

東部地区

【ひまわり体操倶楽部】



たかはし
高橋



たつみ
辰己

高齢者の不慮の事故のうち、転倒による事故は毎年非常に多い件数が報告されています。転倒・転落などの事故は日頃の運動意識によって防ぐことが出来ます！そこで**しばた整骨院の院長である柴田和幸先生**と一緒に月に2回、転倒予防体操を行って足腰を鍛えて健康で楽しい人生を謳歌しましょう！
※事前**申込なし**でも当日いきなり参加で大丈夫です！お待ちしております！

日時 毎月第2・4火曜日 13:00～14:00
場所 都営牟礼6丁目アパートまちづくり交流室(牟礼6-25-13)
費用 1回 500円(当日、講師にお渡しください)
対象 65歳以上の方
講師 しばた整骨院 柴田和幸先生
お問合せ しばた整骨院 ☎0422-47-8580



ひまわり体操の様子

～育児支援ヘルパーを募集します～

有償ボランティアとして三鷹の子育てを応援しませんか？

三鷹市子ども家庭支援センターでは、1歳未満のお子さんがある家庭に有償ボランティアを派遣し、育児や家事を支援する育児支援ヘルパー事業を行っています。
育児支援ヘルパーとして活動するには三鷹市が開催する養成講座の受講が必要です。今年度の養成講座は下記の日程です。講座を受講して有償ボランティアとして、三鷹の子育てを応援してみませんか？お待ちしております。

【日時・場所】全2日間

①7月25日(木)午後2時から4時30分
三鷹市教育センター

※この講座のみ別の日程に振替可能です。
ご希望の方はお問い合わせください。

②9月30日(月)午前9時30分から午後4時40分
三鷹市教育センター(午前)、三鷹市総合保健センター(午後)

【対象(以下のいずれか)】

・健康な方で、地域での活動に興味があり、三鷹市ファミリー・サポート・センター等において保育経験のある市民の方
・看護師・保健師・助産師・保育士などの資格をお持ちの市民の方

【受講料】無料

【申し込み】

7月19日(金)17:00までに電話(0422-40-5925)あるいは
ファクス(0422-29-9667)にてお申しください。
ファクスでのお申込は、下記項目を記入してください。

【記入項目】

・氏名
・年齢
・住所
・電話番号(ご自宅・携帯・ファクス)
・経験内容

詳しくは、お電話にてお問い合わせください。



うつ友の会三鷹勉強会 「家族のうつとの向き合い方」



家族がうつ病になった時、周りの人はどう接すればよいのか？

カウンセラーのお話を聞いて学びましょう。

日時 7月27日(土)13時30分～16時

場所 **みたかボランティアセンター**(三鷹市上連雀8-3-10上連雀分庁舎内)

※申込不要。当日会場へ直接お越し下さい。

お問合せ **うつ友の会(高橋)090-5209-4411**



←ブログはこちらから

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。

2024年 7月号

ボランティア ミニミニ広場

No.415 2024.6.20



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.mitakashakyo.or.jp/vc>
e-mail : chiiki@mitakashakyo.or.jp

夏 体験ボランティア2024 inみたか

《夏！体験ボランティア》は、毎年子どもから大人までボランティア活動を始めるきっかけとして、夏休みの期間に開催しています。

◇対面ボランティア

日程：**7月20日(土)～8月31日(土)**

申込：**6月24日(月)～7月5日(金)**

◇自宅でできるボランティア

日程・申込：**7月1日(月)～8月31日(土)**

夏体験ボランティア講座「夏休みの宿題に！SDGsを学ぼう！」

講座：①防災講座
②多様性講座
③環境講座

対象：①小学生(親子可)
②③小学5・6年生、中学生



日時・会場：

①7月25日(木) 大沢コミュニティ・センター
8月7日(水) 井の頭コミュニティ・センター
各講座いずれも**10:30～12:30**

②8月8日(木) 13:30～16:00みたかボランティアセンター

③【脱炭素 身近にできる再エネ講座】
7月31日(水) 13:30～15:30みたかボランティアセンター
【海の環境講座】

8月1日(木) 13:30～15:30みたかボランティアセンター

④【フードロス削減講座】
お問合せ：みたかボランティアセンター TEL:0422-76-1271 8月2日(金) 13:30～15:30みたかボランティアセンター

夏！体験ボランティア2024 inみたかのHPはこちらから！

<https://www.mitakashakyo.or.jp/夏！体験ボランティア2024inみたか>



～ボランティア連絡協議会からのお知らせ～

◇ふるしき市 【時間】7月27日(土)10時～12時30分 【場所】市議場棟下 **雨天中止**
7月27日(土)のふるしき市申し込みは、7月8日(月)～開始いたします。

申込は**みたかボランティアセンター**まで TEL:0422-76-1271

◇世帯人会 【時間】7月27日(土)13時～ 【場所】みたかボランティアセンター2F

寄贈のお願い～ご持参にかならず『みたかボランティアセンターまでご連絡ください～

本(幼児書から一般書) ミシン(小型のもの) 10合炊飯器 アイロン

ボランティア募集

高齢

内容	場所	日時	備考
高齢男性の将棋相手	三鷹市北野1丁目	日時応相談（火曜日と木曜日の午後以外） 1回1～2時間位	性別年齢不問、マスク着用、耳が少し遠いですが対面で大きな声でお話すれば問題ないです
ご利用者様と一緒に編物の活動	ピオーネ三鷹 三鷹市井口1-17-22	月2回、14時～ 1回1時間～1時間半位	女性希望、年齢不問、認知症に理解のある方、車いすを押す体力のある方、活動時はマスク着用必須
音楽関連や体操のレクリエーション活動	そんぼの家三鷹牟礼 三鷹市牟礼7-1-2	月2回、14時～16時 1回30分～1時間位	性別年齢不問、マスク着用必須、平均介護度2.6 交通費支給
傾聴、レクリエーション活動(折り紙、書道など)	ニチクアセンター 下連雀 三鷹市下連雀4-21-20	月1回	性別年齢不問(親子参加可、子10歳以上) 交通費・材料費支給、平均介護度3、車いす利用者6名位、発熱した場合は解熱して3日以上経ってから活動をお願いします
①利用者へのお茶出し ②活動の手伝い ③昼食の下膳 ④利用者とのおしゃべり	三鷹市高齢者センター けやき苑 三鷹市深大寺2-29-13	月曜日～土曜日 時間帯、頻度応相談 ①9時～または14時～ ②10時30分～12時 または13時30分～14時30分 ③12時～13時 ④15時～16時	性別年齢不問、1日45名位が利用、車いす、歩行器利用あり、センター内はマスク着用必須
書道の先生	ニチホーム 三鷹1番館 三鷹市中原2-10-1	月1回 午後14時～15時30分 日にち応相談	性別年齢不問、書道経験がある方、交通費支給あり 10～20名位の利用者様が書いた書を見ていただきます、車イスの方もいます
中庭の花壇の世話 (水やりや雑草抜き)	メディカルホーム くら三鷹 三鷹市野崎1-15-18	月2回位、日時応相談	性別年齢不問、交通費(実費)支給、 活動中にご入居者様が見学されることがあります
はなかいどう祭における 利用者の車いす、歩行の介助、 及び模擬店の手伝い、片付け	三鷹市牟礼介護老人保健 施設はなかいどう 牟礼6-12-30	令和6年7月20日(土) 10時～15時	性別不問、中学生以上、10名まで、コミュニケーションが取れて一緒にお祭りを楽しめる方

その他

内容	場所	日時	備考
みたかハンディキャップの福祉車両を使って、高齢者や障がい者の外出の手伝い(ご親族やヘルパーさん等介助の方も同乗)	みたかハンディキャップ 三鷹市上連雀8-3-10 上連雀分庁舎 外出先は鷹市内および近隣市外	月～日 (祝日、年末年始を含む) 8時～18時で日時応相談	性別不問、26歳～73歳、多少の謝礼あり。運転免許証を有し、車の運転や福祉活動にご興味のある方、適宜ボランティア説明会も行います
広報誌『ミニミニ広場』の配達	新川 4・5丁目…約30件 上連雀2・3丁目…約20件 井口2丁目・野崎2・3丁目…約30件 下連雀3丁目、上連雀1・2丁目…約13件	毎月20日前後から 月末までご都合の良い時間	ウォーキングがてらに！ご家族で！ 三鷹市内のみ！

※活動の際はボランティア保険の加入をお勧めします！
※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方の承諾を必ず得てください！

障がい

内容	場所	日時	備考
障がいのある方とシール貼り等の下請作業、 館内・公園の清掃	三鷹ひまわり第二作業所 上連雀4-1-8 福祉コアがみれん地下	平日9時～15時30分 (祝日は休み、水曜日は 14時30分まで)	性別年齢不問 マスク着用必須
障がいのある方と運動、レクリエーション活動 《みたかサタデー学級》	元氣創造プラザ4階 三鷹市新川6-37-1	第二・四土曜日の 13時～16時	愛の手帳を持っている知的障がいの方達とボッチャやドッチビー、室内ゲーム活動、性別不問、中学生以上、交通費支給

子ども

内容	場所	日時	備考
ヨガや勉強会参加中のお母さんたちの子ども(0歳～3歳)の見守り	連雀コミュニティ・センター 三鷹市下連雀7-15-4 元氣創造プラザ 三鷹市新川6-37-1	月1～2回(不定期) 月曜日 (土日の開催もあり) 10時～12時	年齢不問、女性で子育て経験や保育経験があり、 子どもを見ることができ体力のある方、 活動内容にご理解いただける方
ヨガ参加中のお母さんたちの子ども(0歳～)の見守り	牟礼コミュニティ・センター 三鷹市牟礼7-6-25	不定期 2回/月 原則午前中の2時間位	年齢応相談、女性で子育て経験のある方、 子どもを見れる体力のある方(3歳の元気な男の子もいます)、 交通費支給、講師の子ども(未就園児双子)も見ていただけると助かります、 ご興味のある方は一度ご連絡ください、 今回初めてのボランティア募集となります、 お互いの都合をすり合わせられればと思います
特別な支援を必要とする中学三年生 生徒への生活支援、見守り	武蔵野市立第五中学校 武蔵野市関前2-10-20	平日8時25分～15時 45分の中で応相談	ダウン症のある生徒です、4～5名の募集、 大学生以上、性別不問、半年以上活動できる人、 校長の面談あり、詳細は電話にてお問合せください 応募・お問い合わせ/副校長 二日市 0422-52-0421
利用者(小学生・中学生)と一緒に遊ぶ、見守り、簡単な作業等	三鷹市西多世代交流センター 三鷹市深大寺2-3-5	月曜日～土曜日の 13時～17時の間で 応相談	性別不問、大学生以上(高校生は応相談) 健康で継続的に活動する意思のある方 定期で継続的に参加可能な方にはみたか地域ポイント(みたぽ)を付与します
保育補助(あそび相手、食事の付き添い、 看脱手伝い、おむつ交換、寝かしつけなど) 環境整備(清掃、片づけなど)	三鷹市立野崎保育園 三鷹市野崎3-12-11	随時受け入れ (6月～3月) 月曜日～土曜日、 9時～17時の中で 応相談	高校生以上、女性、麻疹風疹罹患状況、 予防接種状況、健康診断結果(可能であれば)

他にもたくさんボランティア活動がございます。
詳しくは、みたかボランティアセンターHPをご覧ください
https://www.mitakashakyo.or.jp/vc/volunteer_recruit
☎ 0422-76-1271

