

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4年度ボランティア保険受付のご案内
- ・東西ボランティアコーナー講座3月開催

2022
2・3月号



＊ も く じ ＊

- 小平社協の福祉教育(報告)・・・P1
- あなたのまちのコボラさん Vol.28・・・P2
精神保健福祉ボランティアの会 ひだまり
四ヶ所 香代さん
- 東西コーナー講座ご案内・・・P3
西部：絵本のススメ
東部：点字を体験してみよう
- 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
- 令和4年度ボランティア保険受付のご案内・・・P4



寒い季節、マスク着用、手洗い、換気が大切です！

小平社協の 福祉教育(報告)

令和3年度実施件数 (ボランティアの皆さんご協力ありがとうございました。)

- ・高齢疑似体験 4校
- ・アイマスク体験・視覚障がい者交流 8校
- ・車いす体験 6校
- ・障がい理解のためのスポーツ体験 11校
- ・手話体験 6校 (令和3年12月末までの実施分)

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.28 精神保健福祉ボランティアの会 ひだまり

しかしよ 四ヶ所 香代さん



今回は、精神保健福祉ボランティアの会 ひだまり（以下「ひだまり」）の代表四ヶ所さんです。「ひだまり」は、障がいのある人もそうでない人も、ともに支え合って生きることを願い、精神保健福祉の向上と会員相互の親睦をはかることを目的に活動されています。

—ボランティアを始めたきっかけは何ですか。

小平市に引っ越したばかりの頃、ボランティア活動をしたいと思い東部ボランティアコーナーに行ったのがきっかけです。以前から関心があった精神障がい者に関するボランティア情報を教えていただき、作業所でボランティア活動を始めました。精神障がいを抱える利用者の方20名ほどのご飯づくりをするボランティアを始めました。

—そこではどんなことをされていましたか。

お昼ごはんのメニューを考え、食材を買い出し、調理して、利用者の方と一緒にご飯を食べます。

最初は緊張して、利用者の方と話すことに1年くらいかかってしまいました。それでも続けられたのは、一緒に活動するボランティアさんとお話することが楽しかったからです。お料理をしながら、お互い心に触れる話をして、徐々に距離が縮まっていったような気がしました。その後、利用者の方と話せるようになり、互いに良い関係が作れるようになったことがうれしかったです。今は、その施設の事情により活動はなくなってしまいましたが、このボランティア活動は私の原点で、大切な宝物のような思い出です。

—現在は「ひだまり」で活動されていますが、どのような活動をされていますか。

誰もが集える居場所として、毎月第3土曜日に「喫茶サタデー ひだまり」を運営しています。おいしいコーヒーが自慢で（現在は感染対策のため、ペットボトル飲料で代用しています）演奏や歌を楽しむこともあります。



小平元気村おがわ東 2階 第2会議室

障がいのあるなしにかかわらず、一緒にボランティアとして活動しています。市内の作業所での喫茶活動、ひきこもり家族支援としてお話の会などの活動も行っています。



お茶を飲みながら演奏を楽しむ様子

—ボランティア活動をやって良かったと感じることは何かありますか。

人との出会いだと思います。ボランティア活動を通じて、家族でも、友人でもない人と出会い深い関係を築くことができました。ボランティア活動を始めなければ、知り合えなかったであろう方とも親しくなりました。とても良かったと思っています。

—ボランティアを継続していくコツは何でしょう。

無理をしないことではないでしょうか。私自身も、この17年ずっと同じペースで活動していたわけではありません。ボランティア活動に対して責任を持つことも大切ですが、疲れたときはきちんと休むことも大事だと思います。

—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。

まずは自分で楽しいと思うことに参加してみてください。「地域のことが知りたい」「友達がほしい」というときはボランティアを始めてみると良いと思います。ボランティアをするということは、自発的に動けるということです。なので、私はボランティアをしていればどこでも楽しく生きていけるとと思っています。

「ボランティアを続けるコツは無理をせず、きちんと休むこと」というお話が印象的でした。改めましてありがとうございました。あなたのまちのコボラさん（小平市内で活動する個人ボランティア紹介）は、次回からリニューアルし、団体にフォーカスして紹介いたします。ご期待ください。



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：3月『この指とまれ！』

東部：3月『プラッとプラッと』

絵本のススメ


*乳児から小学校低学年までの子どもたちに向けた、年齢やそれぞれの個性を大切に『絵本えらび』と『読み方のコツ』を学びませんか。

【と き】 3月25日（金）午前10時～正午

【ところ】 ほのぼの館 多目的室
（小川西町5-39-3）

【費用】 無料

【定員】 8名（先着順）

【講師】 丸山 亮子さん  講師：丸山さん
（NPO法人ゆいまーる代表）

【申込み】 3月7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）

点字を体験してみよう

市内の小中学校で行われている福祉体験学習の中の一つ、点字の体験会です。子どもたちがどのようなことを学び、体験をしているのか、地域で学んでみませんか。目標は自分の名前を点字で打つことです。



【と き】 3月14日（月）午前10時～正午

【ところ】 さわか館 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）

【費用】 無料 【定員】 5名（先着順）

【協力】 点訳サークルかりん（本会登録団体）

【申込み】 3月7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

生活などの相談は私たちへ 悩みを話してみませんか

～CSWが市内全域で活動を開始しています～

CSW（コミュニティソーシャルワーカー）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の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なども担っています。

CSWである私たちは、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、電子メールや電話でのご相談、ご自宅への訪問も可能です。お気軽にお問い合わせください。



もうすぐ
1年！

【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

3月中旬から
配布・受付予定

令和4年度ボランティア保険受付のご案内

小平市社会福祉協議会こだいらボランティアセンターでは、ボランティア活動をされる皆さんに、ボランティア活動中の「もしも」のときに備えて、ボランティア保険への加入をお勧めしています。4月1日から安心してボランティア活動を行えるように3月中のお手続きをお勧めしています。年度に一度手続きをすれば、令和5年3月31日までが保険の対象期間になります。

★ボランティア保険はこんなときに役立ちます★

- ①ボランティア活動先までの行き帰りに、転倒や衝突事故などでケガをしたとき
- ②ボランティア活動中に、活動先で人にケガをさせてしまったり、物を壊してしまったとき など



★令和4年1月17日より、ゆうちょ銀行での現金払込み時の手数料が値上げされました。★

- ・ボランティア保険および行事保険の保険料をゆうちょ銀行から現金でお支払いの場合、
1件ごとに110円（税込）の手数料が加算されます。
新たに発生する手数料：ボランティア保険 0円→110円 行事保険 152円→262円
- ・通帳またはキャッシュカードを利用し口座からお支払いの場合は料金に変更はありません。

★ 手続き手順 ★ ※必ず新年度(令和4年度)の申込み用紙を使用してください。

①ボランティアセンター（東西ボランティアコーナー）で**専用の払込用紙**を受け取ります。※開所日・開所時間にご注意ください。



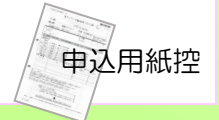
②郵便局にて①の振込用紙で保険料を振り込みます。**払込証明書**を受け取ります。



③②の払込証明書を持って、ボランティアセンター（東西コーナー）に行き、**申込書を記入、提出**します。



④**社協受付印のある控え**を受け取って、手続きは完了です！**保険は4/1または申し込み翌日から有効です。**



【問合せ】こだいらボランティアセンター（月～金 午前9時～午後5時） ☎042-346-1424

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、I・Kさん、
穴戸優花さん、四元慶さん、
野々村幸音さん、藤原遥さん、
橋本麻理乃さん、村野結愛さん



こぶくだより配架ご協力ありがとうございます。

市内公共施設と病院編

- [公共施設] 小平市役所・各公民館・各地域センター・各図書館・元気村おがわ東・東部、西部出張所・小平市民総合体育館・ルネこだいら・小平市子ども家庭支援センターティーンズ相談室ユッカ
- [病院] 山之内整形外科
- [郵便局] 天神、花小金井5丁目、一橋学園駅前郵便局

編集後記

寒さを乗り越えれば春がやってきますね。春といえば、出会いと別れの季節。私はこの1年たくさんの人と出会いました。来年度はどんな出会いがあるのか、楽しみです。(NK)

「節分」

荒井 智さん



次号は、4月1日発行です。
お楽しみに！





2・3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たします。



福社会館

◆イベント情報◆

◆春休み子ども手話体験教室

小平市社会福祉協議会歳末たすけあい地域福祉活動助成事業

半日体験講座です。ろう者（聞こえない人）の指導で手話や聴覚障がいについて学びます

◆と き：3月27日(日)

午前10時30分～午前11時45分

◆ところ：福社会館3階 第1集会室

◆対 象：小学生以上（小学1・2年生は保護者同伴）、小学生のみの参加は保護者送迎のこと。大人のみの参加も可。

◆費 用：無料 ◆持ち物：特になし

◆募集人数：20名

◆講 師：小平市聴力障害者協会会員

◆申込み：3月22日(火)までに、電話またはFAXで問合せ先へ

(FAXで申込む場合、名前、学年、住所、電話番号を記入し送信してください。)

【問合せ】小平手話サークル事務局

☎/FAX 042-345-1708 (古川)



『ホワイトデー』

イラスト

荒井 智さん

◆ボランティア募集◆

花小金井

◆「こふくだより」配架ボランティア

「こふくだより」の配架ボランティアの募集です。ご自分のご都合のよい時間に、ウォーキングも兼ねて地域でできるボランティア活動です

◆と き：偶数月の月初め

ご都合のよい時間で1時間程度

◆ところ：花小金井駅周辺の店舗への配架

◆内 容：東部ボランティアコーナーで「こふくだより」を受け取り、花小金井駅周辺の店舗に届けます。(4店舗、約130部)

◆募集人数：若干名

【問合せ】東部ボランティアコーナー
(花小金井4-21-2 さわやか館内1階)

☎ 042-451-6711

◆寄付募集◆

◆使用済み切手の寄付に

ご協力をお願いします！

ご家庭や職場に届いた郵便物の使用済み切手は、封筒やハガキなどの台紙に貼ったまま、縁（ギザギザ）を残し大きめにまわりを切り取って、下記へお持ちください



使用済み切手の売上金は、地域福祉活動にいかしています。

【問合せ・受付】

こだいらボランティアセンター ☎ 042-346-1424

東部ボランティアコーナー ☎ 042-451-6711

西部ボランティアコーナー ☎ 042-347-7858