

# ありがとう

思いやり、みんなで参加ボランティア



花盛りの「さるすべりの家」

## 今号のもくじ

- \*サロン情報 ..... 2~3
- \*ボランティア募集 ..... 4~5
- \*ボランティアバトン ..... 6
- \*講座案内 ..... 7
- \*昭島ボランティアセンター紹介 ..... 8

発行 昭島ボランティアセンター  
日付 平成27年 8月15日発行（隔月）  
編集 ボランティア情報誌編集委員会  
TEL 042-544-0388 FAX 042-543-0003  
〒196-0015 昭島市昭和町4-7-1  
昭島市保健福祉センター2F  
昭島市社会福祉協議会  
メール akishima.vc@acsw.or.jp  
ホームページ <http://www.acsw.or.jp>

## サロン情報

### 「やるすべりの家」

7月10日（金）梅雨の晴れ間、サロン活動をしている「やるすべりの家」取材しました。

昭島市のサロン活動は、集会所や会館を利用して多いのですが、今回は中神小学校に程近い田子さん宅を訪ねました。門の右側に樹齢50年の大きな「さるすべり」の木があり、サロンの名称はこの木から命名しています。夏にはピンクの花が大きな房を揺らしているそうです。



みんなでサロンを作っています。

### ほのぼのサロン

玄関を入るとすぐのリビングにテーブルが2台並び、周囲にはたくさん椅子が用意され、部屋では会員の方がお茶とお菓子の準備を始めていました。早速、代表の田子さんにサロンを始めた動機や運営についてお聞きしました。

自宅でサロンを始めた理由として一人暮らしの人が増え、昔からあった隣組もなくなり、ご近所との付き合いも薄くなりたいと考えたのが始まりとのこと。

また、都内に住む娘さんが、東日本大震災で東北から豊島区に避難している方々のサロン活動に参加していることから、この活動の大切さを実感し、サロン



代表の田子さん



開催風景

立ち上げの後押しになったのです。

また昭島市社会福祉協議会で、サロン活動を推進している時期でもあったので、2月に母娘で講習会に参加し、サロン立ち上げや運営のノウハウを学んだのです。そこで田子さんは、いつも気軽に自宅に集まってくれる近所の主婦仲間二人に相談したところ、サロン運営を快く受けてくださり、4月にはサロンを始めることができました。この日のために、毎日のように三人が集まって、足りない物を持ち寄り、内容を詰めたり、それぞれの知人に声をかけたりして、オープンを迎えました。

サロンは毎月10日、会費は100円、時間は午後1時～4時と決めて活動しています。近所の方々が集まり、お茶を飲みながら、皆で楽しくおしゃべりをして過ごすことが基本です。日々の生活の中で不安なことや、知りたいことがあるれば、専門家を呼んでお話を聞いたり相談できる場に行きたいと考えています。また皆で、外に出ることも考えています。自宅開放ということもあり、現在参加できるのは、知人を通じて紹介された女性に限っています。4月オープンには20名近くの方が来られ、毎月のサロンには、ご近所の顔見知りの方々が10名ほど集まります。

「サロンを立ち上げてまだ4回ですが、ほのぼのと楽しくをモットーに、今後も息長く活動していきたい」と、目を輝かせてお話ししてくださったことが印象に残りました。



楽しくおしゃべり

## 昭島ふれあいほっとサロン

市民のみなさんが日々の生活の場で、安らぎとぬくもりを感じ、自分らしく生きていくためには、お互いが相手の立場を尊重し、支え合うまちづくりが大切です。

地域のことを一番よく知っているのは、そこに住む地域のみなさんです。「ともに支え合うまちづくり」は、みなさんが動き出すことによっではじまります。

昭島ふれあいほっとサロンは、誰もが集まって、おしゃべりしたり、お茶を飲んだり、お食事をしたりして、楽しい時間を過ごすことで、「地域のつながりが生まれる場」を作る方をサポートいたします。

主役はみなさんです。企画し、運営するのも市民のみなさん。参加する方も地域のみなさんです。どなたでも参加できる交流の場です。

サロンはいつ来ても、いつ帰っても、どなたでも大丈夫。

プログラムは無制限大。お茶だけ、話すだけでもサロンの機能としては充分です。企画者の工夫次第でプログラムの内容は自由に決めていくことができます。

サロンは出会いの場、ふれあいの場、生きがいの場、介護予防の場になります。

サロンを「昭島ふれあいほっとサロン」に登録すると、様々な支援を受けることができます。

- ① 立ち上げや運営に関する助言、相談及び情報提供
- ② サロン活動の広報等に関すること
- ③ 活動費等の助成に関すること
- ④ 研修及び地域連携に関すること

「私もサロンに行ってみたいな」「私でもサロンが作れるかな？」

もっと知りたい方は、昭島市社会福祉協議会にお問い合わせください。

昭島市社会福祉協議会 あいぽっく2階 TEL (042) 544-0388

## ボランティア募集情報

### デイサービス・イベントのお手伝い

- ☆管理番号 2356
- ★ 内容 ボランティアグループ「まいペース」に加わりデイサービスのお手伝いとイベントのお手伝いです。  
(少ない人数の活動)
- ★ 日時 デイサービスのお手伝い  
第1、第3水曜日  
13時30分~14時
- ★ 場所 あいぽっく4階
- ★ 連絡先 昭島ボランティアセンター  
電話 042-544-0388

### 障害者(児)のための余暇活動支援

- ☆管理番号 2312
- ★ 内容 障害者(児)のための余暇活動で送迎、及び活動の支援、市内施設でレクリエーションやお出かけなど
- ★ 日時 月に1回(原則第4日曜日)  
9時~16時
- ★ 連絡先 NPO 法人在宅福祉サービスウイズ  
住所 昭島市松原町4-10-13  
コーポふじ 302  
電話 042-544-1782 高橋

### 将棋ボランティア

- ☆管理番号 2336
- ★ 内容 将棋の相手をしてくださる方1名
- ★ 日時 毎週金曜日 13時30分~15時
- ★ 連絡先 パナソニック  
エイジフリー昭島デイセンター  
住所 昭島市玉川町2-7-13  
電話 042-549-0981 濱道

### 活動の見守りをしてくださる方

- ☆管理番号 2344
- ★ 内容 手芸をしている方の見守り  
(刺子のような作業をしています)  
現在活動している方と一緒に行動します
- ★ 日時 月曜日(第2、第4)祝日休み  
10時~11時30分
- ★ 場所 特別養護老人ホーム フジホーム
- ★ 連絡先 昭島ボランティアセンター  
電話 042-544-0388



- ☆管理番号 2355
- ★ 内容 ご利用者のベットシート交換をするお仕事です。
- ★ 日時 毎週水曜日 10時~12時  
(毎週でなくても大丈夫です)
- ★ 連絡先 特別養護老人ホーム フジホーム  
住所 昭島市中神町1260  
電話 042-541-5985  
FAX 042-541-5468 担当小島

### 朝の送り出しと掃除

- ☆管理番号 2356
- ★ 内容 一人暮らし男性(60歳)の通所  
(月~金)の送り出しと準備、掃除、洗濯をしてもらいたい。朝起こすのは、窓をこんこんして合図。
- ★ 連絡先 いちいの杜  
住所 昭島市緑町(活動先)  
電話 042-500-4861 川田

## プール介助ボランティア募集

- ☆管理番号 2301
- ★ 内容 障害者の介助(男性)
- ★ 日時 第4土曜日 11時～12時30分
- ★ 場所 あいぽっく4階
- ★ 連絡先 昭島ボランティアセンター  
電話 042-544-0388

## 施設で何か活動！と考えている方

- ☆管理番号 2307
- ★ 内容 レクリエーションの手伝いから話し相手、環境整備など、あなたのやりたい気持ちを大切にし何をするかは応相談
- ★ 連絡先 特別養護老人ホームもくせいの苑  
住所 昭島市松原町2-9-2  
電話 042-545-5318

## 外国の方と日常会話をしてくださる方

- ☆管理番号 2347
- ★ 内容 ボランティアグループ「アスクの会」で外国人を対象に日本語の指導をしてくださる方
- ★ 日時 毎週土曜日(第2土曜日を除く)  
14時～16時30分
- ★ 場所 あいぽっく4階
- ★ 連絡先 昭島ボランティアセンター  
電話 042-544-0388

## 囲碁ボランティア

- ☆管理番号 2350
- ★ 内容 囲碁の相手をしてくださる方(できれば囲碁5段以上の腕前の方)
- ★ 活動日・時間はお相談ください。
- ★ 連絡先 パナソニックエイジフリー昭島  
電話 042-549-0981 濱道

## 活動の補助と散歩のお手伝い

- ☆管理番号 2353
- ★ 内容 認知症の利用者さんのクラブ活動の補助
- ★ 日時 木・金・土曜日  
10時30分～12時  
週1回でもかまいません。

- ☆管理番号 2354
- ★ 内容 デイサービスを利用している方々と、職員と一緒に散歩のお手伝い
- ★ 日時 月～土曜日  
9時30分～10時30分  
週1回でもかまいません。

- ☆管理番号 2360
- ★ 内容 音楽・楽器等の演奏を通じて利用者さんの日常生活の活性化、いやしなどの場を展開して頂けたら幸いです。
- ★ 日時 月～土曜日  
9時30分～10時30分  
週1回でもかまいません。

- ★ 連絡先 社会福祉法人同胞互助会  
住所 昭島市田中町2-25-3  
電話 042-541-3100 谷部



## お茶出しと傾聴の活動

- ☆管理番号 2359
- ★ 内容 入浴特化型デイサービス、もしくは機能訓練型デイサービスにおけるお茶出しと傾聴です。施設内は出来たばかりでホテルのような内装です。10名前後のお客様、ご利用者にお飲み物の準備とお話しの相手をお願いいたします。
- ★ 活動日 応相談
- ★ 問合せ 株式会社わくわく  
住所 昭島市郷地町2-34-7  
電話 042-519-1909

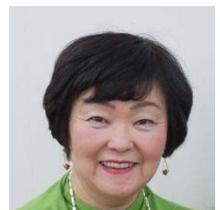


# ボランティア市民活動バトン 第42回

～ボランティア及び市民活動をしている方によるバトン形式の紹介です。次はあなたかもしれない～

## 笑顔のみなもとレクリエーション

久下 さかえ



昭島レクリエーション研究会は発足して十三年余りになります。ゲーム指導、南京玉すだれ等の講習会やツリー・イング（特別な装具を使用して行なう木登り）体験会も開催しています。

ツリー・イングは子どもから大人まで誰でも楽しめる木登りです。木の上からの景色は、鳥になった様で別世界を見ることが出来ます。体験する木は、昭和公園の樹齢四百年～五百年位と言われているヒマラヤ杉です。

以前、知的障害のお子さんの参加希望があり、インストラクターの方々と何度も打ち合わせを行いました。安全確保を何度も確認し当日を迎えました。装具の着装に少し抵抗があり、少しずつ宙に浮くと不安な感じでしたが、お母さんに様子を伺いながら二、三メートル上の枝を目標に皆で声を掛けたり、インストラクターの手助けを受け少しずつ少しずつ慎重にロープをすすめ、無事登ることができました。本人はじめ、お母さん、参加者全員が達成の喜びを感じ、今までの心配は飛び去ってしまいました。

登ったお子さんも、満面の笑顔。私達も、今までに無い良い経験をすることができました。これからも誰もが楽しめる会にし、多くの人に笑顔を届けたいと思います。



活動の様子



## 講座案内

### アロマお部屋クリーナー

～アロマの香りのお部屋クリーナーを作いませんか～

- ☆日 時 10月9日(金) 10時30分～11時30分
- ☆場 所 あいぽっく
- ☆定 員 20名(締切10月9日)
- ☆参加費 800円(一口菓子とハーブティー付き)
- ☆主 催 ミントの風(ボランティア登録団体)
- ☆申込・問合せ 昭島ボランティアセンター  
電話544-0388



### 初心者対象・健康麻雀講座

～指先を使って脳トシ～

賭けない、飲まない、吸わないを合言葉に、麻雀で健康づくりに参加してみませんか。

- ☆日 時 10月13日(火) 9時～12時 以降毎週火曜日(2年間)
- ☆場 所 あいぽっく4階
- ☆対 象 60歳以上の方
- ☆定 員 20名(多数抽選)
- ☆参加費 無料
- ☆申込方法 往復はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号を記入して  
9月28日(月)までに下記へ送付してください。(9/28当日消印有効・  
抽選結果を郵送で連絡します)
- ☆あて先 〒196-0001 昭島市昭和町4-7-1 昭島保健福祉センター2階  
昭島市社会福祉協議会ボランティアセンター担当行
- ☆主 催 健康麻雀「楽楽会」(ボランティア登録団体)
- ☆申込・問合せ 昭島市ボランティアセンター 042-544-0388



西 北

# 昭島ボランティアセンター登録団体

平成 27 年 4 月 1 日現在

## 【芸能・音楽・発表】

- ギターアンサンブル ハミング
- 昭島ハワイアンフラダンス
- 昭島マジッククラブ 
- 昭島ハーモニカクラブ
- 腹話術の会 昭島チャターズ
- 昭島かっぽれ踊り
- あやめ会
- ボランティアサークル和由未
- さつき会 
- 栄州会
- H&M
- 車いすダンス昭島
- フレンドリー大正琴サークル
- H o k y s F a m i l y
- マンドリーノ☆フィオーレ
- ギターサークル 響
- くじらギター重奏団
- サデーギターボランティア

## 【サロン】

- 昭島傾聴ボランティアさざなみ
- ありんこ広場
- 介護バックアップ隊
- GA 昭島グループ
- 花・華クラブ
- あきしまおもちゃ病院
- 麻雀サロン楽々会
- おしゃべりサロン空
- 西武拝島ハイツゆうゆうクラブ
- いちご
- 地域福祉の輪「あすなろ」
- 歌おう会
- ハーモニカサロン 
- フラワー

## 【音訳・朗読・手話・点字・点訳】

- 声のボランティア あかさたな
- 昭島音訳の会 ひばり
- あきしま音訳の会 こだま
- 音訳サークル るるんぶ
- 音訳の会 あめんぼ
- 手話サークル FC の会
- 昭島手話サークル 八掌の会
- かすみ草
- 六期の会
- 昭島点訳サークル 「わ」
- 【視覚障害・聴覚障害・身体障害団体】
- きさらぎ
- 昭島市聴覚障害者協会
- 視覚障害者交流サークルういんぐす
- 昭島市身体障害者福祉協会
- ゆかいなくじらたち

## 【国際交流外国語支援】

- アスクの会
- 国際交流ひゅうまんネットワーク
- バングラデシュの子供達と共に歩む会 (通称 ミーナ友の会)

## 【精神障害知的障害支援】

- ピーナツクラブ
- まいペース
- 昭島おもちゃの図書館トイトイぼっけ
- グループモモ

## 【児童】

- ぐう\*ちよき\*ぱあ☆塾
- ママR i n g
- 非営利団体「S a w a k a L a b」
- あのねの会

## 【市民会議】

- あきしま・街づくり市民会議・なかがみ
- 昭島新時代創造市民会議

## 【施設活動】

- わかばの会 
- ボランティアサークル あきしま

## 【料理】

- 食楽会
- 昭島そば打ち愛好会
- 七草会 

## 【その他】

- 昭島地域の猫の会
- 昭島市ダンススポーツ連盟ジュニア部
- 昭島レクリエーション研究会
- ボランティアサークル昭島切手整理部
- アイ・ハート
- ボランティアグループ てとてと
- クリーン北文化 くすのき会
- 西武拝島ハイツ子ども安全見守り隊
- ミントの風
- 社会福祉法人 昭島ひまわりの家
- ドリンクボランティア ほっとポット
- 森の安全を考える会
- R J A V被災動物ネットワーク
- 笑輝
- 昭島・まちの縁がわりカーズ朝日町
- 【NPO 法人連絡会】
- NPO・A C T大きなかぶ
- NPO 法人ふらっと
- NPO 法人自然治癒サポートセンター
- NPO 法人在宅福祉サービスウイズ
- NPO 昭島バイクレスキュー隊
- NPO 法人自立生活センター・昭島
- 特定非営利活動法人 太陽と風
- 特定非営利活動法人 体育環境発明機構
- NPO 法人ひだまり

以上 89 団体

### 《編集後記》

立秋も過ぎ、夏も残り少なくなりました。  
 今年の夏は特に暑く体には辛い日々でした編集委員には夏バテぎみの委員も居ます。  
 気候変動の影響か日本の天候が変わりつつ有るような気がします、今後は体も天候に順応するような気配りをする必要を感じます。

山

