

重要 講座・イベント等の延期、中止について

現在発生している新型コロナウイルス感染症が拡大、感染経路、対処法等が定まらない状況から、社会福祉協議会が主催する下記講座・イベント等の開催延期、中止を決定いたしましたので、お知らせいたします。

急なご案内となりご迷惑をおかけしますが、ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

【日 時】	【講座・イベント名】
3月 6日(金)	【延期】災害ボランティア講座 「大雨・水害から身を守る・助けあう」
3月16日(月)	【中止】ふれんどサービス・ボランティア説明相談会
3月23日(月)	【延期】寄り添い・傾聴ボランティア講座
3月26日(木)	【中止】障害者福祉センター 見学&体験会
3月28日(土)	【延期】地域活動マッチングイベント

延期の日時については改めてお知らせします。詳細は下記までお問い合わせ下さい。

【問合せ】◎障害者福祉センター 見学&体験会について
・障害者福祉センター ☎042-495-5511
◎その他 ・きよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027

一緒に灯そう！被災者に想いを送ろう！

3.11東日本大震災被災者追悼キャンドル

東日本大震災から9年。被災者への想いをキャンドルに灯して被災された皆さんへ送ります。



【日 時】3月11日(水)午後5時30分～7時
【場 所】清瀬駅北口ロータリー周辺
【主 催】3.11東日本大震災被災者追悼キャンドル実行委員会
【問合せ】きよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027

音訳初級講座

目の不自由な方、見えにくい方々に文字や図表、写真、イラストなどを音声化する活動に関わろうとする方向けの講座を行います。声を出すことや関心のある方、お気軽に参加ください。

※参加をお考えの方は、説明会を4月22日(水)10時～11時にコミュニティプラザ202室で実施しますので、下記へお申し込みください。

【日 程】5月13日、20日、27日、6月3日、6月10日、17日、24日、7月1日、8日、15日のいずれも水曜日 10時～正午
【場 所】コミュニティプラザ2階 【定 員】20名
【対象者】簡単なパソコン操作ができ、市内の音訳グループで活動意思のある方
【受講料】3,000円 【社協会費】500円
【申込み】きよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027

お知らせコーナー

新型コロナウイルス感染症に伴う地域活動等の開催について

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、3月中に実施する地域活動等について、中止または延期が決定したものは次のとおりです。以降の新しい情報は清瀬市社協ホームページに掲載していきますのでご確認ください。(掲載情報は2月21日現在のものです)

- 【イベント】
- ・きよせ地域デビュー(延期)・松山DXまつり
- 【円卓会議・地域づくりの会】
- ・地域づくりの会ひまわり105
 - ・下宿・旭が丘地域づくりの会
 - ・松山DX地域づくりの会
 - ・三小校区円卓会議
 - ・四中校区円卓会議
- 【地域活動等】
- ・ベトカフェ
 - ・お茶の間さろん
 - ・茶どころだんだん

高齢者・障害者のための無料法律相談

相続、遺言、権利侵害、その他トラブルなど、法律的な問題について弁護士が無料で相談に応じます。

【日時】3月25日(水)午前10時～正午

成年後見専門相談

成年後見制度や任意後見制度について専門家が無料で相談に応じます。

【日時】3月11日(水)〈司書士〉 午後1時30分～3時30分

*上記、高齢者・障害者のための無料法律相談及び成年後見専門相談は、事前に電話で相談内容を確認の上、予約を受け付けます。定員になり次第締め切ります。

【開催場所・問合せ・申込み】清瀬市コミュニティプラザひまわり(2F) きよせ権利擁護センター ☎042-495-5573

有名結婚式の元総料理長に教わる 家庭料理のこつ！「シニアのための男性料理教室」

【参加対象】60歳以上の男性(初心者大歓迎!)
【開催日時】5月20日、7月29日、9月30日、11月18日、令和3年1月20日、3月31日、水曜日(全6回)午前10時～午後1時
【場 所】コミュニティプラザひまわり3階 調理室
【年間費用】食材費等4,500円・社協会費500円
【申込み・問合せ】きよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027



皆様のご協力ありがとうございました

「歳末たすけあい」 募金総額 1,813,712円

令和元年12月に実施いたしました「歳末たすけあい募金運動」は、多くの皆様からご協力いただきました。寄せられました募金は、令和2年度の地域福祉活動を推進するための事業に活用させていただきます。

＜主な募金の活かせられ方の例＞

- 地域福祉活動応援助成(障害者の社会参加、地域サロンなど)
- ボランティア養成講座や防災啓発事業
- 火災見舞金、緊急援護費
- 養護児童の自立支援金
- 子どもの居場所・学習支援活動など

「赤い羽根共同募金」

10月からご協力いただきました募金の最終報告がまとまりましたので、ご報告いたします。お寄せいただいた募金は、主に保育園や障害者施設の整備にあてられます。

●募金総額● 774,978円

盛況！歳末カレンダー市

市内外の150以上の事業所や個人から2020年カレンダーや手帳などを寄贈いただき、歳末たすけあい募金でお分けいたしました。お陰様をもちまして379,555円の募金をお寄せいただくことができました。余剰のカレンダーは生活保護世帯の他、石巻市社会福祉協議会を通じ被災した方々が参加されるサロンなどで配布いたしました。



カレンダー等のご寄付(清瀬市及び近隣事業所のみ紹介) ※敬称略

アイズオート、伊藤園、大林組技術研究所、大塚製菓、菊池建設、国栄、小林モーターズ、JA東京みらい、ジェイコムイースト、杉浦整骨院、積水ハウス、ソーシン、第一生命保険所沢支社、田中住宅設備、デジタルエキスプレス、中央労働金庫、当麻建設、トヨタモビリティ東京、にいが温泉、プリチストンサイクル、ホームケアセンターイワサキ、増木工業、ムギクラ、明治安田生命保険所沢支社清瀬営業所



★その他市民の皆様匿名多数

清瀬市の子育て支援ボランティア大募集!

ボランティア2~3名、市の保健師、保育士もいるので安心。かわいい赤ちゃんを抱っこしたり、小さなお子さんとおもちゃで遊ぶボランティアです。資格は必要ありません。

【場所】健康センター(清瀬市役所裏)
【内容】健診を受けるお子さんの兄弟の保育(乳児~幼児) 保護者が講習を受けている間のお子さんの保育(乳児~幼児)
【期間】主に火曜日・水曜日 午後 他曜日、午前の日もあり(日にちは応相談、月1回からOK)
【時間】午前9時45分~11時45分・午後13時~15時30分

募集中 春から始めるボランティア

この他にも、主に福祉施設などで次のようなボランティアさんを募集しています。

- ★買い物付き添い ★お話し相手 ★カラオケ ★囲碁将棋
- ★お茶出し ★リネンたたみ・整理 ★書道 ★演奏
- ★病院内の案内 ★草花の手入れ など

もしもの時に頼りになる! 令和2年度 ボランティア保険のご案内

ボランティア保険は、活動に関わる事故に関して補償する「傷害保険」と「賠償責任保険」がセットになった保険です。以下のような場合に補償されます。

現在の保険は3月31日で補償期間が満了しますので、令和2年4月以降に活動予定のある方は、もしもの時に備え、お早めにご加入手続きをお願いします。

- 【傷害保険】「転んで怪我をした」(活動中と活動の往復途上に対象になります) ※通院・入院が必要な時に補償されます。
- 【賠償責任保険】「活動先の物を誤って壊した」「活動中に人にぶつかり怪我をさせた」 ※法律上の賠償責任を負うような場合に補償されます。

プランの内容	保 険 料 (保険期間は、4月1日~3月31日)					
	基本コース			天災コース (地震・噴火・津波による怪我も補償)		
	Aプラン	Bプラン	Cプラン	天災A	天災B	天災C
保険料	300円	500円	700円	600円	1,000円	1,400円

【問合せ・受付窓口】きよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027

たまてばこ

このコーナーでは健康や福祉、ちょっとした生活のお役立ち情報などを幅広く紹介していきます。

心臓はがんになる?ならない?

『がん』はどうしてできるのでしょうか?

私達の体は約60兆個の細胞でできており、その細胞は絶えず分裂して新しく生まれ変わっています。この細胞分裂は、細胞の設計図であるDNAのコピーを作ります。ところが、何かの原因でコピーミスがおこります。少し歪んでしまった程度の小さなミスです。しかしこのミスが何度も繰り返され、蓄積していくとがん細胞になってしまうことがあるのです。

通常なら私達の細胞は、しっかり動きコピーを作り役目を終える。しかしがん細胞は、動かない上に死なないでさらに増えていく…いわば【定年なしの永久ニート】なのです。

がんは全身のあらゆる所に発生する可能性があるといわれていますが、『心臓がん』というのはあまり聞きなれないと思います。

実は、心臓の心筋細胞はある程度必要な分だけ分裂をして、細胞として特別な役割が備わると分裂する能力を失います。細胞分裂をしない心臓は、がんにはならないとされています。

尚、心臓がんが少ない理由には他に、心臓からがんに関与するホルモンの分泌が少ないから、心臓の血液が一番高温でがん細胞が増殖しにくいなどあるようです。

ところで、コピーミスがすぐにがんになるわけではありません。健康な人でも1日に約5000個のコピーミスが起こっているといわれていますが、これは体内の免疫細胞に攻撃されて死滅してしまいます。免疫…凄いです!

シニアの元気・健康を応援します 募集中 きよせ介護サポーター

介護サポーターと聞くと「介護をサポートするの?」と思われるかもしれませんが、そうではありません。市内の65歳以上の方が、高齢者施設で自分の得意なことや簡単なお手伝いをする事で、ご自身が元気に暮らしていただくことを目的としています。現在の登録者は約230名。70代、80代の方々もいきいきと活動していらっしゃいます。

【問合せ】きよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027

参加の流れ

- ① きよせボランティア・市民活動センターで介護サポーターに登録し、ボランティア保険に加入する(300円) ※介護サポーター手帳をお渡しします ※活動先はご相談に応じます
- ② 指定を受けた高齢者福祉施設で、社会貢献活動を行う ※話し相手、お茶出し、レクリエーション活動など
- ③ 介護サポーター手帳に活動施設の担当者からスタンプを押してもらう
- ④ 令和3年3月末までに、きよせボランティア・市民活動センターへ介護サポーター手帳を提出し、交付金申請をする

何よりも活動が生活の張りとなり、イキイキとした生活が送れる!