

きよせ

地域で輝こう！
わたしを活かすまちづくり

清瀬のボランティア・市民活動情報紙

ぼらかつニュース

目次<主な内容>

- ◆ボランティアに役立つ 傾聴講座
- ◆きよせ介護サポーター活動者募集中
- ◆動物ボランティア講座
犬の保護活動の現状 ペットと防災
- ◆きよせ 10 の筋トレのご案内
- ◆きよせのボランティア募集情報
ほか

NO.229

令和 5 年

5 月 1 日発行

編集・発行

きよせ

ボランティア・
市民活動センター
9:00-17:00

月曜日～土曜日

(年末年始・祝日除く)

〒204-0013

東京都清瀬市

上清戸 2-6-10

TEL 042-491-9027

FAX 042-491-9028



メールアドレス

kiyosebora@gmail.com

ホームページ

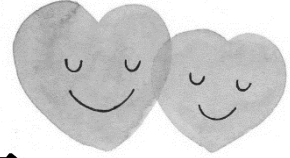
http://www.kiyose-f.net/public/indx/7/



http://www.facebook.com/kiyosecsw/

ボランティアに役立つ

傾聴講座



聴く事で気持ち
が「伝わる」

「傾聴」とは、相手のペースに寄り添い、
気持ちに耳を傾けることです。

清瀬市内を中心に活動する福祉の専門家の先生を
お招きし、ボランティア活動や地域活動で
必要なコミュニケーションの方法を学びます。

日時

5 月 25 日(木)
午前 10 時～正午

参加無料
先着順
(定員20名)

場所

きよせボランティア・
市民活動センター

講師

川崎 初美 氏
都立高校特別専門講師
(介護・コミュニケーション担当)



申込み

電話または申込みフォームから
きよせボランティア・
市民活動センター
☎042-491-9027

申込み
フォーム



あなたの介護予防のために、地域のために、ちょっとしたお手伝い

きよせ介護サポーター **募集中**

「きよせ介護サポーター」は、高齢者の方が、高齢者福祉施設等で自分の得意なことや簡単なお手伝い(ボランティア)を行うことで、自分自身が地域の中で、生き生きと楽しく暮らしていくことを目的に実施しています。現在、活動者を募集しています。

対象 清瀬市在住で65歳以上の方

場所 市内のデイサービスや介護老人保健施設などの高齢者福祉施設他
 ※新型コロナウイルス感染症対策のため、受け入れ休止中の施設もあります。

内容 (主な活動内容一例)

- お話し相手(傾聴)
- お茶出し
- 洗濯たたみ
- 折り紙
- 書道のサポート
- 将棋・囲碁のお相手
- 楽器演奏
- 市主催の出前講座のサポートなど



活動の流れ

①きよせボランティア・市民活動センター窓口にて介護サポーター登録し、手帳を受け取ります

②介護サポーターとして、指定を受けた高齢者施設等でボランティア活動を行います

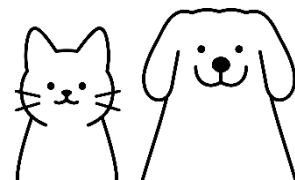
③活動先の施設で手帳にスタンプをもらいます
 ※1時間に1個(1日2個まで)

④活動年度終了後に、手帳のポイントに応じて交付金が交付されます(500円～最大5,000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

動物ボランティア講座 犬の保護活動の現状 🐾 ペットと防災



犬の保護活動は実際にどんなことをしているのか、保護犬シェルターに携わっていた方にお話を伺います。また、災害が起きた時どうしたらいいか、いざという時のために知っておきたいペットと防災について学びます。動物に関するボランティアに興味がある方のご参加お待ちしております。

日時 5月29日(月) 午前10時から正午

場所 きよせボランティア・市民活動センター(上清戸2-6-10)

費用 無料

申込み ☎または申込みフォームから
 きよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027



申込み
 フォーム



センター
からの報告

地域で広がる、子どもの食堂の輪 講座「子ども食堂のつくり方」を開催しました

去る1月下旬に、講座「子ども食堂のつくり方」を開催しました。今回の講座開催の背景には、清瀬市内では、数多くの子ども食堂や居場所が運営されていますが、地域によっては空白地帯が目立つといった課題があります。その課題解決も視野に入れ、現在、講座に参加された方が市内で新規子ども食堂の立ち上げに取り組んでいます。

現在、講座受講者が北口グループと南口グループに分かれて、二つの会場で子ども食堂を開催しています。南口グループは、そだちのシェアステーションつぼみを会場に「にんじんダイニング」という名前で3月下旬に実施。手作りハンバーグやナポリタンなど子どもが喜ぶ栄養たっぷりのメニューを振舞いました。また、5月には北口グループが「わくわく子ども食堂」を実施予定です。こちらの食堂では、子ども達に楽しく過ごしてもらえるように、大人と子ども、大学生と一緒にカレーを作ることを企画しています。

今回、食堂の立ち上げに携わった方からは、「子どもが安心して過ごせ、喜んでもらえる居場所にしたい」とのお話があり、そのような想いが形になるようにセンターでは引き続き応援していきます。



清瀬市2万人筋力 UP!! 大作戦「きよせ10の筋トレ」のご案内

10の筋トレは、群馬大学が開発した高齢の方向けの筋トレで、歩く・立つ・座る・またぐ・昇る・降りる・高い所のものを取る・落としたものを拾うといった生活動作に役立つトレーニングです。およそ1年かけて、「初級」「中級」「上級」とステップアップし、10種類のトレーニングを習得します。

市内のグループに参加する

市内には、10の筋トレを実施しているグループが地域ごとに様々あります。下記QRコードで市内のグループ一覧を掲載しています。活動に参加したい方は、お近くの地域包括支援センターまでお問合せください。



家の近くでグループを立ち上げる

10の筋トレでは、週に1回の運動を継続できるように、理学療法士・作業療法士が5回訪問してトレーニングの指導を行います。新しいグループをつくる際には、仲間集めや会の運営、広報の方法など、地域包括支援センターの生活支援コーディネーターが相談をお受けし、活動をサポートします。

まずは、「きよせ10の筋トレ」体験会 へのご参加がおすすめです！

日時 ①5月24日(水)②6月13日(火) **場所** ①松山地域市民センター(松山2-6-25)
いずれも午後2時から3時30分 ②清瀬市役所市民協働ルーム(中里5-842)

対象 市内在住のおおむね60歳以上の方で、介護予防に興味のある方、仲間づくりをしたい方


持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物 **申込み
問合せ** 清瀬市社会福祉協議会 地域福祉係
☎042-495-5333



募集中です！
きよせのボランティア情報

子どもと楽しく楽器演奏

ベトレヘム学園(児童養護施設)のお子さんと一緒に楽器演奏で楽しく音楽活動していただける方を現在募集中です。楽器は、ドラム、ピアノ、ギターなど幅広く募集しています。

- 日時 要相談
- 場所 ベトレヘム学園 音楽室 (梅園3-14-23) 
- 内容 小学生(高学年)の男の子と音楽活動
- 条件 男性の方
- 申込み ベトレヘム学園 ☎042-491-2529

フレイル予防出前講座・研修のお手伝い

清瀬市が実施する「フレイル(虚弱)予防出前講座」の運営補助をしていただけるボランティアさんを募集中です。健康づくりに興味のある方、ぜひご応募ください。
※フレイル予防出前講座は、主に地域の通いの場(シニアクラブ・サロン・10の筋トレ等)から依頼を受け、各地域の拠点(集会所、老人いこいの家等)で開催しています。

- 日時 月4回程度
月～金曜日 午前9時から午後5時の間
※時間等は講座により異なります
- 場所 講座依頼先の活動拠点 (老人いこいの家、集会所、障害者福祉センターおおぞら、コミュニティプラザ等)
- 内容 講座の受付、高齢者の誘導、資料配布 体力測定の補助等

一般介護予防事業 お喜楽貯筋クラブの運営補助サポーター募集中

「お喜楽貯筋クラブ」では、要介護状態になりにくい体を作るための体操教室で、健康運動指導士とともに口腔体操、脳トレ、ウォーキング等を行います。体操教室の運営補助をしてくださるサポーターを現在募集中です。

- 日時 毎週金曜日(全40回)
午前9時15分～正午
- 場所 竹丘地域市民センター **おおむね65歳以上の方が対象になります**
- 内容 体操教室の参加に加え、会場の準備・片付け 受付、参加者の見守り等

※ 教室とは別に年3回のサポーター研修があります。参加費として年間2,000円いただきます。

【上記2つの申込み・問合せ】
清瀬市介護保険課地域包括ケア係
☎042-497-2082

助成金情報

公益財団法人大同生命厚生事業団
2023年度シニアボランティア活動助成

シニア(満60歳以上)のボランティア活動を支援することにより、シニアのボランティア活動の振興と社会福祉の向上に寄与することを目的に助成します。

- 【締切】 5月25日(木)
- 【1件あたりの上限額】 10万円
- 【詳細】 <https://www.daido-life-welfare.or.jp/>

社会福祉法人木下財団
令和5年度障がい者福祉への助成

障がい者支援を行う非営利の民間団体であり、規模の小さな団体や NPO 法人等の団体を対象とします。環境整備のための施設改修工事、設備・備品の調達の小額備品の購入に必要な資金の一部を助成します。

- 【締切】 6月5日(月)
- 【1件あたりの上限額】 25万円
- 【詳細】 <http://www.kinoshita-zaidan.or.jp/subsidy/>

助成金情報一覧を掲載しています

清瀬市社会福祉協議会のホームページでは他団体が実施する助成金情報を一覧にして掲載しています。



《注意事項》

きよせぼらかつニュース5月号に掲載されているイベント・講座情報は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止(延期)となる場合がございます。詳細は問合せ先にご確認ください。

きよせボランティア・市民活動センター
3月の施設利用状況

- 会議室の貸し出し
 - 市民活動団体へ委託事業
 - 他来館者
 - 合計のべ人数
- | | |
|-------------|------|
| 市民活動団体へ委託事業 | 374人 |
| 他来館者 | 155人 |
| 合計のべ人数 | 306人 |
| | 835人 |

