

えんがわ だより

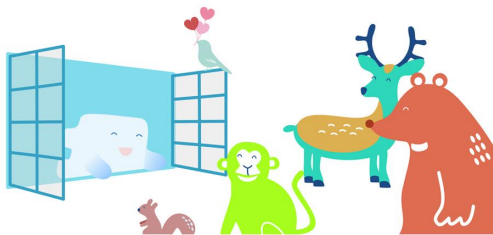
調布市市民活動支援センター
市民活動を応援する情報誌
2022.1 No.184

寄付とリユース

ボランティア保険受付方法変更のお知らせ

特集

地域とのつながりが私のウェルビーイング



景色の華やかしは 我が窓を開け続ければなり

—— まちをより良くしたい 誰かのために何かやってみたい ——

当センターは、そんなあなたにそっと寄り添うため、「まちのえんがわになりたい」を合言葉に運営しています。「えんがわだより」は、調布のために活動する団体・ボランティアや寄付活動など、多彩な情報を紹介し、調布がさらに元気になることを願って、毎月15日に発行しています。活動のお問い合わせやご相談のほか、ご感想もお待ちしております。



ボランティア

だより



1

調布八雲苑

ボランティアさん受け入れを再開します



- 【内 容】①デイサービスの利用者さんに陶芸を教えてください
 ②デイサービスの利用者さんに書道を教えてください
 ③リネン室で清拭やバスタオル等をたたむお手伝いをしてください

【日 時】①木・土 13:15～14:15 ②金・土 13:15～14:15

③月～土(午前)10:00～12:00 (午後)13:00～15:00 ※時間については応相談

【場 所】八雲苑(調布市八雲台1-5-5)

【備 考】八雲苑近隣の方募集【問合せ】担当:大久保 042-484-8551



2

視覚障がい者サポートボランティア

視覚に障がいがある華道家のサポートボランティアを募集します。花を生ける際に見えないところを手伝ってください。花器や水など重たい物を持つ・運ぶ作業もあるため、力仕事が苦でない方を歓迎します

【日 時】月1回程度(不定期) 13:00～16:00のうち2時間

【場 所】調布市文化会館たづくり

【問合せ】調布市市民活動支援センター 小島町コーナー 042-481-7695



3

みんな食堂「仙川スープ」運営スタッフ募集中

「誰でも、自由に、理由がなくても集える」地域食堂です。地域の方々と協働して街をデザインし、できるところから、一緒に環境づくりをしていただけるスタッフを募集しています

【内 容】お料理の配膳や会場での補助【日 時】毎月第3水曜日 13時～20時で可能な時間

【場 所】仙川 POSTO (仙川駅前郵便局の向い側)

【対 象】運営スタッフは得意なことを得意な人が担当
いろいろな繋がりを大切にしています

【問合せ】sengawa.soup@gmail.com



4

「たまの手」お仲間募集

染地の多摩川住宅地域で活動するボランティアグループです

【内 容】団地内や近隣にお住まいの方のちょっとした困りごとを手助けしています

【対 象】全年代(現在は50代以上の方や学生が活躍しています)

【備 考】活動前説明会あり「LINE」が利用できる方ならどなたでも

【問合せ】調布市社会福祉協議会 地域支援担当:北島・中村 042-481-7693



重要

令和4年度分ボランティア保険から

現金受付ができなくなります

【内 容】 令和4年度分(令和4年4月1日0時～令和5年3月31日24時までの1年間)より、ボランティア保険の受付方法が変更になります

令和4年度分からは、保険料の現金受付ができなくなります

【手続方法】 事前に受付窓口にて払込取扱票を受け取り、金融機関で払い込み後、ボランティア保険受付窓口にて、加入手続きをお願いいたします
皆さまにはご不便おかけしますが、ご理解ご協力よろしく申し上げます

【問合せ】 市民活動支援センター 042-443-1220 小島町コーナー 042-481-7695

払込 手順



①受付窓口で
加入申込書と
専用払込用紙を
受け取ります



②保険料は銀行、
郵便局などの
金融機関で払い
込みします



③加入申込書に
払込受付証明書を
添付し、窓口
に申請します

払込手数料一覧

みずほ銀行	専用品紙を使用し、窓口で払い込みした場合、 <u>手数料無料</u>
ゆうちょ銀行	専用品紙を使用し、通帳・カードから払い込みした場合、 <u>手数料無料</u> 専用品紙を使用し、窓口やATMから現金で払い込みした場合、 <u>手数料110円</u>
その他の銀行	各銀行ごとの手数料がかかります

※詳細は、センターHPをご覧ください

ボランティアガイドス (要予約)



1月29日(土) 11:00～12:00

緑ヶ丘地域福祉センター

緑ヶ丘コーナー

担当：折原

☎03-3326-4088

✉:midori@ccsw.or.jp

2月17日(木) 10:00～11:00

総合福祉センター

小島町コーナー

担当：浅見

☎042-481-7695

✉:kojimacho@ccsw.or.jp

感染対策を行った上で開催します

- ・マスクの着用、検温にご協力ください
- ・ご本人及び、ご家族が体調不良の場合は、参加をお控えください

未使用タオルのご寄付
をお待ちしています！

高齢者施設、児童館、
障がい者施設などに
寄付する活動をしています

各コーナーまで
お願いします！



地域とのつながりが 私のウェルビーイング



前号(11・12月号)に引き続き、持続可能なより良い世界を目指すための国際目標 SDGs の3つ目のゴール「すべての人に健康と福祉を」という目標でも注目されている「well-being(ウェルビーイング)」「**※肉体的、精神的、社会的などすべてにおいて幸福で満たされた状態の意**」について、市民活動支援センター運営委員メンバーのウェルビーイングの状態を参考に、皆さんが一層幸せな生活を送るためのヒント探しをしたいと思います。ぜひ前号と合わせてお楽しみください!



11・12月号

児島秀樹委員(グッドモーニング調布! 代表)

自分の住む街に友達はいませんか?

実はいないという人も多いのではないのでしょうか。身近な地域でお互い理解できる関係を作ることができたら、どんなに安心感があり、心強いでしょう。お互いを気遣い、でも必要以上に干渉はしない、そんな緩やかな関係性から暮らしにおける幸福感が生まれてくるのではないのでしょうか? 私は地域活動の中でその重要性を感じ、自分自身のモチベーションにもつながっています。人は時に他人と自分を比較し、理想への距離を感じて落ち込んだり、自分のメリットを優先してしまい、利己的で窮屈な思考になったりします。それではウェルビーイングは難しいでしょう。「TAKE」ではない、身近な人への「GIVE」思考からスタートする地域活動を始めてみませんか? きっと地域に友達ができ、あなた自身のウェルビーイング(幸福)に



グッドモーニング調布! つながるはずですよ。

横山真理委員(こんべいとう子育て広場)

今の私の暮らしは・・・

富士見ふれあいの家で週一回、半分仕事、半分ボランティアで子育てひろばを運営しています。その子育てひろばを窓口としながら、高齢者のひだまりサロンにも見守りとして関わっていると、私を通して子育て世代と高齢者の接点生まれ、関わりが広がることがあります。また、子どもが大きくなれば、大きくなった子が小さい子の面倒を見たり、お母さんも新米お母さんを支えたりと、地域の循環を見つけては、いいなあと思います。こうして色々な人が交流することで、それぞれが豊かな生活につながるように思います。他人のためにやっているようで、自分が楽しく、自分も支えられている。そんな縁の中で誰もが楽しく安心して生活できれば・・・なんと素晴らしい!! と思うんです。



こんべいとう子育て広場

原島秀一委員(さくら会計原島秀一税理士事務所代表)

20代で調布市消防団に入団、30代で調布青年会議所に入り40歳まで活動してきました。仕事を終えてからの夜間や休日の活動は様々な負担もありましたが、活動を通じて多くの人と繋がることができ、深い関わりの中で自分の視野が広がり、一生の友人もできました。地域の多くの繋がりを通して、市民活動支援センター運営委員会にも参加することができました。運営委員会には「まち」や「ひと」を良くしたいと行動している方が多くいらっしゃる、毎回緊張しながら参加しています。この緊張感と新たな出会いが私にとって成長の源泉であり、その成長を通じて関わりのある多くの方にサービス(奉仕)することが自分にとっての幸せであると感じています。



さくら会計原島秀一税理士事務所

水田征吾委員(ちょうふチャリティーワーク実行委員長)



ちょうふチャリティーワーク

家庭と職場の往復だけの生活から、地域活動というサードプレイスができることで日々の生活や人生の捉え方に大きな変化をもたらしました。地域活動では、業種やバックグラウンドが異なる方々と時間を共にすることで、新しい価値観ややり方など、多くの発見や学びがあり、それら発見や学びを家庭や仕事にも活かすことで自身の成長を感じています。また、新しい出会いから地域にネットワークができることで、日々の暮らしに楽しさや安心が増したことも大きなプラスだと感じています。

佐々木真紀委員(『マレタイム』著者)

ダウン症を持って生まれた「希(まれ)」を育てて6年、出産当時の辛い経験が誰かの役に立てばと考え、スペシャルニーズがある子どもを妊娠・出産したばかりのママを対象とした取組み「MARE'S ROOM」をはじめました。「誰かに話したい、聞いてほしい」という想いに寄り添い、話すことで不安を軽減し、未来に希望を持って歩めるように応援することを心掛けています。専門家には話しにくいという現状も踏まえ、同じ経験をした母として気軽に話せる場所、心地よい距離で寄り添うことを目指しています。最初は苦しうに我が子を抱いていたママが、少しずつ笑顔になり、「わたし今、笑えていますね」と話してくれた瞬間、今まで感じたことのない幸福感に包まれました。



mare time

熊谷紀良委員(東京ボランティア・市民活動支援センター)

子どもからお年寄りまで、様々な人たちが暮らす場所(地域)には、ひとりひとりがより良い生き方(ウェルビーイング)をしたいという願いがあり、その願いはそれぞれが違うこともありますし、共通することもあります。困りごとや悩みがあってもより安心できる暮らしになるために、ひとりの力だけではできないことのために、人の力を借りたり、人に力を貸したり、力を合わせる中で嬉しくなったり勇気づけられることもこのような関わり合いや参加が地域の中で増えることが、みんなのより良い生き方に近づいていくきっかけになると思います。



東京ボランティア・市民活動センター

高木直委員(市民活動支援センター長)

先日、誕生日を迎え、59歳になりました。この人生の中で大きく時間を使い、自分の成長につながり、ウェルビーイングを感じていること、それは、高校生になったときに始めた地域活動(子ども会の指導、レクリエーション活動)です。活動を始めて約43年の月日がたっていますが、現在でもその活動を続けています。活動を通じて、多くの方々と出会い、素敵な仲間達と時間を共有し、年齢を超えたつながりを持つことができ、多くの感動と幸福を得ることができています。この中で出会ったすべての方々のおかげで、今があると言っても過言ではなく、感謝の気持ちでいっぱいです。それは、現在の仕事にもつながっています。



運営委員(一部)とセンター職員
えんがわ文庫にて

いかがでしたか。参考になる話や共感できた話題はありましたか？これから私たちが目指すべきウェルビーイングとは、特定の誰かの幸せではなく、誰もが幸せに暮らせる社会です。そこでは、もちろん私自身の幸せも大切ですが、それと等しく私以外の人の幸せも大切です。価値観や幸せの形は人それぞれですが、違いは対立の種ではなく、私たちの生活や価値観をより豊かにしてくれる希望の種です。自分ではない誰かに共感し、理解し合うことが、ウェルビーイングへの第1歩になるはず。調子のまちは、熱い想いを持ち、地域の幸せを願っている方がたくさんいます。「何かはじめてみようかな」「私も誰かのために何かできるかな」と思った方は、ぜひ一度、市民活動支援センターへご相談ください。私たちと一緒に考えていきましょう。



「調布憲法ひろば」学習会

昨年10月31日の総選挙で憲法をめぐる情勢はどう変わったのでしょうか。日本のこれからを考えます

【日 時】1月23日(日) 13:30~16:00 【場 所】あくろすホール

【テーマ】「市民がつくる新しい日本」【お 話】福山真劫さん(市民連合事務局長)

【参加費】300円【主 催】調布九条の会「憲法ひろば」【問合せ】042-487-7710 石川



スマホ de サロン

ちょっと困ったを何とかしたい!!

【内 容】スマートフォン操作の疑問を、ボランティアさんと一緒に解決しましょう

【日 時】毎月第2、第4火曜日 10:00~11:45(入退室自由)【場 所】菊野台地域福祉センター

【問合せ】菊野台コーナー 042-481-6500 (火・木・土 9:00~17:00)



スマホちょっと相談室 染地

【内 容】スマートフォンに変えたら、わからないことだらけ? ボランティアさんが基本的操作の質問にお答えします。スマホ操作に困っている方ならどなたでもご参加いただけます

【日 時】毎月第2土曜日 ①14:00~15:00(定員3名) ②15:00~16:00(定員3名) ※事前予約制

【場 所】染地地域福祉センターボランティア室

【申込/問合せ】染地コーナー渡邊 042-481-3790 (火~土 9:00~17:00)

青春わくわくクラブ

フレイルなんて怖くない! 心も体もリフレッシュ

【内 容】昭和の歌謡曲にのせてリズム体操、爆笑脳トレ、座ったままでできる簡単筋トレ、レクリエーションなど介護福祉士、フィットネスインストラクターの羽田先生のリードで楽しく脳と体を動かします

【日 時】毎月第1土曜日 14:00~15:30 第2、4日曜日 10:00~11:30

【場 所】染地地域福祉センター 第1・2集会室 【対 象】どなたでも

【備 考】参加費1回 500円

【問合せ】染地コーナー 渡邊 042-481-3790 (火~土 9:00~17:00)

椅子を使った楽ヨガ体操

無理なく体を動かしましょう

【内 容】ヨガを取り入れたストレッチと筋トレ【日 時】2月2日(火)14:00~15:30

【場 所】菊野台地域福祉センター【参加費】500円【定 員】15人(申込順)

【持ち物】水、フェイスタオル、あればヨガマット

【問合せ】菊野台コーナー 042-481-6500 (火・木・土 9:00~17:00)



菊野台寿寄席

志ん朝、小三治などの名人の噺を楽しみましょう

【内 容】DVDによる落語鑑賞会【日 時】毎月第2水曜日10:30~11:30

【場 所】菊野台地域福祉センター

【定 員】30人(当日先着順ですが、毎回10人前後の参加人数です)

【問合せ】菊野台コーナー 042-481-6500 (火・木・土 9:00~17:00)



市民活動支援センターからの発信

私たちは、日々いろいろな方々と共に、ボランティア・市民活動に関する取り組みを行っています。の中で、センター・コーナーのコーディネーターが感じたことや、みなさんに知ってほしい活動を紹介します。

主月
歳

市民活動支援センター(あくろす) 寄付とリユース

市民活動支援センターでは、切手や書き損じはがきなど、皆さまから沢山の寄付をいただきます。それらは調布の市民活動団体を支える、えんがわファンドの原資として大切に活用されています。

寄付

寄付によって、他の人をサポートします
時には、形を変えて金銭的な支援を行うこともあります



リユース

使い道をなくした物が、別の場所に譲られて、第二の活用として永く使われます
資源を大切にできます



どちらも「大切に活かしてほしい」
その想いは一緒です

最近、衣類や布団、介護用品などについても寄付をしたいというご相談をいただくようになりました。(そのような場合は、市内福祉施設等で情報共有を行い、活用先を探します)とてもありがたい状況ですが、状態や種類によっては活用先が見つからずに処分にいたる場合があります。寄付やリユースをもっと地域で循環できるようになるには、仕組み作りが重要であると感じました。(課題が山積みです!)

寄付をしてくれた方が寄付を通じて与えた影響について興味を持ち、寄付をしてくれた方、寄付をもらった方、どちらもがうれしい気持ちになる懸け橋となるよう、サポートをしていきたいと考えています。

調布リユース・リサイクルマップを作成いたしました。ご活用ください!



リサイクルマップ

(うえの)

染地コーナー

やっぱり!!「人が集う」ってイイ!!

12月4日「知っておくと役に立つアレ?コレ?『相続』についての豆知識」を開催しました。昨年、中止せざるを得なかった小地域交流事業「ボランティアまつり染地」。今年こそ「できないことを嘆くより、いま、できることを考えよう」と実行委員さんと一緒に試行錯誤する中で、将来に不安を抱えた地域の方々の声を反映、ボランティアガイダンスで出会った司法書士さんをお願いして「相続」にまつわる講座を開催するに至りました。新たな取り組みとして、後日、自宅でも気軽に参加できる小地域交流事業の試みとして、動画配信する予定です。



前のめりになるくらい熱心に聴いていました

参加者からは、「遠い存在だった司法書士さんが、身近に感じられました」「生前贈与についてお話を聞けて良かった」等々。質問も多く、充実した講座となりました。今後、「無料相談室」を開催する予定です。皆さん、どうぞご相談にいらしてください。(わたなべ)

センターと各ブランチへのアクセス

●市民活動支援センター



調布市国領町 2-5-15 コクタイ2F
Tel : 042-443-1220
Fax : 042-443-1221
Mail : npo-center@ccsw.or.jp
開館時間 : 8:30 ~ 22:00
休館日 : 第3月曜日(祝日の場合は翌平日)

●小島町コーナー



調布市小島町 2-47-1
総合福祉センター 2F
Tel : 042-481-7695
Fax : 042-481-6611
Mail : kojimachiko@ccsw.or.jp
開館日時 : 月 ~ 金曜日
9:00 ~ 17:00
コーディネーター : 佐藤・浅見

●染地コーナー



調布市染地 3-3-1
染地地域福祉センター内
Tel/Fax : 042-481-3790
Mail : somechi@ccsw.or.jp
開館日時 : 火 ~ 土曜日
9:00 ~ 17:00
コーディネーター : 渡邊

●西部コーナー



調布市上石原 2-15-6
西部地域福祉センター内
Tel/Fax : 042-426-4335
Mail : seibu@ccsw.or.jp
開館日時 : 火 ~ 土曜日
9:00 ~ 17:00
コーディネーター : 涌井

●菊野台コーナー



調布市菊野台 1-38-1
菊野台地域福祉センター内
Tel/Fax : 042-481-6500
Mail : kikunodai@ccsw.or.jp
開館日時 : 火・木・土曜日
9:00 ~ 17:00
コーディネーター : 青木

●富士見コーナー



調布市富士見町 4-15-6
富士見地域福祉センター内
Tel/Fax : 042-481-8719
Mail : fujimi@ccsw.or.jp
開館日時 : 火・木・土曜日
9:00 ~ 17:00
コーディネーター : 岡澤

●緑ヶ丘コーナー



調布市緑ヶ丘 2-18-49
緑ヶ丘地域福祉センター内
Tel/Fax : 03-326-4088
Mail : midori@ccsw.or.jp
開館日時 : 火・木・土曜日
9:00 ~ 17:00
コーディネーター : 新原

●野ヶ谷の郷



調布市深大寺町 6-27-3
Tel/Fax 042-481-1838
開館日時 : 火・木・土曜日
10:00 ~ 16:00

ボランティアさんで運営する地域の居場所
「であい・ふれあい・支えあい」

野ヶ谷の郷から、



よつや

明 けましておめでとうございます。
入り口では手の消毒を♥おしゃべりは
マスクを着けて。食るときは熟食で、30分に
一度は換気を。皆さんで守って、楽しい時間を
おすごしください。今年も宜しくお願いします。



調布のボランティア・市民活動を「資金」と「つながり」で助成する

えんがわファンドサポーター募集中 **1口3,000円**



会費は、地域や社会の課題を解決するために、調布で活動するボランティア・市民活動団体等を応援する助成金「えんがわファンド」の原資になります。
「調布のまちをあなたが変える」そんな1歩を踏み出してみませんか？