

あつまれ!

# 筋肉体操の輪

地域レポート 駅周辺地区 No.71  
上連雀1~5丁目  
下連雀1~4丁目  
駅周辺地区独自の  
趣向がご案内します



脱！運動不足！

駅周辺で行われている筋肉体操講師：野口先生が講師をしている自主グループを3つご紹介します！参加をご希望の方は下記へお問い合わせください！

コロナウイルス拡散防止のため、参加の際には事前の検温・体調確認の上、当日は消毒の上、マスクの着用をお願いいたします。

問合せ：みたかボランティアセンター ☎0422-76-1271



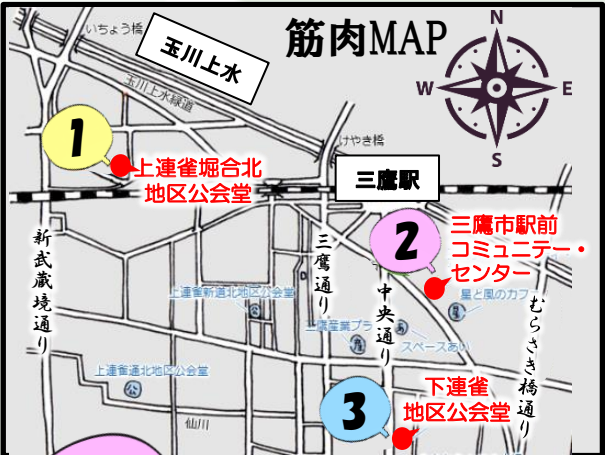
この機関紙は、三鷹市内の方々に、宛名シール貼りボランティア、配達ボランティアとしてご協力頂きお届けしています。いつもありがとうございます。

## 2022年12月号

# ボランティア ミニミニ 広場

No396 2022.11.18

発行：(社福)三鷹市社会福祉協議会 みたかボランティアセンター  
〒181-0012 三鷹市上連雀8-3-10上連雀分庁舎内  
TEL (0422) 76-1271 FAX (0422) 76-1273  
URL : <http://www.mitakashakyō.or.jp/vc>  
e-mail : [chiiki@mitakashakyō.or.jp](mailto:chiiki@mitakashakyō.or.jp)



## 1 堀合友の会～体操教室～

日時：毎週火曜日10時～11時  
場所：上連雀堀合地区公会堂 (上連雀1-15-15)  
対象：70歳以上の方  
持ち物：バスタオル、飲み物  
参加費：1回500円の月払い制

※火曜日の日数により 無料体験実施中  
2,000～2,500円

募集人数：先着5名

## 2 さわやか体操

日時：毎月第2・4金曜日  
14時～15時

場所：駅前コミュニティセンター  
(下連雀3-13-10)

対象：65歳以上の方  
持ち物：タオル、飲み物  
参加費：1回500円

これぞ  
駅周辺の  
筋肉体操

## 3 羽衣会

日時：毎月第1・3金曜日  
13時30分～14時30分

場所：下連雀地区公会堂 (下連雀4-15-18)  
対象：どなたでも  
持ち物：タオル、飲み物  
参加費：1回500円

みんなで身体を  
動かしましょう

## 歳末たすけあい運動 へのご協力を 12月1日～31日 宜しくお願い致します

「歳末たすけあい運動」は、戦後の混乱期に市民のたすけあい精神により、生活に困窮する人々に対する物資の持ち寄り運動として始まりました。その後、時代や福祉課題の変化に感じながら、地域での安心・安全な暮らしを支えるために、皆さまからのあたたかいお気持ちによる寄付は、三鷹の地域福祉活動の充実や、福祉のまちづくりの推進に活用されています。ご寄付は、お住まいの町会・自治会を通じて、あるいはみたか社協にて受け付けております。

あたたかいご支援をお願いいたします！

- ほのぼのネット事業**  
地域の方を対象にした見守り活動やお茶会などのイベントを開催
- 子育て応援事業**  
子育てサロンの開催や子育てサークルへの助成
- 介護予防事業**  
高齢者を対象としたヨガ、ストレッチなどの講座を開催
- ボランティア養成事業**  
ボランティアを養成するための講座やイベントを開催
- 助成事業**  
社会福祉施設や障がい者福祉団体等、地域福祉活動を行なう様々な団体の運営費や活動費を助成

### ボランティア連絡協議会からのお知らせ

- ふろしき市 12月17日(土)10時～13時 市議場棟下  
雨天中止・感染症状などにより中止の場合あり
- 世話人会 12月17日(土)13時～ みたかボランティアセンター2F

問合せ：みたかボランティアセンター TEL 0422-76-1271

ふろしき市

# やってみよう! はじめての Zoom講座

○日時：基礎編：12月12日(月) 14時～15時30分  
 応用編：1月16日(月) 14時～15時30分

○会場：みたかボランティアセンター（上連雀8-3-10）※基礎編のみ

○対象：市内在住・在勤・在学者・在活動者で、ボランティア・地域活動に参加している方

○定員：基礎編：会場10名(先着順) 応用編：オンラインのみ 20名(先着順)

○申込方法：令和4年11月21日(月)より

基礎編はみたかボランティアセンターに来所、またはメールで  
 応用編はメールで

①氏名(ふりがな) ②電話番号 ③当日使用する機器のメールアドレス  
 ④希望日時、⑤使用機器(パソコン/スマホ/タブレット)  
 ⑥ボランティア活動内容を伝えて申し込む。

問合せ：みたかボランティアセンター  
 電話・0422-76-1271 メール・chiiki@mitakashakyo.or.jp

ボランティア・地域活動を  
 されている方を対象とした  
 Zoomの講座です。  
 Zoomを使えば、会議や講座を  
 オンラインで受けることができます。

## ボランティア募集

■高齢 ■障がい ■子ども ■他

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によって変更する場合があります。  
 ※状況により一時募集を停止している場合がございます。  
 ※未成年の方は保護者の承諾を必ず得てください！  
 ※活動の際にはボランティア保険のご加入をお勧めします！

みたかボランティアセンター  
 ☎ 0422-76-1271

内 容	日 時	場 所	備 考
<b>NEW</b> ■ラジオ体操の受付、 高齢者のお話相手	毎週水曜日 10時15分から11時	下連雀7丁目 都営集会場横広場 下連雀7-11	ほのほのネットなでこ班です 男女年齢不問、出来ればご近所の方
■三鷹駅前筋肉体操 体操リードボランティア	①毎週火曜日9時～9時30分 ②毎週木曜日9時～9時30分	①野鳥の森公園(武蔵野市西久保1-30) ②井の頭公園文化交流広場ジブリ美術館裏(下連雀1-1-83) 男女不問、年齢相談、学生歓迎、親子連れ相談、事前レクチャーあり	筋肉体操
■デイサービスにて 体操レクリエーション指導、 演奏披露、工作レク補助	平日14時～15時位の間	カノン三鷹 牟礼3-8-16	男女不問、年齢相談、交通費支給
■傾聴ボランティア もしくは、 お散歩同行、お茶のみ相手	金、水曜日以外の午後11時 1時間位	本人ご自宅 中原付近	40代以上の女性希望、 交通費バス程度支給 少し物忘れのある女性です
■麻雀のお相手	毎週木曜日 13時から15時の間で 1時間位	生活機能型デイサービス りぶうる 牟礼6-13-15-1F	男女年齢不問、交通費支給 麻雀を始めてみたい方歓迎！1、2名募集
■お散歩の付添い	月曜日から金曜日の 13時から15時の間で 1時間位	生活機能型デイサービス りぶうる 牟礼6-13-15-1F	男女年齢不問、交通費支給 車椅子を押す体力のある方、1、2名募集
■デイサービスにて利用者 さんの機能訓練・散歩の お手伝い(車いす利用者含む)	午前中、時間曜日相談	方丈庵 大沢6-11-25	男女不問、年齢相談、交通費支給 1名募集、 車椅子を押す体力のある方
■自宅からコミセンへの 付添い	金曜日の 10時50分から12時位	新川付近	出来れば女性希望、18歳以上 認知症状が少しある高齢者の女性です
■買い物代行	相談	新川付近	日常生活に必要な買い物に慣れている方 高校生以上 精神科に通われている男性の買い物代行です
■障がい者施設にて 日中活動サポート (車いす介助、日中プログラム・ 外出サポート)	平日10時から16時の間で相談	みたか街かど 自立センター 上連雀4-1-8 福祉コアかみれん1F	男女年齢不問、2名募集、面談あり
■障がいのある方と運動 レクリエーション活動	第二・第四土曜日の 13時から16時	元気創造プラザ4F 新川6-37-1	愛の手帳を持っている知的障がいのある方達と、 ポッチャやドッチビー、室内ゲーム活動 男女不問、中学生以上、交通費支給
■施設にて利用者さんと 食に関わる作業	水曜日から金曜日 9時15分から15時の間で 都合の良い時間 (1時間以上～)	食茶房むらぶ 新川6-9-23	フロア接客、自然食の定食作り・配達補助、 焼き菓子製造、パッケージデザインなどの作業を利用 者さんと行っていただきます 男女年齢相談、 活動時間内容により、希望者昼食無料支給
■施設にて利用者さんと 一緒に作業、 休憩時間のお話相手	平日9時から16時の間で 相談	上連雀付近	障がいのある方たちの施設です。詳細はみたか ボランティアセンターまでお問合せ下さい 男女不問、年齢相談、1日1名の受入れです
■精神障がいをもつ方の 作業のお手伝い	月曜日から金曜日 9時から15時 時間曜日相談	三鷹ひまわり 第三作業所 下連雀3-11-18	男女不問、小学生以上 1日1人位の受入となります

## 雑巾・未使用タオル募集中!

水分を吸収するものでお願いします

皆様から頂いたタオル等は、高齢者施設、  
障がい者施設、児童施設にて  
活用していただいております。

主に消毒・環境整備に、障がい者施設では  
公園清掃・内職作業などにも  
活用しています。

今後も未使用を含め、水分を吸収する  
洗濯済のタオルを募集していきますので、  
皆様のご協力をお願い致します。

☆みたかボランティアセンター☆  
 〒181-0012 三鷹市上連雀8-3-10  
 TEL: 0422-76-1271  
 FAX: 0422-76-1273  
 ☒: chiiki@mitakashakyo.or.jp

## 寄贈のお願い

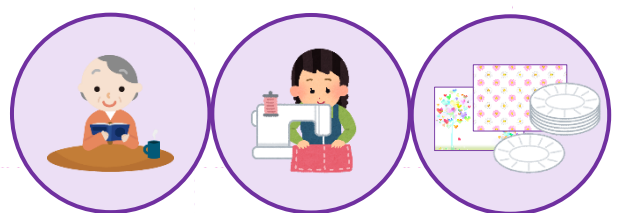
いつも沢山のご寄付ありがとうございます

●本(幼児書から一般書) ●白の紙皿  
 ●小型ミシン(不具合の無いもの) ●柄の入った紙ナプキン

皆様から頂いた寄贈品は、ボランティアグループや  
自主グループにて有効に使わせていただきます。  
 ご持参前にならず『みたかボランティアセンター』まで  
ご連絡ください。

みたかボランティアセンター-TEL:0422-76-1271

デコパージュ作品  
 作：レク講師 佐野さん



内 容	日 時	場 所	備 考
■子ども食堂のお手伝い 《もぐもぐ子ども食堂》	毎月第2・4水曜日 7時から8時30分 ※朝食提供となります	上連雀地区公会堂 上連雀7-8-35	女性3名の募集 年齢相談、出来ればご近所の方希望 主に小学生～その保護者の方が利用です
■自宅にて学習支援 5科目の内その都度科目を 決めて勉強をする	日曜日の 13時から17時の間で 2時間位	世田谷区 給田付近のご自宅	中学一年生の女の子です 神経難病があり大型車椅子、人工呼吸器を使用 タブレットと短い言葉で コミュニケーションを行います 大学生以上、できれば女性、他相談
■自宅で学習支援	水曜日 16時30分、または17時 から 18時30分、または19時	武蔵野市役所 近くのご自宅	中学2年生の女の子です 生活面も見ていただける30代以上の女性限定
■子どもの学習支援	毎週火曜日 18時から21時	連雀コミュニティー センター 下連雀7-15-4	アリスみたかです 男女不問、大学生以上、大学生歓迎 交通費支給 主に小学4年生から高校3年生の学習支援です
■子どもの学習支援	毎週火曜日 16時から18時	上連雀地区公会堂 上連雀7-8-35	上連雀無料学習会です 男女不問、大学生の方 主に小学3年生から小学6年生の学習支援です
■子ども食堂のお手伝い 《わくわく子ども食堂》	①毎月最終火曜日 14時から20時30分 ②毎月第二土曜日 13時30分から16時30分	連雀コミュニティー センター 下連雀7-15-4	①子ども達に無償で調理した食事を提供 ②子供たちと一緒にやつ作り活動 男女不問、高校生以上、 コロナ感染対策を行っている方
■児童館を利用する 子ども達と一緒に遊んだり イベントのお手伝い等	月曜日から土曜日 13時から17時15分 の間で相談	西多世交流 センター 深大寺2-3-5	男女年齢不問、継続的に活動出来る方 小学生、高齢者可 出来る事を(折り紙指導など)お願いします
■おもちゃの病院にて おもちゃの修理、受付	第一、第三水曜日 13時から15時	消費者活動 センター 下連雀3-22-7	男女各若干名、年齢相談
■施設周りの 草むしり、剪定	相談	三鷹げんき 大沢4-10-5	男女年齢不問、交通費支給、2～3名
■施設周りの 草むしり、木々の剪定	相談	サニーステージ深大寺 深大寺2-41-7	男女年齢不問、2～3名
■広報紙『ミニミニ広場』 配達ボランティア大募集!	毎月20日前後にみたかボラン ティアセンターまでミニミニ広場 をとりに来てもらい、 月末までに 配っていただきます。		男女年齢不問! お気軽にお問合せください .....募集地区..... ■井口2丁目、深大寺2丁目、野崎2・3丁目→約60件(分割可能です) ■野崎1・2丁目、井口2丁目、上連雀8丁目→約30件 ■下連雀5・8丁目→約22件 ■大沢2丁目→約15件
ウォーキングがてらに!	半年の活動OK! 配達が出来ない月は ご相談ください!		親子で、ご夫婦で活動されてる方も いらっしゃいます!

