

Volunteer Information

ボランティア
インフォメーション

日野

12

2021年12月号
日野市
ボランティア
センター

この冬、まずは一歩。

▼Pickup!▼

スマホ個別相談会 (P.5)

自治会・サロン向けスマホ講座 (P.4)

Zoomおためし講座 (P.5)



— お問い合わせ —

日野市ボランティア・センター

日野市日野本町7-5-23中央福祉センター内

TEL = 042-582-2318 メール = hino-vc@hinosuke.org

ボランティアセンター
公式LINEのご登録は
こちらから▶▶▶



ボランティア募集情報

2021年12月現在、新型コロナウイルス感染拡大予防のため

「点線」で囲われた施設には、まだご紹介ができません。

すぐにご紹介できる施設は「実線(太い線)」で囲まれた施設となります。

詳細はボランティアセンター(☎=042-582-2318)までお問合せください。

※活動時は「マスク着用」「体温測定」「手指のアルコール消毒」を忘れずに♪



高齢者に関わる活動

12月現在も大募集！ 福祉カフェ・ リハビリサロン／日野本町

(12月号まで掲載)

高齢の方が日中通う施設です

◎昼食後の食器洗い

日時：月・水・木

12：30～1時間程度

毎日の暮らしに彩りを！ マザース多摩川苑／万願寺

(12月号まで掲載)

高齢の方が日中通う施設です

◎園芸活動の手伝い

日時：第3土曜 13：45～15：00

のんびりお話しませんか スタジオアクオ／百草

(12月号まで掲載)

高齢の方が日中通う施設です

◎利用者のお話し相手

日時：月・水・金 11：00～12：00

もしくは 15：00～16：00

◎囲碁のお相手

日時：月・金 15：00～16：00

ゆったり過ごそう♪ デイサービスあすなろ／百草

(12月号まで掲載)

高齢の方が日中通う施設です

◎利用者のお話し相手

◎トランプのお相手

日時：月～金のいずれか

12：30～1時間程度

お洒落なデザインの施設です 花子／多摩平

(12月号まで掲載)

高齢の方が通いや生活をする施設です

◎食事配膳等の補助

◎シーツ交換

◎利用者の話し相手

◎手芸の指導

日時：曜日・時間帯応相談



障がいのある人に関わる活動

好きな活動が選べます！ やまばと／旭が丘

(12月号まで掲載)

知的・発達障害のある方が
日中通う施設です

◎個別活動(書道・手芸など)

(第2・3水曜PM、第3木曜AM)

◎おやつ作り(第1水曜PM)

◎散歩の付き添い(第2木曜AM)

ボランティア仲間多数！

(12月号まで掲載)

①光の家／旭が丘

視覚障害のある方が生活する施設です

②光の家就労ホーム／旭が丘

知的障害のある方が働く施設です

◎日中活動の補助・作業補助

日時：曜日・時間帯応相談

元気いっぱい遊ぼう！ 障害児放課後クラブ／平山

(12月号まで掲載)

知的・発達障害のあるお子さんが
放課後の時間を過ごす居場所です

◎利用児童の遊び相手

日時：月～金のいずれか

14：00～17：00

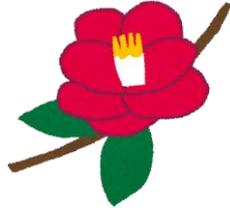


ホスピタルアートを作ろう！「冬」編

スウェーデンをはじめ世界各国で取り組まれている「ホスピタルアート」。病院や高齢者施設をアート作品で彩り、患者さんや家族、働く人の心の癒しにつなげます。今月も、日野市万願寺の高齢者施設「介護老人保健施設ロベリア」に飾る「冬」の作品を募集します！おうちでゆったりのおんびり、すてきな贈り物を作ってみませんか♪



雪



冬の花

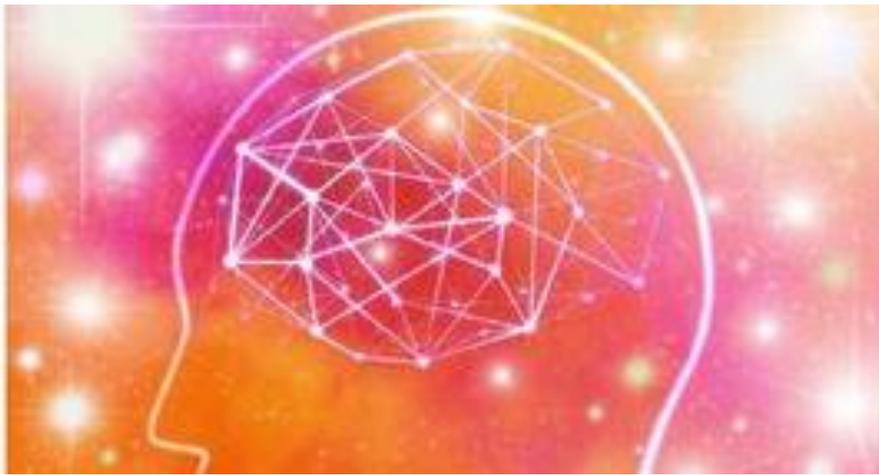


お正月 など

何を
作ろうかな…？



- 【募集内容】 折り紙・布・毛糸で作成した「冬（1～2月）」の作品、お一人10点まで
- 【送付方法】 下記窓口へ「郵送」（※コロナ対策のため施設への直接の持込はご遠慮ください）
- 【郵送先】 介護老人保健施設ロベリア（〒191-0024日野市万願寺1-13-4）
- 【問合せ】 日野市ボランティア・センター（TEL＝042-582-2318）



イベント 情報

マインドフルネス入門 ～心のデトックス～

- 【講師】 本田由美氏（東京マインドフルネスセンター）
- 【会場】 TREE HALL（日野市多摩平3-1-1Tomorrow PLAZA 2階）
- 【参加費】 無料
- 【対象】 大人（市内在住・在勤・在学の方）
※お子様の同伴はご遠慮ください
- 【持ち物】 スリッパまたは室内履き、水分補給用の飲み物
- 【定員】 40名（事前申込制・各日先着順）
- 【申込方法】 電話または来館にて
- 【申込・問合せ】 日野市中央公民館
9：00～17：00（月・祝・年末年始休）
☎ 042-581-7580
- 【共催】 日野市中央公民館、ひの社会教育センター

世界的に注目され、科学的にその効果が証明されている瞑想法「マインドフルネス」を学ぶことで、心と体を整えます。

【日程】

- ・ 1月8日（土）
- ・ 2月12日（土）

※10～11月に第1～2回を実施済
※どの回も同じ内容です
※何回でも申込可

【時間】

午後2時～4時
※全て同じ時間です

ツリーホール
会場：TREE HALL
日野市多摩平3-1-1
Tomorrow PLAZA2階

自治会・サロンで

「スマホ講座」を開催しませんか！？



①選べる講義内容！

- ・スマホ操作の基本
- ・LINEの使い方
- ・電子マネーの使い方 など

②選べる講義形態！

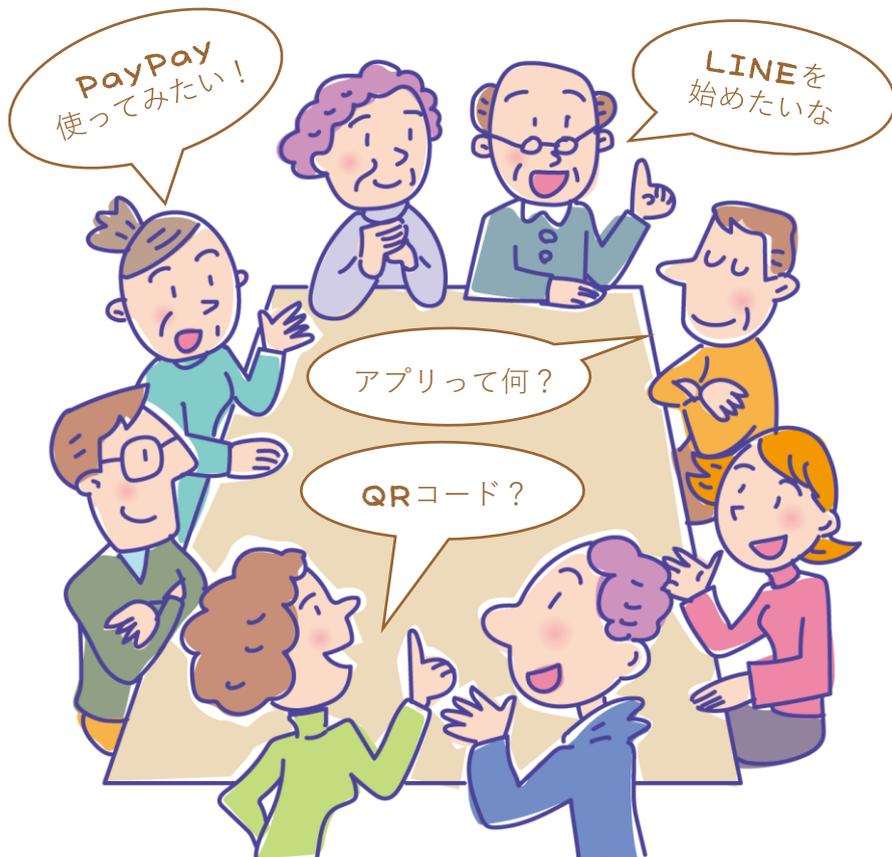
- ・みんなで学ぶ（集団講義）
- ・ひとりずつ学ぶ（個別相談）

③費用は無料！

開催できる回数に限りがあるため
まずはご相談ください。

④充実したスタッフ体制！

社会福祉協議会・株式会社アミュー
スマホお助け隊（ボランティア）が
みなさまの学びをサポートします！



【申込・問合せ】

日野市ボランティア・センター

TEL = 042-582-2318（平日8:30~17:15）

メール = hino-vc@hinosuke.org



みんなといっしょの運動会

ボッチャ交流大会結果発表

【出場チーム】（順不同、法人名省略）

多摩療護園
日野療護園
里山耕房くらさわ
はくちょう
東京光の家
夢ふうせん
八王子東特別支援学校



今年のみんなどいっしょの運動会は、大会日程が緊急事態宣言中だったため中止となりました。

そのため各施設でボッチャ競技を開催し、その様子を動画で配信中です。お楽しみチャレンジでは、各施設でジャックボールへの距離を競っています。果たして結果は...

【視聴方法】

- ①上記QRコードを読み込んで特設サイトから視聴
- ②日野市社会福祉協議会のHPから特設サイトで視聴

結果は
特設ホームページ！



【お問合せ】日野市ボランティア・センター

TEL = 042-582-2318 メール = hino-vc@hinosuke.org

スマホ個別相談会 参加者募集!

こんな質問にお答えします!

- ▶ 電話ってどうかけるの?
- ▶ 文字の入力方法を教えて
- ▶ メールを送りたい
- ▶ 写真を上手に撮りたい
- ▶ 地図の見方を知りたい
- ▶ LINEを始めてみたい
- ▶ PayPayに興味がある

1月17日(月)
2月14日(月)
13:30~15:00

地域のボランティア
「スマホお助け隊」が
1対1でお手伝いします♪

【会場】
中央福祉センター (日野本町7-5-23)

- ・無料
- ・完全予約制 (お電話にてご予約ください)
- ・お一人30分まで
- ・一回の開催につき10人まで



【お申込】 日野市ボランティア・センター TEL=042-582-2318 メール=hino-vc@hinosuke.org

スマホサロン「ぽちぽち」

個別相談会と同日・同会場で開催!



「個別相談会」は満員で入れない...
でも、誰かに相談したい...! そんなあなたに!
「個別」ではありませんが、
2~3人のボランティアスタッフが、
集まったみなさんのスマホのお悩みにお答えします!
参加費・申込は不要!
13:30~15:00の間にお気軽にお立ち寄りください♪

Zoomまたは会場

おうち DE まなぶ オンライン

無料



オンライン (Zoom)おためし講座



「Zoom (ズーム)」とはパソコンやスマートフォンで簡単につながるテレビ電話機能のこと。
会議に参加したり、講座を受けたり、とっても便利! この機会に覚えてみませんか?



入門編

12月22日(水) 14:00~15:00

Zoomをはじめて使う人にオススメ!
Zoomの基本的な使い方をご説明します!
【参加方法】Zoomまたは会場 (会場は先着5人)
【会場】中央福祉センター (日野本町7-5-23)



ステップアップ編

12月23日(木) 14:00~15:00

Zoom会議を主催したい人、
一歩進んだテクニックを身に着けたい方に!
【参加方法】自宅または職場からZoomで参加
※会場開催はありません

★お申込★

ボランティアセンターまで「メール」または「QRコード」にて、
①氏名 ②電話番号 ③希望日時 ④使用機器 (PC/スマホ/タブレット)
をお知らせください。※会場参加は「電話」申込も可
メール=hino-vc@hinosuke.org TEL=042-582-2318



申込用QR

Zoom接続テスト

【日時】毎週月曜 10:00~10:30
【ミーティングID】929 8000 0990
【パスワード】12345

豊田駅北口ショップわーく・わーく 障害者週間イベント

12月3日(金) ~
12月9日(木)

加盟施設合同開催!

わーく・わーく加盟施設
東京光の家・あおいとり日野
工房夢ふうせん・すずかけの家
やまぼうし・東京都七生福祉園



《今月のイベント内容》

- ・消臭剤作り体験
SDGsで保冷剤を再活用!!
- ・わーく・わーく人気商品総選挙!
各事業所一押し商品をご紹介☆
- ・ご購入の方に記念品プレゼント

SHOP DATA

営業時間 9:30~16:00
営業日 月~金曜日
電話 042-514-8484
住所 東京都日野市多摩平2丁目5-1
クレヴィア豊田多摩平の森
RESIDENCE内
サウスレジデンス1F

豊田駅北口ショップわーく・わーくでは、SDGsに取り組み、保冷剤回収を進めています。
ご家庭で不要になった保冷剤をお持ちください。

| 事業・団体名 | 募集日程 | 助成対象分野 | 送付及び問合せ先 |
|--|-------------------------------------|---|---|
| <p>【公益財団法人 タチバナ財団】 2021年度 障害がい者支援団体へ の助成のご案内</p> | <p>2021年 12月25日(土) 消印有効</p> | <p>◆障がい者の社会参加を促す活動 (展覧会、音楽会、スポーツ大会等)費用 ◆障がい者の理解を深める活動費用 ◆福祉活動に必要な環境整備のための施設 整備・備品等の調達資金</p> <p>【対象】 ◆障がい者支援を行う社会福祉法人、公益 法人、NPO法人等の非営利の民間団体で3年 以上の継続した活動実績がある団体 ◆活動を実施する施設が、一都八県(茨城 県・栃木県・群馬県・埼玉県・千葉県・東 京都・神奈川県・山梨県・静岡県)にある 団体</p> | <p>〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町 2丁目56番1号</p> <p>公益財団法人 タチバナ財団 事務局 TEL: 03-3667-7070 E-mail: zaidan@t-group.co.jp</p> |

YouTubeひの助チャンネル動画配信
自宅で出来るしんぶん紙エコバッグ
の作り方も視聴できます。



こちらから視聴

日野市ボランティア・センター公式LINE
各種講座申し込み、ボランティア情報を
発信。みなさまぜひご登録ください!



こちらから登録

ボランティア版

切手・カード・ペットボトルキャップのご提供ありがとうございます

上利雅子、阿川サイクルセンター、秋間ポーリング商会、石坂ファームハウス、伊勢屋呉服店、インド食堂アンジュナ、栄光保育園あしなが育英会、おchaギャラリー祥、大塚設備、落川交流センターほたるの里、学朋日本語学校、カメラの市川、川澄好子、北村中グループホームしらかば、久和の美会、珈琲ハウスあんず村、コーポ高幡自治会、小島善太郎記念館、さいたま市大信工業、サルビア相模原市宮崎会計事務所、清水工房揺籃社、市民サポートセンター日野、潤徳小学校 30 年卒業組、食事処千寿庵、食品の店おたのしみ、神具仏具かどや、大安整骨院、駄菓子のはしもと、高幡不動尊、滝瀬米店百草店、立川市岩本でんき、多摩プリフォームのハウスコート中央大学内郵便局、中央大学ボランティアセンター、帝京大学・帝京大学短期大学八王子キャンパス、デイサービス・ツクイ日野すずらん、鮮魚魚久、手打蕎麦・むら岡、東京日野プロバスクラブ、東光寺小学校☆花と笑顔と地域のニコニコキャップの会、寿司正東邦歯科医療専門学校、都立二商 33 年柔道部、都立二商 36 年 1 組同期会、都立二商 36 年排球部、都立二商硬式野球部又達会、檜本中島寝具店、七生中学校 OB 平潤会、七生中学校 OB 平潤会 V・C、七生中学校出水先生 33 年絵画部有志、七生中学校同窓会、東新観光とうふ処三河屋高幡本店、とうふ処三河屋万願寺店、ネットトヨタ日野バイパス店、日野自動車 36 ぼたん会、日野自動車販友会八王子玉泉寺、日野市民たんぽぽの会、くつろぎ、日野市役所七生支所、平山小学校、ひの写真散歩(游游)、日野高幡台郵便局平商事、平山小学校 30 年卒業組、平山台文化スポーツクラブ、ファミリーホームしばざき、フォーラム不動産、フルーツみすみ包括すてっぴ、包括せせらぎ、堀内ふとん店、町田市笠間吉之助、町田市菓舗中野屋、三沢町久富歯科、南観光交通、レストラン木馬南平富士屋洋品店、南平緑と水のネットワーク、麦倉眼科、明星大学ボランティアセンター、百草食品、森久保クリニック、山田哲美やきとり・よっちゃん、焼肉彩苑モランボン、薬局しらい、柚木農場、湯沢福祉センター、ライズデイサービス、ライズ訪問介護リヴェージュ百草園

(順不同敬称略。法人格等も省略させていただいております。対象期間：2021 年 10 月 1 日～10 月 31 日)

本紙を置いてくださっている配布協力店一覧

- きなせ屋 ● cafe シェ・ヌ ● うの花亭 ● 豆富処 三河屋 ● イマイドラッグダイユ- 南平店 ● 一品料理 大関
- サカエヤ茶楼 ○ スローワールドおちかわ屋 ○ 多摩バードクリニック ○ おいなり食堂 ○ よしみ鍼灸接骨院 ○
- 焼肉 幸楽園 ● 麒麟坊 ● 物集女 ● クレープの店 ちゃとらん旭が丘店 ● うなぎ藤田 ● パーゼル豊田店
- イタリアンワインバーフレスコ ○ リ스토랑テ ピッコロレガーロ ○ 定食みつはし ○ KUPLI ○ レストラン木馬
- 百草食品 ● 高幡まんじゅう松盛堂 ● 阿川サイクルセンター ● 割烹「よこ坂」● 鮮魚魚久 ● ふれあいの森
- パティスリー・ドゥ・シェフ・フジウ ○ 珈琲ハウス あんず村 ○ 炭火焼・鉄板焼 まこっちゃん豊田駅ロータリー前店
- 手打蕎麦・むら岡 ● インド食堂アンジュナ ● 寿司正 ● Canaan ● やきとり「よっちゃん」 ● 鮭千
- サロン・ド・ハーモニー ○ マジオドライバースクール多摩校 ○ リサイクルショップ「ハートリボン」 ○ カフェ平山台
- パンの店あおとり ● スーパーアルプス (日野店・南平店) ● コープみらい (日野駅前店・高倉店)
- いなげや (日野万願寺駅前店) ○ 食品の店おた (多摩平店・神明店) ○ ヤオコー日野南平店 ○ SAP日野店
- フーズマーケットさえき多摩平の森店 ● ホリデー車検八王子高倉

ペットボトルキャップリサイクル活動報告

2021 年 9 月 29 日 ~ 2021 年 11 月 15 日 分



重さ 約 563.90kg (約 242,477 個) ワクチン合計 約 187 人分になりました。

ワクチンの種類<ポリオ・MMR・BCG・MR・DPT>

- ※お願い (1) リサイクルの対象となるのは、ペットボトルキャップまたはプラスチック素材のキャップです。それぞれ別の袋に分別してください。
(2) 汚れているキャップは、軽くゆすいでよく乾かしてからお持ちください。
(3) 活動に参加する際は、ペットボトルキャップの 3R(リデュース=減らす、リユース=再使用、リサイクル=再資源化)にご協力ください。

- ◆ 日野市ボランティア・センター (日野市日野本町 7-5-23 ☎ 042-582-2318)
- ◆ 日野市社会福祉協議会・高幡事務所 (日野市高幡 1011 ☎ 042-591-1561)

📶 まちづくり人 コラムリレー 📶

誰もが住みやすい豊かなまちを目指して、日野市内外で輝く「まちづくり人」を紹介します。
あなたもきっと「まちづくり人」！



スマホお助け隊

村山昌子さん

純粋に人と話すことが楽しい！

スマホお助け隊になったきっかけは、スーパーで買い物をして、袋詰めをしているときに目に留まったボランティアインフォメーションでした。何気なく見た表紙には、スマホマイスター養成講座の文字、スマホ教室をやっていることはあっても、教える人への講座であるんだなーって見ていました。

私は、スマホを日常的によく使っていましたし、何を調べるにも、暇をつぶすにも、とにかく何かにつけスマホが生活に欠かせないものになっていて、自分で言うのもなんですがスマホの使い方に関して詳しいんじゃないかなーと思っていました。だから…実は、最初はボランティアをしようというよりは、自分の腕試しのつもりで、受講

したんです。スマホマイスター養成講座は、楽しんで受講できました。毎回のステップに行くときにテストのようなものがあるんですが、成績が良かったので家族にも自慢していたんです(笑)

ボランティアをするのは、今回が初めてなんです。講座の成績も良くて自信が持てたので、始めてみようかなって思えたんです。今は、いろんなスマホ教室に行かせてもらっています。実際やっていて思ったのが、教えることが楽しいというよりは、純粋に人と話すことが楽しい！そして、相談にいらした方が、使い方を解決できたときに一緒に喜び合える瞬間は本当にうれしいと思います。

私は、日常の生活の中で、人と話す機会があまり多くなかったので、人と話せる喜びを感じています。

スマホお助け隊とは、ボランティアセンターに登録しているスマホの使い方を教えるボランティアのみなさんです



スマホ教室に参加している方の中には「娘や息子に何回も聞くと怒られちゃうのよ」「持たされているけど使い方がわからないの」と話す方がいます。中には「こんな変なこと聞いちゃってごめんなさいね」と言われる方も。スマホ教室に行ったら、とにかく遠慮しないでどんどん聞いてくださいね。

これから先も、いろんな場所であらうとスマホの使い方を聞ける場所が増えたらいいなーって思います。

「まちづくり人プロジェクト」が進んでいます！

約20人の委員と2018年にスタートした「まちづくり人プロジェクト」。市民が気軽に集うオープンな対話の場づくりや、当事者の想いや声の発信を通して、市民一人一人が自由に楽しみながら「まちづくり人」として活躍する社会、多様な人々が共生する社会を目指します。

編・集・後・記

「マンガばかり読んでいるとアホになるよ！」と幼い頃からよく言われますが、私にとって、マンガは大きな心の支えになっています。どんなに絶望的な状況でも折れずに立ち向かい、知恵と勇気と行動力で乗り越えていく...そんな姿に憧れ、励まされ、アラサーオタク女子は今日も頑張ってお仕事しています(堤彩)

人の可能性は無限大。本誌でもご紹介しているようにポッチャ交流大会を開催しました。一人ひとりが力が発揮できるように工夫しながら競技を行いました。中には遠隔操作のできるロボットを使って、指示を出しながら行う方も、いろんな形で楽しめるポッチャみなさんも一緒にやりませんか!?(宮崎雅也)