

# 新鮮! 地域活動情報コーナー

## 一緒に活動する仲間を募集中!

シニアアシスト・おもいやりは、平成16年に社協が開催した講座をきっかけに「子どもたちの思いやりの心を育てるお手伝いをしたい」という想いのあるボランティア活動者が集まり設立しました。主に小学校に出向いて、高齢者疑似体験、車いす体験、アイマスク体験の指導をしています。令和4年度に指導した子どもたちは、600人にもなります。

日々の活動について、代表の齋藤和夫さん(写真後右から二人目)は「子どもたちが、学んだことを活かして身近な人に思いやりを持ち、何か手伝うことができないかなと考えられるようになることが願いです。また、真剣に取り組む姿を見ることや小学校から届く感想が活動の喜びです」と話します。

## シニアアシスト・おもいやり



いつも楽しく活動しています

シニアアシスト・おもいやりは、ボランティアメンバーを募集しています。指導方法は事前に学べるので、車いすの操作やアイマスク体験をしたことがない方もご安心ください。関心のある方はお気軽にお問い合わせください。

## 身近な自然を守って26年!

野火止水用水沿いに豊かな雑木林があるのをご存じですか? オオバギボウシやコバギボウシ、タマアジサイなどの貴重な野草が生育するこの場所は、『東久留米自然ふれあいボランティア』の皆さんが手入れをして保全されている野火止水水歴史環境保全地域です。都内には50か所の保全地域が指定されていて、そのうち8か所が市内にあり、その数は八王子市に次いで2番目。ボランティアと都と市が協働で守っています。



枯れ枝を剪定して安全な場所を確保

取材に伺った日のボランティアは7人。のこぎりを片手に枯れ落ちた枝を切り払う皆さんに、毎日朝夕にリハビリを兼ねて散歩をしているというご近所の方から「いつもありがとうございます」と声がかかっていました。払った枝は一か所に集めて、散歩に来た人に危険がないよう、そして昆虫が暮らしやすいように工夫されていました。林を保つだけでなく、鳥や虫、植物など多様な生き物を保全することも大切にしています。

## 東久留米自然ふれあいボランティア



オオバギボウシ  
コバギボウシ

ボランティアの皆さんが20年以上見守ってきた木々は、どれも大木になりました。これから先20年を見据えると、これらの伐採による再生(萌芽更新)やどんぐりから芽が生えた若い木などが大きく育つように手助けをしていくことが課題です。



活動は黄色い旗が目印です!

「若い人の手があると良いです。自分の都合でやりたい時に気軽に来てください」と代表の豊福 正己さん(写真左)と下村 央行さん(写真右)。

4月の活動は14日(金)南町緑地、わくわく健康プラザ、22日(土)南沢苗圃、29日(土)氷川台緑地、南沢樹林地です。くわしくは下記URLくるくるチャンネルをご確認ください。自然を愛する方々の参加をお待ちしています。

## 東久留米自然ふれあいボランティア

- 活動日: 定例活動 主に金・土・日 午前9時~午後3時
- 活動場所: 市内8か所の保全地域
- URL: <https://www.kurukuru-ch.com/> (くるくるチャンネル)
- 問い合わせ: 下村 ☎090-8567-6313 / hshimo@trust.ocn.ne.jp

## 体験した子どもたちの気づき

- 歳をとるとこんなに大変なんだ。知らなかった
- 困っている人を見かけたら声をかけてみようと思ふ

## メンバーの声

- 子どもたちと関わることで、ボランティアをする側も優しく思いやりを持つことができます
- 自分の気持ちも若返る! 活動することでリフレッシュできます

## こどもの「思いやりの心」を育むメンバー募集中

社協公式YouTubeチャンネルにて体験指導の様子を公開しています。地域デビューの初めの一歩に! ぜひご覧ください。



## 【シニアアシスト・おもいやり】

- 定例会: 第2、4月曜日 午前10時~正午
- 場所: わくわく健康プラザ2階 ボランティア交流室
- 問い合わせ: 齋藤 ☎042-474-1559

## 車いすダンス・サンフラワー

### 車いすに座して

松葉杖、ステッキ歩行、足元が不安定な方も車いすに座して、手を取り合って踊りましょう。心身の健康に力を添えて笑顔になります。



- ◆日時 毎月第1・3土曜日 午前10時~正午
- ◆場所 さいわい福祉センター 1階ホール(幸町3-9-28)
- ◆参加費 1回200円
- ※会としてボランティア保険に加入

## 車いすダンス・サンフラワー

松本(まつもと) ☎042-473-9709

## 東久留米パーキンソン病友の会

### 医療講演会

パーキンソン病患者からの電話相談で30年を超える臨床経験に基づくお話の医療講演です。多くの方々に先生のアドバイスを聞いていただきたく催します。

- ◆日時 5月20日(土) 午後1時半開会
- ◆場所 西部地域センター 多目的ホール(滝山4-1-10)
- ※新型コロナウイルス感染症の影響により中止することがあります。
- ※当日はマスクの着用をお願いします。

## 東久留米パーキンソン病友の会

能見(のうみ) ☎042-473-1457

## カトレア会

### 高齢者の居場所づくり・ミニデイホーム

手芸、ハイキング、お食事など。主に第2水曜日の午後、見守りと支え合いのミニデイホームをひらいています。

- ◆日時 5月10日(水) 午後1時~4時
- ◆場所 わたしち滝山2階(前沢5-25-14)
- ◆参加費 500円(食事は別途)
- ※まずは見学からお問い合わせください。

\*この活動は、歳末たすけあい募金支え合いの地区づくり助成金を活用しています。

社会福祉協議会 地域福祉担当 ☎042-475-0739

## 民生委員・児童委員とは

民生委員・児童委員は、同じ地域で生活する住民の一員として、住民の立場にたつてまちの福祉を担うボランティアです。地域に暮らす身近な相談相手として、その課題が解決できるよう行政をはじめ必要な支援や適切な福祉サービスへの「つなぎ役」になります。

詳しくは、東久留米市のホームページをご覧ください。



## 民生委員・児童委員PRイベントを開催します。

### パネル展

- 日時: 5月23日(火)~5月25日(木)
- 場所: 各日・午前10時~午後4時 市民プラザ屋内ひろば(市役所1階)

### 民生委員・児童委員活動報告会

- 日時: 5月25日(木)午後2時~
- 場所: 市民プラザホール(市役所1階)
- その他: 申込不要。直接会場へお越しください。

退職された方、子育てが落ち着いた方等、活動に興味のある方は活動報告会にご参加ください。

詳しくは、市福祉総務課福祉政策係 ☎042-470-7749

## 特例貸付返済にお困りの方

コロナ特例貸付は、令和5年1月から返済が始まっています。生活状況によって返済が難しい方で、国が決めた要件に当てはまる場合は、返済が必要なくなったり、待ってもらうことや月々の返済金額を減らすことができますが、手続きが必要です。手続き方法などわからないことはご相談ください。

- 東京都社会福祉協議会 特例貸付事務センター ☎03-6261-4335 (平日 午前9時半~午後5時半)
- 東久留米市社会福祉協議会 生活福祉資金担当 ☎042-420-9294 (平日 午前8時半~午後5時)

## 社協行事カレンダー

令和5年4月~9月

月日	事務事業名	場所	時間
4/1	社協だより4月1日(221)号発行		
6	第4期 スマホ講座開講	中央町地区センター	午前9時半
9	ひきこもり家族会	中央町地区センター	午後2時
9	弁護士法律相談	中央町地区センター	午後2時
12	ファミリーサポートセンター事業説明会	社協会議室	午前10時
13	令和5年度 歳末たすけあい募金・地域福祉活動補助金 プレゼンテーション審査	社協会議室	午前
24	ファミリーサポートセンター事業説明会	市民プラザ会議室	午前10時
26	成年後見専門相談(司法書士)	社協会議室	午後2時
5/10	ファミリーサポートセンター事業説明会	社協会議室	午前10時
14	弁護士法律相談	中央町地区センター	午後2時
14	ひきこもり家族会	中央町地区センター	午後2時
19	ファミリーサポートセンター事業説明会	東部地域センター	午前10時
24	成年後見専門相談(社会福祉士)	社協会議室	午後2時
30	老い支度講座	市民プラザホール	午後2時
6/1	ファミリーサポートセンター事業説明会	社協会議室	午前10時
11	ひきこもり家族会	中央町地区センター	午後2時
11	弁護士法律相談	中央町地区センター	午後2時
21	成年後見専門相談(司法書士)	社協会議室	午後2時
7/6	第5期 スマホ講座開講	中央町地区センター	午前9時半
9	ひきこもり家族会	中央町地区センター	午後2時
9	弁護士法律相談	中央町地区センター	午後2時
13	ファミリーサポートセンター事業説明会	市民プラザ会議室	午前10時
13	ファミサポ・カフェ	市民プラザホール	午前10時
19	成年後見専門相談(社会福祉士)	社協会議室	午後2時
8/13	弁護士法律相談	中央町地区センター	午後2時
16	成年後見専門相談(司法書士)	社協会議室	午後2時
20	ひきこもり家族会	東久留米市役所	午後2時
22	ファミリーサポートセンター事業説明会	東部地域センター	午前10時
9/1	社協だより9月1日(222)号発行		
5	ファミリーサポートセンター事業説明会	市民プラザ会議室	午前10時
10	ひきこもり家族会	東久留米市役所	午後2時
10	弁護士法律相談	中央町地区センター	午後2時
20	成年後見専門相談(社会福祉士)	社協会議室	午後2時

※新型コロナウイルス感染症等の影響により、全ての行事は予告なく中止、または延期になることがあります。最新情報は社協ホームページでご確認ください。



<令和5年1月16日~令和5年3月15日まで>

一般寄付		
神山自治会南部第1組	様	2,434円
松ヶ丘自治会	様	30,000円
東京東久留米ライオンズクラブ	様	50,000円
株式会社日栄電機工業	様	100,000円
滝山団地自治会	様	6,242円
一般社団法人東京都トラック協会 多摩支部 青年部 6地区	様	30,000円
松本 光江	様	10,000円
チャリティー売上		1,100円
匿名3件		3,497円
合計		233,273円

※複数回ご寄付いただいた方は、合計額を記載しています。

指定寄付		
匿名1件(はがき)		1,890円
合計		1,890円

物品寄付		
株式会社日本信用開発 様(2023年カレンダー、手帳)		
佐藤 靖子 様(中古車いす)		
匿名5件(中古車いす、寝具、手芸材料、石鹸、アクリルタワシ、書き損じはがき)		



▲東京東久留米ライオンズクラブ 様

多くの住民・団体からご寄付いただき、ありがとうございました。社会福祉の事業をすすめていくためには、皆さまから寄せられたお心は貴重な財産です。これからもご支援・ご協力をお願いいたします。

## ご自宅でマッサージが受けられます

健康保険適用1回400円程度(1割負担の方)  
★国家資格者が定期的に訪問します  
□歩行が不安定な方(杖、シルバーカー、車椅子を使用の方)  
□脳梗塞後遺症、パーキンソン病、障害者(マル障)などの方  
※医師の同意書が必要(書類は当院で用意します)  
~まずは、お気軽にお問い合わせください~  
訪問マッサージでら指圧治療院  
☎042-471-8503  
9~18時(土日休み)  
東久留米市前沢2-10-19-203  
ホームページ [でら指圧](#) [Q検索](#)

## 遺言・相続 無料個別相談

遺言・相続でお悩みの方、お気軽にご相談下さい! 秘密厳守で対応致します。  
市民プラザ(市役所内)・・・4/8(土)  
西部地域センター・・・4/11(火)  
南部地域センター・・・4/12(水)  
東部地域センター・・・4/13(木)  
スペース105(市役所前)・・・4/15(土)  
※50分/回 事前予約制。  
※時間等の詳細は、フリーダイヤルまでお電話ください。  
※先着受付順です。ご予約はお早め!!  
行政書士法人 たいけい事務所 特定行政書士 堀江 誠  
☎0120-966-954  
東久留米市氷川台1-1-9 本間ビル1F-A

## 東久留米市の介護付有料老人ホーム

カルムコート武蔵野  
緑の輝きに満ちた武蔵野で過ごす至幸の日々。  
西武池袋線 ひばりヶ丘駅  
西武新宿線 田無駅  
tel 042-469-8251  
東久留米市南沢 5-18-38  
施設の様子や写真・動画を見られます

## 募集 1面 赤ちゃん写真

本紙「ひがしくろめ社協だより令和5年9月1日発行」の1面およびホームページに掲載する写真を募集します。応募写真から審査により掲載写真が決まります。また、応募された方の中から抽選で1名様に図書カード(1,000円分)をプレゼントします。今しか撮れない最高の1枚をお待ちしております。  
◆令和5年2月以降に生まれた赤ちゃんの笑顔写真(1枚・デジタルで撮影した写真は2メガバイト以上のデータ画像)  
◆応募方法は、氏名・住所・電話番号・お子さまの名前と読み方・性別・生年月日・一言メッセージを添えて、メール・郵送で社協事務局(本紙1面右上)までお送りいただくか、ご持参ください。  
◆応募いただいたすべての写真はホームページにてご紹介いたします。  
◆応募締切日は令和5年8月2日(水)まで  
◆図書カードの当選発表は、発送をもってかえさせていただきます。