな優しい人柄に会員数が増加しているのもうなずけます。みなさんも、少しでも勇気をもって地域に一步を踏み出してみませんか。



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「ブラッとプラッと」、西部講座「この指とまれ!」を開催しています。

*詳細はホームページをご確認ください。

西部:11月の『この指とまれ!』



折り紙講座

「ホスピタルアートを贈ろう」

スウェーデンをはじめ海外で盛んに取り組まれている「ホスピタルアート」
皆さんが心を込めて作ったクリスマスアートを高齢者施設に届けましょう!

- 【と き】 11月19日(金) 午前10時~正午
- 【と ころ】 西部ボランティアコーナー活動室(小川西町5-39-3 ほのぼの館内)
- 【費 用】 無料 【定 員】 8名(先着順)
- 【講 師】 木島 弘美さん (日本折紙協会認定折紙講師・ハンドメイド作家)
- 【協 力】 社会福祉法人縁友会 小川ホーム
- 【申込み】 11月1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)



東部:11月の『ブラッとプラッと』



作って飾ろう 折り紙カレンダー

来年のカレンダーを折り紙で作りませんか。

折り紙で祝い鶴、門松を折り、自分だけのオリジナルカレンダーを作製し
新たな気持ちで新年を迎えましょう。講座後は、地域の施設に折り紙作品を
作って届ける活動があります。家でできる、好きなことを生かした活動です。

- 【と き】 11月16日(火) 午後1時30分~3時30分
- 【と ころ】 さわやか館多目的ホール
(花小金井4-21-2 花小金井四丁目アパート2号棟1階さわやか館内)
- 【費 用】 無料 【定 員】 5名(先着順)
- 【講 師】 福田 美千代さん (ふれあい交流会ボランティア)
- 【申込み】 11月1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)



(イメージ)



祝い鶴

ボランティア活動紹介週間10月11日(月)~21日(木)さわやか館で開催します。金・土・日はお休みです。

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

生活などの相談は私たちへ 悩みを話してみませんか

～4月からCSWが市内全域で活動を開始しています～

コミュニティソーシャルワーカー（CSW）は、生活する上での悩みや不安など、どこに相談したらいいかわからないことを一緒に考えて、解決に向けた支援を行う、地域の身近な相談員です。

また、個別の相談から地域の課題を見つけ、地域の皆さんや関係機関と一緒に考えながら、解決に向けて支援する役割を担っています。

CSWである私達は、人と人をつないで皆さんを元気にするツールになれたらと考えています。抱えている悩みを私たちと一緒に考えてみることで、何か新しい発見や解決策が見つかるかもしれません。外出が難しい方は、電子メールや電話、ご自宅への訪問も可能です。お気軽にご相談ください。



【問合せ】こだいら生活相談支援センター

☎ 042-349-0151

メール vc7@syakaifukushi.kodaira.tokyo.jp

夏！体験ボランティア2021 活動のご報告



市内福祉施設に送る応援メッセージカードづくりに、25名の参加がありました。中学生の参加者からは「誰かが喜ぶことをするのは、良いことだと思いました。自分だけではなく、いろいろな人のことを考えられるようになった」と感想をいただきました。皆さんの応援の気持ちを施設にお届けしました。



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

朝比奈沙羅さん、穴戸優花さん、

野々村幸音さん、四元慶さん、

橋本麻理乃さん

こぶくだよりのある市内の施設はこちらです。

市内のお店・カフェ編

【飲食店】 カフェ ラグラス、永田珈琲、珈琲の香、ポエム、シュガープラム、小川農園(カフェ)

【販売店】 ピーコックストア花小金井店、ビッグ・エー小平鈴木店、いなげや花小金井駅前店、コープみらい小川西町店、アクア薬局小川店、おだまき工房

【レジャー&生活関連施設】 おふろの王様花小金井店、カットマート小平店、NMC ギャラリー&スタジオ、多摩信用金庫小平支店

編集後記

虫の音色、自然の実りや色彩の変化を五感で感じることができる季節です。感染症対策をしつつ、自分なりの秋の楽しみ方を見つけ、心と体のリフレッシュをしましょう。(F.M)

次号は
12月1日
発行です。
お楽しみに！



『ハッピーハロウィン』
荒井 智さん