

# こだいらボランティアセンター情報紙

# こぶくだより

## 10・11月号



ご自由に  
お持ちください  
Take Free

イラスト：花小金井南中学校美術部

雨天実施 

### 第52回

# 小平社協福祉バザー

皆さんからご寄付いただいた物品の販売、市内福祉施設・団体や県人会、商店などによる模擬店が多数出店します。ご来場お待ちしております。

バザーの収益は、福祉活動の貴重な財源として各種事業に役立てています。

とき

## 11月3日(日・祝) 午前10時～午後3時

ところ

## 福社会館屋外駐車場(学園東町1-19-13)、市民広場



### \*バザー当日の注意点\*

- ・ 駐車場はございません。
- ・ 現金のみの取り扱いです。
- ・ エコバックを持参ください。



昨年のバザーの様子

※寄付物品の詳細は2面をご覧ください。

# 小平社協福祉バザー 寄付物品のお願い

ご寄付していただきたいもの  
**新品・未使用**のものを中心に  
**状態のよいもの**  
 ※食器、調理器具の受け入れは  
**ありません。**

## 寄付をするには

下記の収集場所にお持ちください。

受付時間 午前10時～午後3時

お持ちいただいた寄付物品の  
 仕分けにご協力をお願いします。

## 10月

### 日用品



### 衣料品



※下着は新品、未使用に  
 限ります。

### 食料品



賞味期限 令和6年12月以降のもの  
 ※生鮮食品はお預かりできません。

### 雑貨など



### かばん



※スーツケース、  
 ゴルフバッグはお預  
 かりできません。



※福祉会館駐車場テントでの受付はありません。

| 日付    | 預かり場所                               |
|-------|-------------------------------------|
| 10(木) | 東部ボランティアコーナー 和室つつじ<br>花小金井 4-21-2   |
| 11(金) | 中島地域センター 第1・2集会室<br>中島町 26-9        |
| 15(火) | たいよう福祉センター 第1・2会議室<br>小川西町 5-25-15  |
| 16(水) | 大沼公民館 学習室1<br>大沼町 7-1-17            |
| 17(木) | 学園西町地域センター 第1・2集会室<br>学園西町 2-12-22  |
| 18(金) | 花小金井南地域センター 第1 娛樂室<br>花小金井南町 3-3-17 |
| 19(土) | 福祉会館5階 市民ホール                        |
| 21(月) |                                     |
| 22(火) | 学園東町 1-19-13                        |
| 23(水) | あおぞら福祉センター ふれあいルーム1・2<br>鈴木町 1-472  |

寄付物品にはお預かりできないものもございます。

詳細は右のQRコードまたは社協だより9月号をご確認ください。



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

## 上水南町自治会連合会の防災訓練に参加しました

上水南町自治会連合会では、安心安全で活気のある住みやすい街づくりを目指して広域的な防災に関する活動を行っています。その取り組みの一つとして、毎年夏に要配慮者体験を行っており、社協も参加しています。

今年は酷暑の中、車いす体験とガイドヘルプ体験をしながら、地域の避難所である「上水南中学校」まで移動訓練をしました。また、車いすを利用されている方の体験談をお聞きするなど盛りだくさんの内容でした。体験後は、参加者の皆さんと振り返りを行い、課題の整理を行いました。



車いすの体験談

(参加者の感想)

「目の不自由な人の目」になって周囲の状況を説明してもらおうと安心できることが分かりました。

(参加者の感想)

災害時は道路の状況が悪くなるため、車いすでの移動は大変なのではないかと思いました。



ガイドヘルプ体験



車いす体験

## シルバー大学で講師協力をしました

ボランティア活動をされているお二人とともに、ボランティア活動の楽しさ・地域での仲間づくりについて講演しました。息を呑むマジックのパフォーマンスと華やかで繊細な音色のバイオリン演奏を披露いただき、受講者からの大きな拍手に包まれました。



マジックシロウ氏によるマジックの披露

私もシルバー大学の卒業生です。60歳で定年退職してから地域で活動しています。大病も経験しましたが、団体に活動しているから元気でいられます。

小平の他、東久留米、東村山、国分寺、西東京などでも活動しています。ボランティア活動は自分の存在意義を感じられる場所です。



バイオリンの演奏

🏠 シルバー大学は、中央公民館主催の講座です。小平市のこと、自身のこれからのことについて学び、地域でどんなことに取り組んでいきたいか考えていく講座です。5月～12月まで全25回開催しています。



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「ブラッとブラッと」、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。

東部：11月『ブラッとブラッと』

## アクリルたわしを作ろう

～手作り好きな人、集まれ!～



趣味を楽しみながら、地域でボランティアをはじめてみませんか。まずは、アクリルたわしを作ってみましょう。市内の手作りボランティアの情報、ボランティアから活動の話も聞けます。

- 【と き】 11月14日(木) 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】 200円(材料費) 【定員】 8人(先着順)
- 【持ち物】 かぎ針 6～8号
- 【講師】 編み物サークル ボンボンの会(本会登録団体)
- 【申込み】 11月12日(火)までに問合せ先へ
- 【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)

10月は・・・

## さわやか館 まつり

10月7日(月)～10日(木)  
午前10時～午後4時

さわやか館を利用する多世代が交流するまつりです。ボランティアグループの活動紹介、体験できるプログラムもご用意しています。ご来場お待ちしております。



西部：11月『この指とまれ!』



## 「睡眠と健康」講座



健康は質の高い睡眠をとることから始まります。

寝つきがよく、夜中目が覚めず、寝起きがよく熟睡感や爽快感が得られる寝具選びなど、睡眠の基礎知識について学びませんか。

- 【と き】 11月20日(水) 午前10時～正午
- 【ところ】 ほのぼの館 和室(小川西町5-39-3)
- 【費用】 無料 【定員】 20人(先着順)
- 【持ち物】 筆記用具
- 【講師】 瀧野 茂樹さん(睡眠改善インストラクター・睡眠環境アドバイザー)
- 【申込み】 11月5日(火)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)

よい睡眠  
とれて  
いますか?



# こだいら生活相談支援センターかわら版

## 「こだまちサロン」を紹介します ～東エリア編～



東エリア：花小金井 天神町 鈴木町 花小金井南 回田町 御幸町

### こだまちサロンとは

こだまちサロンとは、高齢者を中心に地域の皆さん同士で支え合いながら、安心して自分らしく暮らせるように、人と人がつながり合うきっかけを作る居場所のことです。

サロンに参加される皆さんは、茶話会や健康体操、歌、ものづくり、ゲームなどを行っています。活動を通じて、知り合って、分かち合って、そして、つながり合っています。

サロンによって活動が異なりますのでお問い合わせください。

### 東エリアのサロン会場

花小金井：グループホーム花鳥風月

天神町：天神地域センター

鈴木町：鈴木公民館・鈴木地域センター

花小金井南町：花小金井南地域センター

回田町：小平聖書キリスト教会



活動の  
一例です！

### 参加方法

- 対象** 高齢者に限りません  
お子様連れの親子や小中学生もOKです!!
- 費用** 実費 100円～300円（茶菓子代）  
※サロンにより異なります
- 日程** 月1～4回  
※サロンにより異なります
- 問合せ** こだいら生活相談支援センター



# 10・11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。



## ◆ボランティア募集◆

### 小川町



#### ◆やすらぎの園

\*やすらぎの園は特別養護老人ホーム（高齢者の方の入所施設）です。直接利用者の皆さんと交流するボランティアだけではなく、様々なボランティアを募集しています。ぜひお気軽にお問い合わせください\*

◆と き：ご都合の良い日・時間

◆ところ：やすらぎの園（小川町 1-485）

◆内 容：①リネン交換 ②お散歩の付き添い  
③歌、音楽のレクリエーション  
④車いす清掃 など



【問合せ】特別養護老人ホーム やすらぎの園

☎042-345-0617（担当：西澤）

### 小川西町

#### ◆小川ホーム

\*小川ホームは特別養護老人ホーム（高齢者の方の入所施設）です。地域の方たちとのつながりを大切に、楽しく一緒に活動できたらと思っています\*

◆と き：ご都合の良い曜日（日曜日は除く）

午前 10 時 30 分～11 時 30 分ごろ

◆ところ：小川ホーム（小川西町 2-35-2）

◆内 容：①レクリエーション（クイズ・脳トレ・体操・  
音楽を聴く・歌うなど）を職員と一緒に進め  
てくださる方  
②お散歩の付き添い

※おひとりでもグループでもOKです！初めての方も、活動再開を考えている方もお待ちしております。

【問合せ】特別養護老人ホーム 小川ホーム

☎042-347-5500（担当：村山・川上・山下）

### 上水新町

#### ◆囲碁のお相手（個人宅）

\*自宅で囲碁のお相手をしてくださる方を募集しています。囲碁初心者でも大歓迎です\*

◆と き：木曜日午後（月1回 1時間程度）

時間などは要相談

◆ところ：上水新町の自宅

◆内 容：80代男性との囲碁のお相手

◆募集人数：1～2人



『ハッピーハロウィン2024』

イラスト：荒井 智（さとし）さん

【問合せ】こだいらボランティアセンター

☎042-346-1424

## ◆イベント◆

### 小川町



#### ◆黎明寮 秋祭り

\*5年ぶりの開催！おいしい食事や楽しいイベント多数ございます。皆さんと交流できることを楽しみにしています。是非お越しください\*

◆と き：10月5日（土）（雨天中止）  
午前10時～午後2時30分

◆ところ：黎明寮前のグラウンド  
（小川町1-485）※駐車場はありません。  
模擬店（焼きそば等）、各種イベントを開催！  
作業所の製品販売もあります。



【問合せ】救護施設 黎明寮

☎042-341-0336（担当：洞ヶ瀬<sup>どうがせ</sup>）

### 小川東町



#### ◆喫茶サタデーひだまり

\*音楽ボランティアとともに楽しめる、誰もが集えるあたたかな居場所です\*

◆と き：毎月第3土曜日  
午後1時30分～4時

◆ところ：小平元気村おがわ東2階 第2会議室  
（小川東町4-2-1 西武拝島線・多摩湖線萩山駅南口徒歩5分）

◆利用料金：100円（コーヒー・紅茶、クッキー付）  
※リサイクルバザーもやっています。



【問合せ】精神保健福祉ボランティアの会 ひだまり

☎080-5191-7512（担当：熊倉）

### 中央公民館

### 小平市役所

#### ◆第50回 障がい者作品展

\*小平市では毎年障害者週間に合わせて、「障がい者作品展」を二つの会場で開催します。市内の福祉施設や個人出展者の作品を展示します\*

第一会場：中央公民館 ギャラリー

◆と き：11月27日（水）～12月1日（日）

午前10時～午後4時  
※最終日は午後1時まで  
（小川町2-1325）



昨年の様子

第二会場：市役所1階 ロビー

◆と き：12月2日（月）～12月6日（金）

午前8時30分～午後5時  
（小川町2-1333）

【問合せ】小平市健康福祉部障がい者支援課

（小川町2-1333）

☎042-346-9540（担当：田中）



イラスト：出口 祥さん



#### 原稿募集!!

ボランティア募集や、イベントのお知らせなど、紙面に掲載する原稿を募集しています。詳しくは、西部ボランティアコーナーまでお問い合わせください。



# 10月1日より 赤い羽根共同募金が始まります！



10月からの赤い羽根共同募金は、主に子ども・障がいのある方などを支援する福祉施設への活動に活用されます。今年も、赤い羽根共同募金にご協力をお願いします。

令和5年度は以下の事業に使われました。



令和5年度募金額 1,698,684円

令和4年度募金額 1,512,193円

主な用途（令和5年度に配分しました）

市内の障がい者支援施設へ（9施設） 728,000円

市内の児童福祉施設へ（2施設） 252,000円

都内の福祉施設へ、事務費等 532,193円

## 市内8か所に募金箱を設置しています。

市社協事務局（福祉会館）、東部ボランティアコーナー、西部ボランティアコーナー、たいよう福祉センター、あおぞら福祉センター、小平市役所、東部出張所、西部出張所



### ◆受配団体からのメッセージ◆



特定非営利活動法人西東京自立支援センター 875Beans  
この度、共同募金の助成により運搬・送迎用車両を整備させていただきました。私たちが心を込めて作った焼き菓子や、ペットフードを委託販売している店舗に運搬するために使用しています。より多くのお客様に私たちの製品を届けられるので、一同励みになっております。善意をお寄せいただきました皆様に心より感謝申し上げます。

### 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の皆さん



### 配架にご協力いただいている市内お店・カフェ

[飲食店] カフェ ラグラス、永田珈琲、珈琲の香、ポエム、小川農園(カフェ)、Cafe & Gallery カミカワ ハウス  
[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、リオネットセンター小平店

### 編集後記

11月3日の社協福祉バザー開催にあたり、たくさんのボランティアさんや地域の方にご協力いただき感謝の気持ちでいっぱいです。当日晴れますように。ご来場お待ちしております！（N.K）

社会福祉法人 小平市社会福祉協議会

## 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（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 042-349-0152

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



HP

次号は  
12月1日発行です。



（偶数月 1日発行）