

市民活動センター ★たちかわ通信



◆編集・発行◆

社会福祉法人 立川市社会福祉協議会 市民活動センターたちかわ

〒190-0013 立川市富士見町 2-36-47

Tel : 042-529-8323 / Fax : 042-529-8714

E-mail : aiaivc@whi.m-net.ne.jp / URL : http://act.annex-tachikawa.com/

◆開所日・時間◆

月～金曜日 8:30～19:00 / 土曜日 8:30～17:15 ※日曜日・祝祭日はお休みです。

2009.08 Vol.56

市民活動センターたちかわは、ボランティアやNPO・地域活動などあらゆる市民活動をサポートするセンターです。

始めてみませんか？ 支えあいサロン

■支えあいサロンとは？

支えあいサロンは、ご自宅や公共施設(学習館・会館など)で、ご近所の方々などが定期的に集まって、おしゃべりや趣味の活動をする場です。例えば、「子育て中のパパ・ママと日頃の悩みを共有したり、情報交換をしたりしたい」「一人暮らしなので、話相手をしてくれる人がほしい」「閉じこもりがちの高齢者を外に誘いたい」など。

そんな想いがあれば、支えあいサロンの始まりです。開催は月1回でも週1回でもOK。3人以上の方がいれば、サロン登録をすることができます。市民活動センターたちかわでは、この支えあいサロン活動推進のためのお手伝いをしています。

サロン活動の内容は、子育て中の母親の健康維持や仲間づくりを目的としたヨガ、高齢者の

お茶のみやおしゃべりの場、健康体操、手芸など様々です。

「健康状態が改善された」「不安が解消された」「友人が増えた」などの声が、参加者から寄せられています。

■サロン登録をすると

こんなメリットがあります

- ・活動中や移動中の事故、ケガの補償として、賠償保険に加入
(保険料は、立川市社会福祉協議会が負担)
- ・会場費の補助(1回500円まで)
- ・講師料や材料費の補助(年間10,000円まで、10月以降に登録したサロンは5,000円まで)
- ・講師の紹介や講演会のご案内などの情報提供

支えあいサロンに興味のある方、登録を希望される方は、市民活動センターたちかわまでお気軽にお問合せください。



<< 今月号のもくじ >>

○始めてみませんか？支えあいサロン	P. 1
○支えあいサロンのご紹介	P. 2
○貸し出し機材リスト／貸し出しスペース	P. 3
○情報コーナー	P. 4-6
○市民活動センターたちかわ 助成事業(後期)のご案内 ／地域福祉コーディネーター活動報告	P. 7
○市民活動センターからのお知らせ	P. 8

支えあいサロンのご紹介

■ あら七あらっ八 (あらしち・あらっぱち)

最近よく耳にする「アラフォー」。40歳周辺の人たちを指す、今はやりの言葉ですが、それにちなんで名づけられたのが「あら七あらっ八」。70歳代～80歳代の方々が集まる、お茶飲み・おしゃべりサロンです。

そんな粋なサロンの創設者は、高松町にお住まいの岡野トメさん。以前は高松町の民生委員をされていて、サロン活動のことを知りました。民生委員の活動の中で、「昼間一人になる高齢者の交流の場を作りたい」という思いから、一人暮らしや昼間一人になってしまうご近所の高齢者を誘い、自宅を開放してサロン活動を始めました。

開催日は毎週火曜日。現在8人のメンバーが自由に入退室しています。内容はお茶飲みだけでなく、切り絵や手芸、参加者の持ち芸披露などしています。

サロン常連のある方は、このサロンに通い出してから、数年ぶりに三味線を始めたそうです。「三味線を聴いて皆が喜んでくれるのが嬉しい。そのためにいっぱい練習している」とのこと。今回は人数が少なかったため残念ながら三味線の音色は聴けませんでした。そう語るお顔はとびきりの笑顔でした。

岡野さんの楽しいお話につられて、自然と笑顔になる。「あら七あらっ八」は、そんなあたたかいサロンです。



「～なのよ」
「あら、そうなの？
それでね・・・」
いつまでも話が絶えません。



おじゃました日は
ちょうど七夕でした。
みんなの願いよ、天
まで届け～！！

■ さゆりの会

さゆりの会は毎週火曜日に、ストレッチや有酸素運動、筋トレなどにより基礎代謝を上げ、健康促進していくことを目的に砂川学習館や幸学習館で活動をしています。

今年で3年目の活動となり、会員も30歳代から70歳代までの幅広い会員の方々が集まり、世代を超えた交流の場にもなっています。

参加者からは
「若い人からエネルギーをもらえる」
「一人だとなかなかできないけど、皆と一緒に続けられる」
「先生がわかりやすく簡単に教えてくれる」
「筋力や持久力がついた」

などの感想を、本当に楽しげに話していただきました。



講師の方の軽快な
アナウンスに合わせて
無理なく運動を
しています。

この他にも

「幼稚園への送り迎えがなくなって、引きこもってしまいがちだった」

「相談ではなく、気軽に話しができる年上の人
がほしかった」

などいろいろな人が集まることにより、会員の心もリフレッシュできるような場となっています。

年に3回の茶話会を開くなど、単に運動をするだけでなく、皆が無理なく楽しんで参加できる活動を心がけています。

3年たって体力がついてきたということで、今後、高尾山ハイキングをしてみたいという意見も出ているそうです。



一人一人のペースに
合わせて運動でき
ます。皆さん楽し
そうな笑顔です。

●情報をお寄せください！★みなさまからのご意見・掲載情報をお待ちしています。詳しくは電話またはメールにてご連絡ください●

貸し出し機材リスト

立川市社会福祉協議会・市民活動センターたちかわでは、団体や個人が行う市民活動・非営利活動などに対して、様々な機材の貸し出しを行っています。

<館内利用のみ>

- ・印刷機
貸し出し料金 製版1枚50円
(未登録団体)499枚まで無料
以降500枚ごとに100円
(登録団体)999枚まで無料
以降500枚ごとに100円
- ・拡大コピー機
貸し出し料金
A4の原稿1枚につき100円
パソコンからの出力は1mにつき150円
- ・情報検索用パソコン(無料)
インターネット接続可能

<館外利用可能>

- ・体験用車椅子
- ・体験用アイマスク
- ・延長コード
- ・トランジスタメガホン
- ・作業用事務用品
- ・プロジェクター(館内利用の場合は無料)



市民からのご寄付をいただき、貸し出し機材に新しく下記の2点が加わりました。

①OHP

会社：3M 9000シリーズ
投影ミラーに多少割れがありますが、問題なくお使いいただけます。

団体の活動を発表する時やイベントなどいかがでしょうか。



②DVDプレーヤー

会社：AVOX ACP-500R
DVD-R/RWディスクの再生が可能です。

現在使われている団体では、グループでの活動を振り返ったり、DVDを見ながらみんなで合唱をしたりと様々な用途でご利用いただいております。

貸し出しを希望される方は市民活動センターたちかわへお問合せください。



貸し出しスペース

ボランティア活動、サークルの集まりなど少人数で利用できるスペースの貸し出しも行っています。

■ボランティアルームふじみ

場 所：立川市富士見町2-36-47
立川市総合福祉センター2階

開所日：月曜から金曜 8:30～19:00
土曜 8:30～17:00

定 員：18名
設 備：机6台・椅子18脚
費 用：無料

■ボランティアルームしばさき

場 所：立川市柴崎町1-17-7
シルバー人材センター1階

開所日：月曜から金曜 8:30～17:00

定 員：10名
設 備：机5台・イス8脚
費 用：無料

対 象：市民活動・ボランティア活動など非営利の活動

申込み：お電話で市民活動センターへ。

利用日の1ヶ月前より予約が可能です。また、登録団体については3ヶ月前から予約が可能です。

そのほか市民活動センターたちかわには予約不要で利用できるフリースペースもあります。チラシや情報誌の閲覧、ミーティングなどにご利用ください。情報コーナーについては、団体の情報やパンフレットの掲示もできますのでお声かけください。

また、市民活動センターたちかわに登録していただくと、市内の学習等併用施設が原則無料で利用できます(市民活動センターの利用基準とは異なりますのでご注意ください)。

この他の貸し出しスペースの情報もあります。活動場所でお困りでしたら、ぜひご相談ください。



●情報をお寄せください！★みなさまからのご意見・掲載情報をお待ちしています。詳しくは電話またはメールにてご連絡ください●

情報コーナー

～イベント・講習・講座・ボランティア情報など～

ここに掲載されている情報の詳細に関しては、直接主催団体にお問い合わせください。

このコーナーは、市民活動やボランティア活動に関するイベント等の情報を毎月掲載しています。またこのコーナーへ掲載する情報も随時募集しています。掲載ご希望の方は毎月20日までにご連絡ください。

★ボランティア・市民活動団体イベントカレンダー★

開催日	イベント名	場 所	問合せ先
9月 3日 (木) ～	高齢者・主婦のためのパソコン教室	多摩社会教育会館2階 202研修室	P.4 参照
4日 (金)	災害訓練(災害ボランティア活動)	災害医療センター	〃
17日 (木)	幼児教室風の子 公開保育	国立富士見台団地 幼児教室風の子	P.5 参照

● ● ● イベント・講習・講座 ● ● ●

■高齢者・主婦のためのパソコン教室受講者

及び女性ボランティアスタッフ募集

入門や初級から、パソコンが使えるようになるまで、「ゆっくり・楽しく」学ぶ倶楽部です。

高齢者の方々でもゆっくり時間をかけて学ぶなら、きっと使いこなせるようになります。中高年でベテランの先生方が親切・丁寧にご教えますので安心しておいでください。パソコンは既に、仕事の道具から家庭の道具になりつつあります。インターネット・E-mail・デジカメ・はがきの作成等、趣味と実益に広く使われています。頭の体操にもなります。思い切って踏み込んでみましょう。

Windows(ウインドウズ)XPを使用します。Vistaはご相談ください。パソコンを教えるボランティアの女性の方も募集しています。

日 時：9月3日(木)より毎週木曜日 10:00～12:00(2時間)

場 所：東京都立多摩社会教育会館2階 202研修室(立川市錦町6-3-1)

費 用：入会金2,000円 1時間800円(2時間単位) 月平均4回

対 象：女性50歳以上、男性60歳以上のパソコン初心者

申込み・問合せ：シニア倶楽部・パソコン教室(戸張さん)

☎090-6546-4283

■災害訓練(災害ボランティア活動)

日 時：9月4日(金) 13:00～16:00

場 所：国立病院機構災害医療センター内(立川市緑町3256)

内 容：災害時、災害ボランティアとして活動するために、職員とのコミュニケーションが図れ連携がとれる。

地域ボランティアとして効果的に活動するために必要な知識、技術、態度を習得する。

上記のことなどを目的に災害時の訓練を開催します。詳しくはお問合せください。

問合せ：国立病院機構災害医療センター ボランティアの会

☎042-587-8466(河原崎さん)



●情報をお寄せください！★みなさまからのご意見・掲載情報をお待ちしています。詳しくは電話またはメールにてご連絡ください●

■みんなの展示場中村洋久絵画館からのお知らせ

①8月展示のお知らせ「子供絵手紙展」

日 時：8月1日(土)、2日(日)、8日(土)、9日(日)、22日(土)、23日(日) 各日とも10:00～16:00

内 容：錦町5丁目親和会協賛による1日特別教室で、子供達が描いた創造力豊かな和紙カードの作品60点を展示します。

②9月展示のお知らせ「スケッチ大賞展」

日 時：9月5日(土)～27日(日)のうち土日祝日開催 各日とも10:00～16:00

内 容：一般公募された水彩、油絵、パステル、鉛筆、ペン画等の各賞入賞、入選作品と応募作品を展示します。

③「ちぎり絵教室」生徒募集

「絵が苦手。私にもできるか不安」そのような方、大歓迎。下絵に基づき和紙を千切ります。

日 時：毎月第2火曜日13:30～15:30

場 所：みんなの展示場中村洋久絵画館(立川市錦町5-16-9)

講 師：山村光子さん(しゅんこう認定講師)

費 用：1,500円/月 入会金なし(材料費別)

詳 細：申込者には10日前までに詳細を通知します



④「スケッチ大賞」作品募集

募集期間：8月19日(水)までの土日祝日10:00～16:00受付(平日は要一報)

応募要件：F0・F1版、水彩、油絵、パステル、鉛筆、ペン画等(未発表作品)

※作品裏面に、住所、氏名、作品名を付記してください。

審 査：プロ画家等10名により8月下旬に審査。9月に展示。入賞者には、賞状と記念品贈呈。

参 加 費：1点につき1,000円(一人3点まで)。他、額・マット賃料1点100円がかかります。

申込み・問合せ：①～④ともに下記へお申込みまたはお問合せください。

みんなの展示場中村洋久絵画館 ☎&Fax：042-524-4702(中村さん)

■「幼児教室風の子」公開保育のお知らせ

国立富士見台団地内にある、幼児教室です。幼児教室にて、普段の保育の様子をぜひご覧ください。申込みは不要です。お気軽にご参加ください。

日 時：9月17日(木) 10:00～12:00

場 所：国立富士見台団地幼児教室 風の子(国立市富士見台3-7)

問合せ：☎&Fax：042-576-4898(冷水さん) ※月曜～金曜10:00～12:00、水曜のみ11:30まで

URL：<http://www10.ocn.ne.jp/~youji/>

■発達障害について、一緒に勉強しませんか

発達障害(LD・ADHD・アスペルガー症候群・高機能自閉症)を抱える子どもの問題について話し合い、情報交換・勉強会を通して精神的支え及び子ども達の支援をしています。

また、地域の方の理解を目的として、1年に1回講演会を行なっています。関心のある方はぜひ、一緒に情報交換をしませんか。

日 時：月1回 第4火曜日 9:30～12:00

場 所：女性総合センター・アイム(立川市曙町2-36-2)など

会 費：1,200円/年(会員以外の方が参加費される場合は200円)

問合せ：発達障害を考える会「サンライズ」(藤巻さん) ☎042-527-7450

●情報をお寄せください！★みなさまからのご意見・掲載情報をお待ちしています。詳しくは電話またはメールにてご連絡ください●

■スキップママ保育ボランティア募集

スキップママでは、子育て中のお母さんが少しの間でも子どもと離れ、自分の時間を持ち、色々な勉強や趣味を通して同じような立場にある仲間との交流を深めつつ「自分向上」を目指しています。

今回は、活動中に未就学児の保育を継続的にして下さる方を募集しています。

日 時：原則月1回 第1火曜日(1月・2月・3月・6月・7月・10月・11月・12月)、
第2火曜日(4月・5月・9月と第1火曜日が祭日だった場合)
※毎月ボランティアをしていただけるのか確認させていただきます。

場 所：総合福祉センター2階 保育室(立川市富士見町2-36-47)

内 容：未就学児の保育

条 件：子どもを抱っこすることもあるので、体力に自信のある方。年齢を問わず、長期的に活動して下さる方。

問合せ：市民活動センターたちかわ(田中)

☎042-529-8323

■キューティー・コア会員募集

①ストレッチ・筋トレ・有酸素運動を組み合わせた全身運動です。メタボが気になる方はマットエクササイズもあります。

日 時：毎週金曜日 10:00～

場 所：砂川学習館(立川市砂川町1-52-7)

②腰やヒザの痛い方はチェアーエクササイズ

○こんぴら橋会館(立川市砂川町3-26-1)

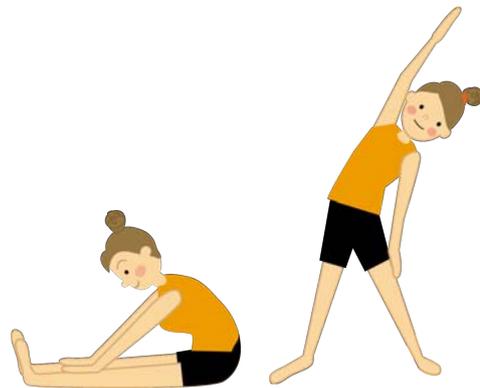
日 時：毎週月曜日 10:00～

○西砂学習館(立川市西砂町6-12-10)

日 時：毎週水曜日 13:30～

○西砂会館(立川市西砂町5-11-13)

日 時：毎週金曜日 13:30～



費 用：入会金500円／月会費2,000円

申込み・問合せ：キューティー・コア(竹原さん) ☎042-519-3273

■ケアホームをつくりたい

私たちの子どもは、障害が重くて作業などはできませんが、立川市総合福祉センター内の通所の場「マンボウ」に毎日楽しく通っています。しかしながら、親の高齢化や親亡き後を考えると不安がいっぱいです。今の環境を変えないで住み続けることができる方法はないかと、いつも仲間と話し合っています。

昨年、念願のグループホーム(ケアホーム)が立川市内に1ヵ所建ちました。今年5月から、5名の仲間が元気に生活をしています。今後も私たちは引き続き、グループホームを建てていきたいと思っています。生まれ育った“まち”、住み慣れたこの立川で、仲間と一緒に生活させてあげたいのです。

そこで、立川近辺で、土地や建物を貸して下さる方を探しています。どのような小さな情報でも結構です。ご連絡をいただければ説明に伺います。ぜひ、情報をお寄せください。

問合せ：立川市肢体不自由児・者父母の会 たつこのこ

☎042-526-0213(渡辺さん)／☎042-524-6563(三嶋さん)

E-mail : tatsunoko1981@ybb.ne.jp

市民活動センターたちかわ助成事業(後期)のご案内

市民活動センターたちかわでは市民活動団体を支援するため、団体の活動費などを助成します。

対象は、市内に活動拠点が設置されている団体(NPO法人、ボランティアグループ、市民活動団体など)、または、立川市民を対象に活動をする5名以上の会員で構成される団体で、当センター登録団体であること。

助成期間及び助成内容は、平成21年3月末までに実施する市民交流事業などの経費(上限10万円)や立ち上げ資金(上限5万円)。

※センターの団体登録制度については、ホームページや直接お電話等でお問合せください。



昨年度の助成事業。
手をつなぐ親の会の
クリスマスコンサートの
様子。

○申請書の受付期間(要予約)

下記期間に申請内容のわかる方が、直接市民活動センターたちかわの窓口へご申請ください。

9月1日(火)～9月10日(木) 8:30～19:00

※日曜・祝祭日を除く。また、土曜日は17:00まで。最終日は18:00まで。

○個別相談期間(要予約)

下記期間で個別のご相談をお受けしています。「この事業は対象になるのか」「申請書の書き方がわからない」などお気軽にご相談ください。

8月10日(月)～8月28日(金) 9:00～18:00

※日曜。祝祭日を除く。また、土曜日は16:00まで。

申請書の受付及び個別相談期間共に、担当者不在の場合もありますので、事前に市民活動センターたちかわ(担当：小林・武田)へご連絡の上、ご希望の来所日時をお知らせください。

地域福祉コーディネーター活動報告

いつも写真の無い報告ですみません！

まずはお詫びから。

原稿に写真がないの？と聞かれます。私も広報は写真があると楽しく読んでいただけると思います。色々な場所にお邪魔しており、カメラも持参しているのですが、まず「撮影と広報掲載」のお断りをするタイミングを計るのがとても下手で、お話の流れを中断させてしまうのではないかと、参加者の方々が緊張してしまうのではないかと、思うと「まあいいか」と引っ込めてしまうのです。加えて写真が下手なこともあります、その内さりげなくご了解を取りながら写真が残せるようになるかも知れません。しばらくお待ちください。

男性の料理教室を開催しています

さて若葉町では4月から、立川健康生活ネットワークと一緒に男性向けの料理教室を開催しています。

若葉町にお住まいの方が、近隣市の方から「男性向けの料理教室はないか」と頼まれたことが始まりです。「ない」と答えれば終わりなのですが、「じゃあ開催してみよう」ということになり、お仲間と一緒にメニューをつくり、とにもかくにも始動されました。私は開催会場の会館で受

付をしている方から、ちょうどその話を聞きました。そこで、急いでメンバーの皆さんに会いに行き、一緒に活動させて欲しいとお願いしました。さらに皆さんに承諾をいただき、地域包括支援センターとも協働で開催することが決まり、翌月から毎月開催をしています。

地域包括支援センターは地域の高齢者と多くお付き合いがありますので、心当たりの方にお声かけをして参加を促していただいています。ほぼ定員に近く集まる月もあり、仕事一筋だった男性が地域での交流やご家庭で力を発揮されるきっかけになれば嬉しいと思います。

栄町でも、栄町グッドネイバーをすすめる会と一緒に7月から9月の3回、男性の料理教室を開催します。こちらは老人保健施設わかばの栄養士の力も借り、夏バテ予防などのミニレクチャー付きです。

どちらの会でも「動きながら考える」住民の行動力にゼーゼーと後をついていつている格好ですが、本当に尊敬と感動を覚えながら活動をしています。

地域福祉コーディネーターは、地域に拠点を置き、まちの課題を住民と共に考えます。

●情報をお寄せください！★みなさまからのご意見・掲載情報をお待ちしています。詳しくは電話またはメールにてご連絡ください●