

# Volunteer Information 日野

ボランティア  
インフォメーション

2025  
5月

「備える」から「動く」へ  
防災の"次の一步"を踏み出してみませんか？



防災・減災シンポジウム2025  
実行委員募集中！

Q. どんなことをするの？

皆さんが感じている防災・減災についての課題を取り上げ、市民と一緒に考えるシンポジウムを企画・実施をします。

Q. どんな人がいるの？

市民・自治会・大学生・施設職員など様々な人が毎年参加しています。防災・減災に関心のある方・既に活動している方にオススメです♪

## 第1回実行委員会（意見交換会）

日時：5月19日（月）18：30～20：30

場所：日野市立中央福祉センター（日野市日野本町7-5-23）

申込：右記QRコードもしくは電話(042-582-2318)にて



参加申込フォーム

# ♡ 今月の注目ボランティア Check!

## 子ども食堂のお手伝い

内 容：市内にある子ども食堂のお手伝いに関心のある方募集です。活動先はお住まいに近い所などをご紹介します。



子ども食堂MAP

## ボランティアセンターでできるボランティア

内 容：食品の仕分け・箱詰め作業  
パソコン事務・封入作業  
ホスピタルアートづくり  
活動先：中央福祉センター  
日にち：月～金 9:00～17:15

問合せ先：日野市ボランティア・センター ☎042-582-2318

## 100回同じこと聞いても怒られない スマホ講座

5月19日（月）（スマホ体験会&相談会）

時間：10:30～12:00

会場：中央福祉センター（日野本町7-5-23）



5月21日（水）（個別相談会）

時間：13:30～15:00

会場：平山交流センター（平山5-18-2）



5月26日（月）（個別相談会）

時間：13:30～15:00

場所：福祉支援センター（高幡1011）

無料・完全予約制

※個人情報や料金に関わる相談は対応できない場合あり

もっとお近くの場所でも  
開催されてるかも！？



スマホ講座日程表

【申込先】日野市ボランティア・センター ☎042-582-2318

憩いの場に通うお年寄りが  
楽しむための演奏や歌の披露

内 容：演奏・歌の披露など楽しめる  
など（それ以外でもOK！）

活動先：第2武蔵野台地区センター  
(程久保2-7-2)

日にち：第2水曜日

時間帯：応相談

登録お願いします！

随時募集  
ボランティア



ボラセン  
公式LINE



公式  
FACEBOOK



デイサービスに  
行きたくねえ!!

というじーさんばーさん集まれ！

話しようぜ☆

行っても楽しくねえ

歌なしひ

歌っこられるか

長生きなんてしたくねえ

とりあえずなんかつかつく

行きたくねえけど、行くともねえ

膝が痛え

5/18(日)

14時～16時 無料

落川交流センター2階

(日野市落川1400  
地区センターじゃないよ)

主催：落川の遠藤  
怪しい訪問とかじゃないよ  
申込いらないから当日来てくれ  
なんか聞きたい事あれば  
mogusabunko@gmail.com



# 日野市ボランティアセンターの職員の異動がありました！

## ボランティアセンター ▶ 総務係

いとう なおき  
**伊東直樹**

2年間という短い期間でしたが皆さんには大変お世話になりました。皆さんの地域を想う熱いパワーにいつも助けられた2年間でした。部署は変わってしまいますが今後ともよろしくお願ひ致します。次の部署では座るところが会社の入口からすぐ見える窓際になります！もし私がパソコンに向かって難しい顔をしていたら声をかけてくれたら嬉しいです(^\_-)☆



## 新任職員

はなの みほ  
**花野美保**

4月からボランティアセンターへ配属となりました花野美保です。よろしくお願ひ致します。前職は八王子市の居宅介護支援事業所でケアマネジャーを経験し、その後病院の医療ソーシャルワーカーを経験しました。今回、ボラセン配属というご縁を大切に、既にボランティア活動をされている方、これからされる方、興味を持っている方など、一緒に活動できることを楽しみしております。



## 元気度アップ！ フレイル測定会 はつらつシニア健康チェック



ひの 6/17(火)  
新町交流センター  
(新町1-13)

とよだ 6/25(水)  
多摩平交流センター  
(多摩平2-9多摩平ふれあい館内)

第1部 13:30~(受付13:15~)

第2部 14:30~(受付14:15~)

定員 30人(各会場)

対象 主に要支援・要介護認定を受けていない65才以上の方

### 測定項目

- ①5回立ち上がり ②開眼片足立ち
- ③5m歩行速度 ④バランス検査
- ⑤TUGテスト ⑥握力

### 個別相談

看護師・理学(作業)療法士  
管理栄養士などの個別相談

### 申込方法

- ① 電話(名前・連絡先・住所・希望日時)
  - ② 申込書をFAX
  - ③ 申込フォームにアクセス
- ①～③ いずれかの方法で

### 持ち物

水分・タオル  
※6/17の参加者は、上履き

### 申込締切

6月9日(月)まで

- ※ 両会場ともに同一内容  
※ 応募者多数の場合は、抽選

申込フォーム

【担当・申込先】

日野市社会福祉協議会 地域支援係

TEL.042-584-1294 FAX.042-582-0082

[主催]

日野市高齢福祉課

(日野市地域介護予防活動支援事業)

[協力] 日野市地域包括支援センター

ひのリハビリテーションネットワーク

南多摩地域栄養士協議会日野地域



# 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」！



日野市地域包括支援センター  
かわきた 職員  
**多賀 聰子さん**

## 地域の人に支えられ 育ててもらった私の歩み

長年勤めた日野市社会福祉協議会を今年3月に定年退職しました。福祉の仕事を始めた頃から地域で高齢者を支援する仕事がしたいと思っていたので初心にかえって、4月から日野市地域包括支援センターかわきたで働いています。

私は、子供の頃からお年寄りの話を聞くのが好きで、昔話をくり返し聞かされても面倒だと思っていました。しかしその後、祖父母が相次いで寝たきりになり、母が懸命に介護をする姿を目の当たりにしました。当時は今より福祉が整っておらず、子供ながらに、その介護はとても大変に見えました。だが、それが福祉に関心を持つきっかけだったかもしれません。

大学生の頃、お年寄りの話を聞く活動はないかと思って日野区のボランティアセンターを訪ねました。そこで、当時はまだ

高齢者福祉にあまり目が向けていませんでした。当時はまだ高齢者心理学を学んでいました。大学では高齢者心理学を学んでいました。日野市社会福祉協議会を今年3月に定年退職しました。福祉の仕事を始めた頃から地域で高齢者を支援する仕事がしたいと思っていたので初心にかえって、4月から日野市地域包括支援センターかわきたで働いています。

私は、子供の頃からお年寄りの話を聞くのが好きで、昔話をくり返し聞かされても面倒だと思っていました。しかしその後、祖父母が相次いで寝たきりになり、母が懸命に介護をする姿を目の当たりにしました。当時は今より福祉が整っておらず、子供ながらに、その介護はとても大変に見えました。だが、それが福祉に関心を持つきっかけだったかもしれません。

大学生の頃、お年寄りの話を聞く活動はないかと思って日野区のボランティアセンターを訪ねました。そこで、当時はまだ

珍しかった認知症の方を専門にサポートしている「山水園」という施設を紹介してもうございました。その時に応じてくれた相談員の方とは、今でもご縁が続いています。

その相談員の方は本当に素敵なもので、プロの料理研究家を招いて、地域で料理教室を開いていました。でも、実は料理教室は名目で、地域のお年寄りを含む多様な人が気軽に集まって交流できる場所を作っていたんです。そして、みんなで作った料理は、一人暮らしのお年寄りの家に届けられていきました。そこに行くと、心の底から力がわいてくるような、温かい気持ちになりました。私もいつか、これからも地域の一員として、お年寄りの支えになれたら幸せです。



中学から続けている  
ホルンをボランティアで披露する様子

機会がありました。大学生という立場もあって、皆さんにはとても温かく接していただきました。寝食を共にしながら多くのことを肌で学ぶことができ、貴重な経験になりました。

大学卒業後、先生から日野市の福祉事業団を紹介してもら

い、「在宅老人ケア事業」の立ち上げに関わりました。多くの方が「困っている人の力になりたい」と熱心に活動してください、その熱意に応えながら地域協議会に引き継がれ、続いています。

今でも高齢者のお話を聞くのが楽しく、様々な思いに触れる瞬間がありま

す。それが私のエネルギーの元がもれません。

これからも地域の一員として、お年寄りの支えになれたら幸せです。

先日良い出会いがあり、ハムスターをお迎えすることになりました！人懐っこく元気な子で、ついつい時間を忘れてみてしまいます。数日が経ち手にも乗ってくれるようになりましたが、指をずっと甘噛みされてとても痛い...(\*\_\*)  
大切に育てたいと思います。（橋谷優希）



## ボラセンつぶやき



筋ジストロフィーで指先のみで、紙粘土作品を創られる方の作品展をしました。今年で3回目になるのですが、ご本人に多くの人から称賛の声が贈られ、これまで以上の作品を作成されました。生きる力は誰かの喜びで、より力強くなります。来年も楽しみです！（宮崎雅也）



ハートフルプロジェクトの活動で小学校へ行く機会があり、子ども達の元気な声だけでなく、先生たちからもパワーも頂いております。この活動を通じて、子ども達の率直な意見や感想を聞くことが出来るのを楽しみにしております。（花野美保）



新体制になり新しい仲間が加わりました♡日社協に入職して早12年。実年齢は意識せず(笑)新たな気持ちで皆さまのボランティア活動のお手伝いをしていきたいと思います。若いつもりで走り回っているので声掛けお願いします♡（中村康子）

