

# 趣味や特技を生かしてボランティア

# ありがとう

昭島市ボランティア情報

## 「趣味・特技ボランティアって？」

趣味や特技を生かしてボランティア活動しませんか？ボランティアグループや個人ボランティアが高齢者施設や福祉施設などで活躍しています。

★現在活動中の方に伺いました★  
「パソコン・スマホ何でも相談室」活動中 坂 義仁さん

## 活動内容

ボランティア活動フリースペースを利用して、スマホやパソコンの使い方を教えています。

Q:なぜ？ボランティア活動をはじめたのですか？

坂さん:以前から定年退職したら自分が得意とすること地域・社会貢献しようと考えていました。市役所で社協ボランティアの話を聞き、老けないためにも人との関わりが維持できる、この活動をさせていただいています。

Q:「どんなところがやりがいになっていますか？」

坂さん:来られた人に問題が解決して喜んでいただけるだけでなく、いろいろな相談がありますから、相談を受けることによって、ITエンジニアとしてのレベルが維持できているのが良いですね。

Q:「今後はどんな活動をしてみたいですか？」

坂さん:今までの経験を生かして、高齢者向けに健康と運動機能を維持するためのスマホを使ったシステムを開発したいと思っています。



## 「ウクレレ&鍵盤ハーモニカ☆チームNOBUで活動中」

三木 千栄美さん

## 活動内容

施設やイベントでの音楽演奏ボランティア活動で、主にウクレレを演奏しながら歌っています。

Q:なぜ？ボランティア活動をはじめたのですか？

三木さん:我がまち昭島で何が出来るだろう？と自分自身に問いかけ、模索する日々が続きました。小さなことでも、一歩踏み出すことが大切ではないかと思ひ、ボランティアの扉をノックしました。

Q:「どんなところがやりがいになっていますか？」

三木さん:みなさん笑顔になつてくださるのが、とても嬉しいです。子どもさんから、人生の先輩方、性別も出身も関係なく、「音楽」を通して、初めてお会いしたみなさんと心が一つになる瞬間、私も幸せな気持ちになります。

Q:「今後はどんな活動をしてみたいですか？」

三木さん:人とのつながりを大事にできるような活動をしていきたいです。みなさんが、笑顔の花をいっぱい咲かせてくれるような活動をさせてもらえたらと思います。「一人はみんなのため、みんなは一人のため」という言葉を大切にしていきたいと思っています。



日 程	内 容	講 師
① 2/2 (金) 9:00 ~ 12:00	開講式・ボランティアとは？ 囲碁のルールと対局	昭島ボランティアセンター職員 昭島囲碁連盟 宮崎文男さん
② 2/9 (金) 9:00 ~ 12:00	高齢者の対応 囲碁のルールと対局	東部地域包括支援センター 大山弘一郎さん 昭島囲碁連盟 宮崎文男さん
③ 2/16 (金) 10:00 ~ 12:00	囲碁のルールと対局	昭島囲碁連盟 宮崎文男さん
④ 2/23 (金) 9:00 ~ 12:00	高齢者施設の現状 高齢者疑似体験で対局	社会福祉法人同胞互助会ボランティア コーディネーター 水谷まりさん 昭島囲碁連盟 宮崎文男さん&職員
⑤ 2/26 (月) ~ 3/2 (金)	実習 (この期間に1日実習します)	
⑥ 3/9 (金) 10:00 ~ 12:00	実習振り返りとグループをわらう 閉講式	昭島ボランティアセンター職員

## 講習会・催し物のお知らせ

### 「囲碁ボランティア養成講座」

囲碁ボランティアの養成講座を開催します。

囲碁ボランティアとは、高齢者施設や個人宅にお伺いし、囲碁の対局相手をする事です。

▽場所 あいぼつ▽対象 市内高齢者施設等で囲碁ボランティア活動をしたい方です。(初心者の方でも大丈夫です)

▽参加費 無料  
▽定員 20名  
▽申込み・問合せ ボラセン



## 第3回

### ボランティアフェスティバル

#### 「昭島ボランティアセンター」

#### 10周年記念講演



今年のボランティアフェスティバルは、ボランティアセンター設立10周年を迎えて、日本フィランソロピー研究所所長の渡邊一雄さんに「やつと見つけた！手ごたえのある生き方」と題して、講演と社会人落語家として活動している落語をご披露いただきます。

▽日程 平成30年3月24日(土) 開場 12時30分

第一部 記念式典 13時15分～13時50分

第二部 記念講演 14時00分～15時20分  
落 語 15時30分～16時00分

▽場所 昭島市役所市民ホール  
▽講師 日本フィランソロピー研究所 所長 渡邊一雄さん  
社会人落語家 二遊亭大王



渡邊 一雄さん (三遊亭 大王)

▽対象 どなたでも  
▽定員 120名  
▽参加費 無料  
▽申込み 1月17日(水)9時より  
▽問合せ ボラセン

## ボランティア登録団体紹介

### H&M

ウィオラとキーボードの演奏をしています。

月平均3施設を訪問し、聴いて頂いたり、一緒に歌って頂いたりして活動しています。音楽を通して多くの方々と一緒に時間を共有していきたいです。



### 「まいへーす」

精神に障害のある方の生活や仕事をサポートする事で地域との関わりを深めてもらう事を目的としています。

活動は精神障害者施設でのお手伝い、レクリエーションの付き添い、くじら祭等のイベント出店施設のお手伝いを行っています。一緒に活動しませんか。

最新のボランティア募集情報や講習会の情報を定期的に配信しています。ご希望の方は下記へアクセスしてください。

**LINE公式アカウント**

QRコードを読み込む  
またはID @cgc8411j

Facebook公式ページやっています  
ホームページもご覧ください <http://www.acsw.jp/>

お問合せ 昭島ボランティアセンター

昭島ボランティアセンターの  
問合せ 544-0388

**リトミック**

無料体験 レッスン受付中  
リトミック研究センター認定教室

Space R.K 音楽教室 中神駅徒歩2分  
<http://www.space-rk.com> TEL 545-3449

ご自宅で受けられる、**マッサージ**です。

医療保険適用

医療のあしたをてあてする株式会社てあて  
東京都昭島市松原町1-3-1

お試し体験 マッサージを実施中!!

お問い合わせ・ご相談は **てあて 在宅マッサージ** 0120-405-032  
(旧 中央在宅マッサージ)

ホームページ <http://www.te-ate.com> 「てあて」で検索

国家資格を持つマッサージ師が、**身体機能の維持・回復**を目的とした施術を行います。

仲人お婆さんの**結婚相談室**

仲人経験20年 親身になって良縁をサポートします

●男女年齢不問、再婚の方もどうぞ(土日可)  
●パーティも随時開催しています  
●**秘密厳守**

全国仲人連合会  
**東京多摩地区本部**  
昭島つつじが丘センター  
☎(042) 546-5433  
昭島市つつじが丘2-6