

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://www.tachikawa-shakyo.jp/skct/>



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。

2010.08 Vol.63

“支えあいサロン” ご存知ですか？！

■支えあいサロンとは？

「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」「閉じこもりがちな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。

- ・活動場所までの行き帰りと活動中の事故に対する保険に加入
- ・活動費（材料費や講師代など）の補助
- ・会場費の補助（1回上限500円週1回まで）
- ・様々な情報をお届けできる

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、高齢者のお茶会やおしゃべりの場、健康体操、手芸など様々です。



- 高齢者のサロンでは
- ・健康状態が改善された
 - ・知り合いが増えた
 - ・地域への関心が強まった
 - ・気持ちが明るくなったという参加者の感想が

あがり、子育てサロンでは、

- ・不安がうすらいだ
 - ・友達が増えた
- などのお声を頂戴しております。



サロン登録数は、高齢者サロンが40、子育てサロンが15、その他3の計58のサロンが市内で活動を行っています。

サロンを立ち上げてみようという方がいらっしゃいましたら、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。スタッフが一緒に考え立ち上げのお手伝いをいたします。

※P.3では、地域の方が活動の場を提供することにより立ち上がったサロンを紹介いたしました。

<< 今月号のもくじ >>

- | | |
|------------------------|--------|
| ○ “支えあいサロン” をご存知ですか？！ | P. 1 |
| ○ 助成事業(後期)のご案内 | P. 2 |
| ○ 夏！体験ボランティア開催中 | |
| ○ 「障がいのある人が地域で暮らすために」 | P. 3 |
| ○ 高松町にHOTなサロンがオープンしました | |
| ○ 情報コーナー | P. 4-6 |
| ○ 地域福祉コーディネーター活動報告 | P. 7 |
| (栄町・若葉町地区) | |
| (上砂町・一番町・西砂町地区) | |
| ○ 市民活動センターからのお知らせ | P. 8 |



助成事業(後期)のご案内

■助成事業について

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。

この事業は立川市社会福祉協議会の使命でもある“誰もが安心して楽しく幸せにいきいきと暮らせるまち「立川」”をより効果的に推進していくために、市民の皆様からお預かりした会費や寄附金を原資として、ボランティアグループや市民活動団体への助成を行なう事業です。

助成金については市民活動センターたちかわ運営委員による審査会を開催して議論・決定し、あわせて要綱や助成申請ガイドも整備してきました。団体の活動が市民の協力や寄附なども得ながら、安定した運営体制になることを、共に目指していきたいと思います。皆様の公益的な活動が、継続的に行なわれ、良質のサービスが市民に還元されることを願っています。

対象は、市内に活動拠点が設置されているか(NPO法人・ボランティアグループなど)立川市民を対象に活動をする団体(NPO法人・ボランティアグループなど)で5名以上の会員で構成され、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22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)。

○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。

期 間：9月1日(水)～9月10日(金) 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。

- ・助成金を申請したことがないんだけど...
 - ・申請書って書くの難しいのかな
 - ・どんな書類が必要なんだろう
 - ・団体で話しあっておくことはなんだろう
- こんなときにもご連絡下さい。



※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(武田・小林)へご連絡の上、お越し下さい。



夏！体験ボランティア 開催中



■オリエンテーションを開催しました

7月9日(金)、10日(土)に総合福祉センターで「夏！体験ボランティア」のオリエンテーションを行いました。高齢分野・児童分野・障害分野から講師の方を迎え、施設の様子やボランティア活動の内容、利用者の関わり方について話していただきました。

参加者は真剣に講師の話を聞いていました。その中で施設紹介のDVDを観てボランティア活動の追加申込みをした参加者もいました。

また、「車いす体験」に14名の方が参加しました。2人一組になり、介助者と利用者の立場を交代で体験しました。利用者としては段差や坂道の介助の方法を覚え、利用者の立場で車いすに乗ると「まわりの人が大きく見える」などの感想をいただきました。

※プログラムに空きのある活動につきましては、今後も随時申し込みをお受けいたします。申込時にオリエンテーションも同時に行いますので、おおむね1時間を予定しておいてください。

講師の紹介

- | | |
|-----------|----------|
| ・フェローホームズ | 藤谷さん |
| ・柴崎保育園 | 村上さん |
| ・立川福祉作業所 | 山口さん、榊さん |
| ・やわらぎホーム | 石出さん |
| ・幸児童館 | 山口さん |
| ・富士見福祉作業所 | 飯塚さん |

お忙しいところ駆けつけて来て下さった講師のみなさまありがとうございました。

130名の参加者のみなさんにとってすばらしい夏休みになりますように。



昨年の夏！体験ボランティアで、イベントの受付をしている様子

障がいのある人もない人も暮らしやすい立川を考える会 講演会「障がいのある人が地域で暮らすために」

■自分たちのできることは自分たちで行動する

「障がいのある人もない人も暮らしやすい立川を考える会」では、昨年の発足以来、千葉県の障害者差別禁止条例や立川の防災計画と要援護者対策に関する講演会等を開催してきました。

今回は民生委員・児童委員協議会の障害福祉部会との共催で講演会を開催し、障害のある人を地域で支える仕組みづくりを大山団地の取り組みから学びました。講師は大山自治会長の佐藤良子さんです。佐藤さんが自治会長になられたのは10年以上前。人を助け、人に助けられる自治会でありたいと自治会づくりを進めてくれました。

大山自治会は現在会員数1200世帯で人口約3,000人。自治会加入率は100%です。そのメリットを生かして全住民の名簿を作成し非常時に備えるとともに高齢者や障害者の状況も把握しています。ガス会社、電力会社、水道局、新聞社とも連携して、検針・集金時等に異常を早期発見する仕組みもつくっています。

人と人とのつながりを大切に、自分たちのできることは自分たちで行動する。

その取り組みには圧倒されるばかりでした。「悩みは早く解決する」という

佐藤さんの言葉がここに残る講演でした。

講演会後は各地域に分かれて民生委員・児童委員と障害当事者・団体の方々や参加者との懇談会を持ち、それぞれが顔合わせをして各地域での取組みを話し合いました。



○「考える会」とは

障害のある人もない人も共に安心して暮らすことができる立川市をつくることを目的としています。今後も地域での懇談会や学習活動、啓発活動等を行っていきます。

「考える会」についてのお問合せは市民活動センターたちかわまでお願いいたします。

高松町にHOTなサロンがオープンしました♪ ～立川・湯屋敷梅の湯～



■体操ができる？手品が見られる銭湯？！

立川通りを歩いていると見える、真新しい黄土色の建物。高松町3丁目にある銭湯「立川・湯屋敷梅の湯」です。

ここでは5月から毎月ふろの日(26日)の13:00～15:00、地域の方や高齢者が集う「HOTサロン」が開催されています。



話しの始まりは、社会福祉法人恵比寿会に入った梅の湯ご主人の佐伯さんからのご相談。「銭湯の準備中の昼間に、ロビーを活用してもらえないか？」

そんなありがたいお声から、地域の高齢者の相談窓口のたかまつ地域包括支援センター、そして市民活動センターも入らせていただき、地域の方や高齢者が気軽に集え、居場所にできるようなサロンにしようと、HOTサロンの企画・運営を始めました。

内容はお茶飲みするだけでなく、健康体操や落語、手品など、来ていただいたみなさんが楽しめる

ものや持って帰っていただけるものを中心に考えています。催し物をしてくださるのは、すべて地域のボランティアさん。場所を提供してくださる梅の湯さんはもちろん、たくさんの方々のご協力をいただいて成り立っています。これからも、地域の方々が出会い、つながっていけるサロンでありたいと思います。

立川湯屋敷 梅の湯



●次回のHOTサロンは…

8月26日(木) 13:00～15:00

場所はもちろん梅の湯!!

体操、その他の企画を考え中です

お気軽にお越しください♪

お手伝いしてくださる方も大歓迎です!

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15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
8月 8 日 (日)	障害者スポーツ体験教室	東京都多摩障害者スポーツセンター	P4参照
13 日 (金)	夏休み特集・多摩テクノプラザ見学会	東京都立産業技術研究センター 多摩テクノプラザ	〃
21 日 (土) 22 日 (日)	氣功教室・ソルトルーム 夏の野外氣功	NPO法人円十字協力	P5参照
22 日 (日)	おはなし会	たまがわ・みらいパーク	〃
9月 4 日 (土)	家族介護教室①	至誠キートスホーム	〃
9月 27 日 (月) ～10月 1 日 (金)	家族介護教室②	〃	〃
9月 12 日 (日)	立川断酒新生会 第11回勉強会	柴崎学習館	〃
9月 18 日 (土)	子どもの心に聴く	立川市役所	P6参照

● ● ● イベント・講習・講座 ● ● ●

■障害者スポーツ体験教室

○フロアホッケーの体験

フロアホッケーは、アイスリンクのできない地域でもできるようにとスペシャルオリンピックスがルールを独自に考案して生まれた冬季の公式スポーツ競技です。

日 時：平成22年8月8日(日) 12:00～15:00

場 所：スポーツセンター 体育館

受 付：会場に直接お越しください。

※動きやすい服装、体育履き持参

問合せ：東京都多摩障害者スポーツセンター
(国立市富士見台2-1-1)

☎042-573-3811(柳橋さん、橋本さん)

■夏休み特集・多摩テクノプラザ見学会

東京都立産業技術研究センター多摩テクノプラザ創立に伴い多摩地域の人々に「先端ハイテク技術装置やCO2削減のバイオマス製品等」を親子の夏休み特集(宿題)にして、保護者付き添いの体験学習として先端技術知識を学んで頂くものです。

日 時：平成22年8月13日(金) 13:00～15:00

会 場：東京都産業技術研究センター
多摩テクノプラザ
(東京都昭島市東町3-6-1)

参 加：無料

親子、1班20名程度～40名まで

※定員になり次第締め切ります。

問合せ・申込

Fax：042-537-7721

✉jepax@eagle.ocn.ne.jp

(事務局宛)



●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●

■氣を感じてみましょう ～花との交流～

お好きな花と楽しく交流しながら、日頃のストレス、身体やこころの緊張を和らげ、リラックスして『氣』を感じてみましょう。

日 時：①平成22年8月21日(土)

氣功教室13:30～14:30

ソルトルーム15:00～17:00

②平成22年8月22日(日)

夏の野外氣功～玉堂美術館ほか～

場 所：N P O 法人円十字協力

(立川市錦町1-15-19 2階)

参加費：21日 氣功教室 1,500円

ソルトルーム20分 1,000円

22日 詳細は問合せください

問合せ：N P O 法人円十字協力

☎042-528-0036 (千葉さん、野原さん)

■おはなし会

読み聞かせグループ「おはなしたまご」です。

お話し会スタッフとして活躍できる人材を育成し、子供たちにお話しを届けています。

※おはなしの出前いたします。

高齢者施設など大人のためのおはなし会歓迎。

日 時：平成22年8月22日(日) 13:30～14:00

場 所：たまがわ・みらいパーク

(立川市富士見町6-46-1)

申込み：無料 当日会場へ

問合せ：おはなしたまご

☎042-527-7629(三戸さん)



■家族介護者教室

「認知症とは？」そんな疑問を持ったことがある方、認知症の家族を介護している方、認知症についての知識や介護についての理解を深めたくありませんか？

介護経験豊富な方との話し合いや介護に詳しい専門家による相談コーナーを設けて参加者同士の交流を深めたいと思います。

①日 時：平成22年9月4日(土) 13:00～16:00

内 容：・介護者の介護体験報告とアドバイス
・相談「サービス利用相談」

②日 時：平成22年9月27日(月)～10月1日(金)

9:15～12:30 ※一週間の中で半日

内 容：認知症介護現場での介護技術実習

定 員：10名

参加費：無料

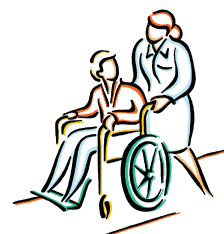
場 所：至誠キートスホーム

(立川市幸町4-14-1)

申込み：☎042-538-2323

Fax：042-538-2324

イム
(栗原さん、任さん)



■立川断酒新生会 第11回勉強会

私達の周りには依存症問題で悩んでいる方々が沢山います。苦労の末に依存症を克服された方、回復の道を歩き始めた方の体験談を聴き、ベテランの先生方もお招きしてお話を伺います。これを機に正しい知識を学びましょう。

今も苦しんでいる本人、巻き込まれて泣いている家族があります。私達は一人でも多くの立ち直りと、共に励まし支え合って明るい笑いの日々を送れるよう回復の歓びを依存症に悩む人達に伝えることを、立川断酒会の活動の一つとしています。

どなたでもご参加していただけます。

日 時：平成22年9月12日(日) 13:00～16:30

内 容：①体験発表

②講演(柴田永子氏 三船クリニック)

『共依存症(アディクションする人、知らずにさせてしまう人)』

『遺伝との関係』

場 所：柴崎学習館(立川市柴崎町1-1-43)

申込み：当日会場へ起こし下さい。

問合せ：岩本さん ☎090-3402-5125

小柳さん ☎042-544-8613



●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●

■子どもの心を聴く

子どもの気持ちがわからない・・・どう育てたらいいの？何を大切にしたらいいの？子どもの年齢を問わず子育てには迷いや悩みがいっぱいです。

子どもと共に生きている、そんなあなたへのメッセージがたくさん詰まったお話です。

取材を通じて多くの母親や子どもたちと関わってきた青木悦さんのお話を、子育て真最中の親御さんや、子どもと関わるすべての方に聞いていただきたいと思います。

日 時：平成22年9月18日(土) 14:00～16:00

場所：立川市役所2階 市民協働会議室
(立川市泉町1156-9)

講 師：青木悦さん(教育ジャーナリスト)

定 員：40名

参加費：500円

申 込：お名前、連絡先を明記の上、Faxでお申込みください。

☎&Fax：042-531-5927(山中さん)

※別室にて見守り保育者をつけます。

主 催：チャイルドラインたちかわ

● ● ● ひと・モノ・募集 ● ● ●

■福祉団体SSLC(安全・安心を身近に学び市民活動を推進) メンバー募集

市民が協力し合っている住みよい社会作りのために、私達会員各々の専門(趣味も含む)分野を活かし、市民の活性化・安全・安心のために寄与することを目的としています。

団体立ち上げは平成22年3月とまだまだ立ち上がったばかりです。

○主な活動

- ・身近な安全・防災の基本を学びあう研究会
- ・音楽による心身活性化を目指す活動

年齢は問いませんので、ご興味のある方がいらっしゃいましたらご連絡ください。

問合せ：福祉団体SSLC

☎&Fax：042-529-0922

✉music-house-cho@ezweb.ne.jp
ちようきよう

代表 渡辺 調匡さん

■バスハイクの介助者募集

バスハイクで知的障害の方の介助者を探しています。

今年は山梨の方へ行きます。ハイジの村で昼食はバイキング、ぶどう狩りをします。

日 時：平成22年9月13日(土)

立川北口たましん本店横 集合 7:45

解散予定 17:00

場 所：山梨県ハイジの村ほか

募集対象：20歳以上の男性

介助内容：バスハイクの付き添い、介助など
(トイレ介助もあり)

その他：旅費は親の会で負担します。

問合せ：立川市手をつなぐ親の会

☎042-524-0847(片倉さん)

☎042-527-9235(前島さん)



■立川警察署からのお知らせ

振り込め詐欺の被害現状は、オレオレ詐欺を中心に増加に転じております。

不振な電話が掛かってきたときは、冷静に対応すると共にすぐ110番してください。

また、立川警察署では、被害状況や犯罪手口を皆様にお伝えすべく講習会を実施しております。

希望する団体等にご連絡ください。

問合せ：立川警察署防犯係

☎042-527-0110

(内線 2612)



●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●

地域福祉コーディネーター活動報告

栄町・若葉町

地域福祉コーディネーターは住民のみなさんと一緒に「孤立のないまち」を目指して地域福祉活動をすすめます。市内2地区に専任職員を置いています。

■学習館で子育て支援

幸学習館の運営協議会に委員として参加しています。

昨年度末にはリトミック講座を開きました。親御さん同士でのつながりが出来て、行政や地域の情報をお知らせするなどの工夫をしました。その講座と一緒に運営した委員さんに、子育てサークルのお世話人さんなどが加わり、子育てネットワークが出来ています。毎月1回打ち合わせをして、学習館での子育て企画のお手伝いが出来ないかと思っています。

今年度は「ベビマ&ママビクス」を開催できないかと検討中です。企画中のぐずったお子さんのお世話や受付など、お手伝いを一緒にして下さる方がいるととても有難いです。子ども好きな方、子育て支援にご関心のある方、是非お気軽にお問合せ下さい。一緒に活動しましょう！

☎042-537-7147 早川まで

✉aiaico@whi.m-net.ne.jp

■若者と防災教育

北多摩高校1年生の奉仕体験活動で防災の講座が開かれました。NGO団体シャンティ国際ボランティア会のスタッフは、「ボランティアは特定の人を指すのではなく、誰でも緊急時では人のために動くことがあるし、それは特別なことではないこと」「恥ずかしい気持ちや不安を持っていても声をかけてみるのが大事であること」などを体験を通して伝えていただきました。

立川市災害ボランティアネット準備会のメンバーも授業に協力し、発災時に北多摩高校周辺がどうなるのか、地域の防災体制などの説明がありました。高校生は発災時は体力的にも活躍が期待できる年齢です。地域の防災訓練でも高校生の姿は見かけませんが、自分や地域を災害から守る学習の機会を学校でも設けて欲しい

です。私達も奉仕体験の授業では防災教育を心がけてお勧めしたいと思います。



上砂町・一番町・西砂町

5月から上砂町内にある「かみすな地域包括支援センター(砂川園内)」に事務拠点を置かせていただき本格的に活動がスタートしました。



自転車で行ったり来たりできるようになり、路地でバッタリお会いした方との「ちょっと立ち話」も可能となりました。

■ご近所での健康体操が大人気

地域の会館や集会所を使っでの体操グループが人気です。特に60-70代女性が颯爽と身体を動かしているのを見かけます。複数のグループで実際に体験させてもらいました。30代の私があたふたしていると、70代と思われる方が「違うわよ。こうやるのよ」と、少し離れた所から目配せしながら、お手本を示してくださったりします。

しかし、男性の姿はめったに見かけません。「職場時代の仲間と別のまちで集っているよ」という声も聞きます。移動手段に事欠かなければよいのですが、駅の階段や車の運転が億劫になったら…。やっぱりご近所にも楽しみな場があるといいのかもしれない、と思ったりします。

■中学生～18歳のための自由なたまり場 始動

「学習館が大人だけではなく、若い世代にとっても人とつながれる場になったらいいね」と西砂学習館を会場に『フリースペース・にしすな』が試行されています。「不登校の子」「部活に入っていない子」「経済的事情で塾へ行けない子」「なんとなく一人になるのがさびしい子」。友だちとおしゃべりしてもいいし、ぼんやりお茶を飲みに来てもいい。学校の宿題を片づけてしまいたい人もどうぞ、とボランティアスタッフが場づくりをしています。申し込みは不要です。直接会場へふらりとどうぞ。

<今後の予定>

8/7(土)・8/24(火)・9/11(土) 10:00-17:00

上砂町・一番町・西砂町

地域福祉コーディネーター連絡先 担当:枝村

☎042-534-9501 FAX: 042-534-9502

✉edatamae@blu.m-net.ne.jp

立川市上砂町5-7-4

北部西かみすな地域包括支援センター内

