

ひがしむらやま ボランティアネット 3月号



春！気持ちうららか

NO. 409 (通巻 NO. 471) 2026年3月1日
発行 東村山市社会福祉協議会 東村山ボランティアセンター
TEL 042-396-1533 FAX 042-393-0411 Email vc@hm-shakyo.or.jp
X @welcomehmv

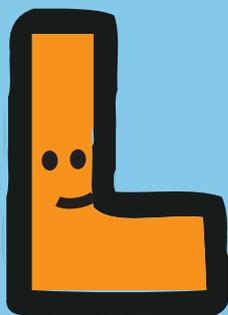
今月の主な内容

- P1 ゆるボラ講座
- P2 ボランティア募集
- P3 お知らせ
- P4 考えよう！防災ポーチ

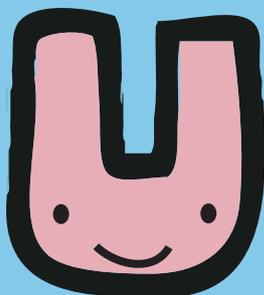


ゆるボラ講座 ボランティアのイロハ

きっとみつかる！あなたの



LIKE
好き



Uplift
アがる



Volunteer
ボランティア

「春だ！新しいことに挑戦してみよう。」「ボランティアでもやってみようかな。」
「だけど、どうやって始めるんだろう？」「自分はどんなことが合うのかな？」
「すでにやっているけど他にはどんな活動があるのかな」「仲間づくりがしたい」
そんな方に向けたボランティア講座です★

3

31
(tue)

10:00~ 社会福祉協議会 地域福祉活動室

参加費：無料 定員：先着20名

【主な内容】

- ワーク「自分の好きなことってなんだろう」
- 講座「簡単！安心！ボランティアの始め方」
「いろいろな人のボランティアエピソード」
他

【申込み】3月2日（月）9時～

ボランティアセンター迄
TEL 042-396-1533
mail vc@hm-shakyo.or.jp

「ゆるボラ講座に参加」とお伝えください☆

ボランティア募集

やってみようかな?と思ったら、ボランティアセンターへ!内容のお問い合わせもお気軽にどうぞ♪☎連絡先はp1、4



【継続】散歩の付き添い

グループホーム白十字あきつの里では、入居者さんと施設の周辺を一緒に散歩していただける方を募集しています。お話をしながら、ゆっくり散歩を楽しんでいただくと嬉しいです。

◇日時 毎週1回もしくは月に数回 10:00~11:30または13:00~14:30(30分~1時間程度)

◇場所 白十字あきつの里グループホーム(秋津町3-41-65)

◇内容 入居者さんの散歩の同行(徒歩または車いすの方)※雨天中止
施設周辺一周15分程度。可能であれば一人ずつ、数回に分けて散歩していただくと助かります。

◇募集 3~5名(1日に2名程度)、大学生以上

◇服装・持ち物 歩きやすい服装、飲み物



【継続】ヨガの指導

富士見憩いの家で行っているヨガサークルでは、参加者の前でお手本を示したり、参加者のフォローをしてくださる方を募集しています。参加者が楽しめるよう、お手伝いをお願いします。

◇日時 第2・4木曜日 10:00~11:30

◇場所 富士見憩いの家(富士見町5-4-51 富士見文化センター内)

◇内容 ヨガの指導(声かけや参加者のフォローなど。手作りの資料がありますので、見ながら進めていただいてもOK)

◇募集 1名(大学生以上)

◇服装・持ち物 動きやすい服装で

◇その他 参加者は20名ほどです。見学も大歓迎です♪



【継続】買い物の付き添い

栄町の施設で暮らす60代の男性です。近所のスーパーで買い物をすることが楽しみの一つです。現在、ボランティアさんが月1回来てくれますが、あと1回増やしたいとのご希望があります。どなたか車いすを押して付き添ってくれませんか。

◇日時 土曜日(月1~2回) 14:00~15:00 ※雨天中止

◇行程 栄町3丁目の施設~イオンフードスタイル(小平市) 徒歩5分ほど

◇内容 買い物の付き添い(車いすを押す、棚の商品を取る、荷物を持つなど)

◇募集 1~2名(男女不問・車いす操作の経験がある方希望・お店を知っている方だと尚可)。

◇その他 慣れるまで、スタッフの方が介助方法を教えてください。ご希望により、ボランティアセンターでも事前に車いす介助の練習ができます。



☆ボランティアのご応募・お問合せ、ありがとうございます☆

*2026年1月号掲載 ☞ ボランティアセンター 使用済み切手の回収箱作り(2件)

*2026年2月号掲載 ☞ 東村山中央公園 花壇ボランティア(1件)





おしらせ

こども（18才くらいまで）の居場所

春休み ぐっとすぺーす

おやつも
あるよ★

「ぐっとすぺーす」ではみなさんが自由に過ごせる場所を用意して待っています。

ゲームをしたり、手芸をしたり…遊びに来てね☆

- 日時 **4月1日(水)** 13:30~17:00
- 場所 社会福祉協議会 地域福祉活動室（野口町1-25-15）
- 問合せ ボランティアセンター&グッドフェローズ（ボランティアグループ）
☎042-396-1533 メール vc@hm-shakyo.or.jp



ありがとう&お疲れさまでした

~NPO 法人 障害者・児と共に歩む会 なんでも工房~



長く活動されてきた、「NPO 法人 障害者・児と共に歩む会なんでも工房」が、令和8年3月31日に解散されることのお知らせがありました。

★なんでも工房さんのお手紙より

1994年に障害児の余暇活動グループ「ねこバス」を立ち上げ活動を開始、2002年「NPO 法人 障害者・児と共に歩む会なんでも工房」を設立し、「食の工房ままや」を開店。運営を続けてまいりましたが、この度、諸物価高騰・設備機器の老朽化など諸般の事情により、

令和8年3月12日「食の工房ままや」を閉店

令和8年3月31日「NPO 法人 障害者・児と共に歩む会なんでも工房」解散

上記の運びとなりました。

長きにわたりいただいた御厚情に感謝申し上げますとともに、皆さまの益々のご健勝とご発展をお祈り申し上げます。

今後も、障害者の余暇活動支援グループ「ねこバス」は続けられるそうです。

運営されてきた皆さま、本当にお疲れさまでした。これからも、どうぞよろしく願いいたします。

八丈町災害ボランティアセンター(八丈島ささえあいセンター「あすなろ」)へ 職員派遣で支援に入りました

昨年10月9日、伊豆諸島の八丈島・青ヶ島付近を通過した台風22号・23号が、記録的な大雨と猛烈な風をもたらし、大きな被害を残しました。

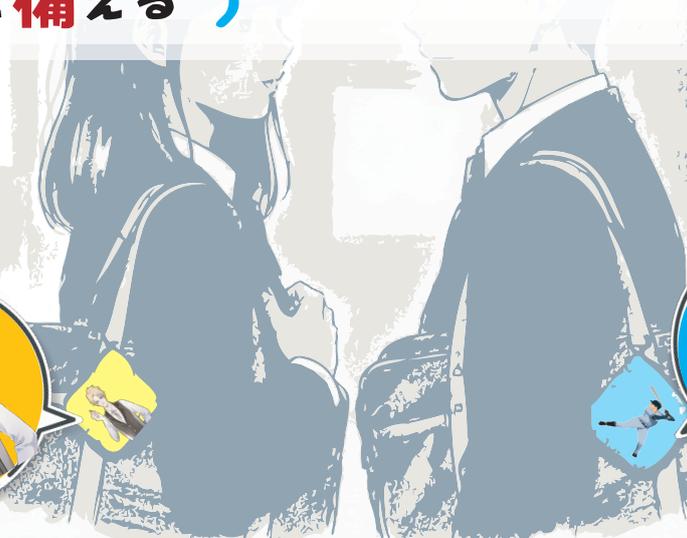
八丈町社会福祉協議会では、10月15日より、八丈島ささえあいセンター「あすなろ」(災害ボランティアセンター)を設置。東京都内の社会福祉協議会(社協)職員が、10月から1週間ごとに交代しながら現地へ支援に入る職員派遣を行っており、東村山市社協からはボランティアセンター長が、第10クールの令和8年1月7日から12日まで現地で活動しました。

今後、ボランティアネットでも、報告する予定です。

考えよう あなただけの防災ポーチ

推しと備える

災害時に
自分を守ってくれるアイテムを
そっとしまっておくのが
「防災ポーチ」。



折角なら、
「おしゃれ」に
「気分もアがる」
ものにしたい！
一緒に考えて
作ってませんか？

3/27(金)・31(火) 13:30-15:00

(2日間参加)

社会福祉協議会

- 対象：中学生 ※新1年生、新高校1年生もOK！
- 参加費：無料
- 定員：先着20名
- 持ち物：筆記用具
- 申込み：3月2日(月)9時～ 右上のQRコードからお申込みください
- 問合せ：東村山市社会福祉協議会 防災ポーチ担当(第6次地域福祉活動計画担当)
Tel 042-394-6333 mail machi@hm-shakyo.or.jp



申込み QR

★学びの証として、参加者の皆様に記念缶バッジを進呈します★



3・11から15年。今年の追悼ライブ(久米川駅)は3/8に開催されるようです。東北だけでなく、他の被災地にも通い続けている方々の涙を痛感しています。微力ですが、あの日を忘れず自分にできることを続けていこうと思っています。(本町H.T)



社会福祉法人 東村山市社会福祉協議会 東村山ボランティアセンター

〒189-0022 東村山市野口町 1-25-15

TEL 042-396-1533 FAX 042-393-0411

開所日 月～土曜日(祝日を除く) 9:00～17:00

E-mail vc@hm-shakyo.or.jp

東村山ボランティアセンター X @welcomehmv →→→

ボラセン仮設 HP <https://vc2668.wixsite.com/hmvc>

社協(地域福祉活動計画) X (旧ツイッター) @pontakun_hm →

☆この広報紙は社会福祉協議会会費及び寄付金を財源に作成しています。

