



西東京ボランティア・市民活動センターからの お知らせ

予定しておりました下記の行事に関して、「中止」いたします。

新型コロナウイルス感染症の拡大による緊急事態宣言が発令され、都内全域では外出の自粛を要請されました。公共施設の利用休止なども、期間延長が適宜見直され続けています。

皆さまの健康への配慮し、実行委員会などが開催できないことと、感染拡大の終息が見通せないことによるものです。

中止とする行事	中止日程
「ボラフェス2020（第18回ボランティアのつどい）」	5月31日（日）
「夏！体験ボランティア西東京2020」	受付 7月初旬～8月初旬
	実施期間 7月中旬～8月31日

・新型コロナウイルス感染症拡大状況を踏まえ、西東京ボランティア・市民活動センターは、4月25日（土）より、当面の期間において、土曜日を閉所といたします。大変ご不便をおかけいたしますがご理解くださいますようお願い致します。土曜日の再開に関しましては、ホームページにてお知らせいたします。

・ボランティアに関してのご相談・ご依頼について、随時、お電話などで受付をさせていただいておりますが、新型コロナウイルス感染症拡大予防が取り組まれる中、依頼に対して、ボランティア活動者・依頼者の健康面を配慮し、ご紹介が難しい、ご紹介後もすぐに活動ができない場合がございます。また、ご相談に関しましては、内容をお伺いした後、情報の提供や関係機関のご紹介などは通常通りさせていただいております。

・ボランティア保険・行事保険の受付に関して、通常通り受付させていただいておりますが、ボランティア保険は活動前日まで、行事保険に関しましては開催日の1週間前までに手続きを完了していただければ大丈夫ですので予定が確定してからお越しください。

最後に・・・

新型コロナウイルス感染症にともなう不要不急の外出自粛により体を動かすことができず、体調が今一つすぐれない方もいらっしゃると思われそうですが、2ページでご紹介させていただく2月に行われた「ボランティア懇談会」でもとりあげた免疫力アップを参考にいただければと思います。

感染拡大の終息を願い、皆様とお会いできることを楽しみにしております。 担当



令和元年度 ボランティア懇談会の報告

2/26にボランティアセンターに登録されているボランティアの方を対象に、ボランティア懇談会を開催いたしました。

今回は、「ボランティア活動を続けていくために」ということをコンセプトとして「心と体の免疫力アップ！！～健やかにボランティア活動をするために～」というテーマで2名の講師を招き二部構成で実施しました。



管理栄養士 藤澤講師

第一部は、ミアヘルサ株式会社管理栄養士の藤澤望氏をお招きし「いつまでも元気で楽しくいるための食事のヒント」についてお話いただきました。

元気でいるために、病気に対抗するには自分の免疫力を上げる必要があります、それには栄養バランスが良い食事をとり、食生活を改善すること運動の習慣化など

が必要であるということで以下の項目を挙げられていました。

1. たんぱく質をしっかりととりましょう。(動物性たんぱく質がおすすめ)
2. 野菜をしっかりととりましょう (鍋料理やスープにするとしっかりとれます)
3. 体温・体重を測りましょう (自分の体を知るために)

30分という短い時間のお話ではありましたが、参加された方々は、真剣にメモをとられていて終了後も熱心に質問されていました。

第二部は、ヨガインストラクター田中千紗登氏をお招きして「日常生活が快適になる歩き方と椅子ヨガ」ということで行っていただきました。

まず、参加者の方から体に関して、どのようなことが気になっているかなど話を聞かれ、アロマの効果などについてお話された後、参加者の方から

の声をもとに腰の痛みや肩の痛み、めまいなどの

緩和のため、座ったままで出来る「ヨガ」や体に優しい「正しい歩き方」などをレクチャーしていただきました。

2時間が、あっという間に過ぎてしまい皆さんはまだまだ時間が足りないという感じでした。

今回のボランティア懇談会は、主である懇

談の部分が新型コロナウイルス感染症の対策のため、中止となってしまいましたが、これからもボランティアを継続するためのいいきっかけとなりました。



免疫力アップについて真剣に聞かれる参加者の方々



アロマの種類について話されている田中講師



裸足になって正しい歩き方レクチャー



椅子に座ってできるヨガ

懇談会担当

令和2年度ボランティア保険加入手続きのご案内

- ボランティア保険の保険期間は4月1日～3月31日までの年度保険です。
- 年度ごとに手続きが必要です。
- 年度途中でご加入の場合は、活動前日までにご加入ください。



令和2年度「行事保険」及び「行事保険（当日参加対応型）」加入手続きのご案内

○ご加入の手続きは、活動1週間前までに完了するようお願いいたします。

※保険の詳しい内容につきましてはホームページをご覧ください

<http://www.n-csw.or.jp/service/03/volunteer/vc/hoken/>

ニッセイ財団 2020年度ニッセイ財団 高齢社会助成—地域福祉チャレンジ活動助成

日本生命財団では、「共に生きる地域コミュニティづくり」を基本テーマに、「地域福祉チャレンジ活動助成」の募集を行います。

対象団体：①助成テーマにチャレンジする意欲がある団体

②他の団体・機関、住民組織等と協働で活動する団体（活動の運営組織の構成員に申請団体以外のメンバーが参加していること。）

※過去10年以内に本財団の「高齢社会先駆的事業助成」、「地域福祉チャレンジ活動助成」の助成実績がある団体は対象外とします。

助成内容：募集要項参照

助成期間：2020年10月より2年間

助成金額：最大400万円(1年最大200万円)

募集締切：5月31日（日）当日消印有効

助成決定：9月上旬

申込み：ホームページ参照 <http://www.nihonseimei-zaidan.or.jp>

問合せ：日本生命財団 高齢社会助成事務局

〒541-0042 大阪市中央区今橋3-1-7 日本生命今橋ビル4階 TEL:06-6204-4013

車椅子の介助を覚えてみませんか

ここ数年ボランティアの依頼として、市内の高齢者・障がい者の方の通院・外出の際の車椅子操作や、若干の介助をとまなう同行のご相談が増えてきています。

このような活動をご紹介した際に、車椅子の操作や介助をしたことがないので難しいという声がよく聞かれるため、車椅子の操作や介助を学ぶ機会をご提供し、このような依頼を受けていただける活動者を増やしていきたいと思っています。

※現在の状況が落ち着きましたら改めてご連絡致します。



ご不要になった金属が付いている入れ歯や貴金属（宝飾品）をご提供いただき、換金したお金は日本ユニセフ協会を通じて世界の子供と西東京市の福祉に役立てる目的で、入れ歯回収ボックスを設置しています。

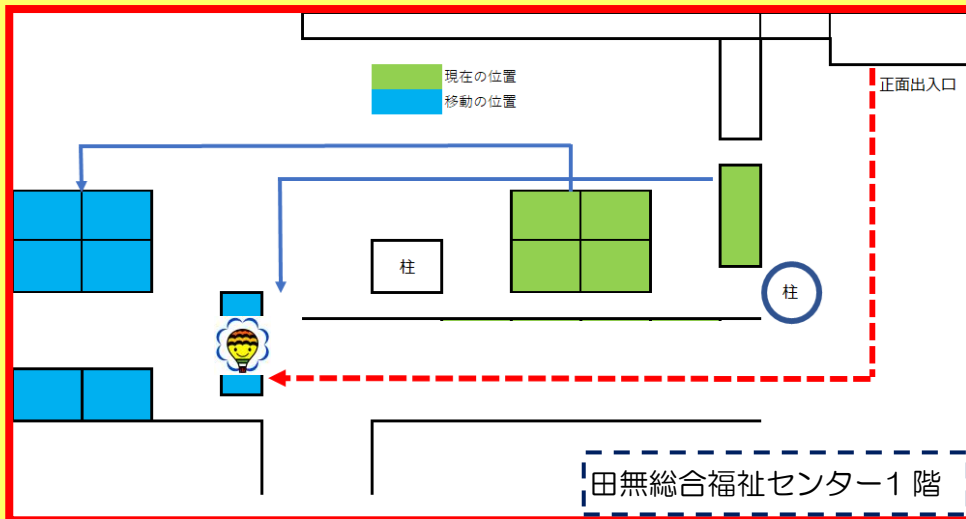
入れ歯は、汚れを落とし熱湯か除菌タイプの入れ歯洗浄剤で消毒し、チラシなどの厚手の紙に包み、ビニール袋に入れてお持ち下さい。使わなくなった貴金属（宝飾品）も回収いたしますので、ビニール袋に入れるなどしてご投函ください。


設置場所：田無総合福祉センター1階 エレベーター前（田無町5-5-12）

問合せ：西東京ボランティア・市民活動センター 電話042-466-3070



ボランティアセンター 館内レイアウト変更について



西東京ボランティア・市民活動センターは、田無総合福祉センター1階、レイアウト変更で4月14日（火）より、の場所へ、受付・事務所とも移動致しました。

お願い

新型コロナウイルス感染症拡大予防の取り組みの中、継続してボランティア活動をされている方もいらっしゃると思います。

ボランティア活動は、自主的に行うものとなりますので、くれぐれもご無理のないようお願いいたします。

活動に対するお悩みなどございましたら、ボランティア・市民活動センターまでご相談ください。



お問合せ先

西東京ボランティア・市民活動センター 電話 042-466-3070 9:00~17:00（日曜・祝日を除く）

情報紙発送作業ボランティア

内容：8月15日発行の「ぼらんていあ倶楽部」の封入・発送作業

活動日：8月3日(月) 13:30~15:30

場所：西東京ボランティア・市民活動センター 田無ボランティア活動室
(田無町 5-5-12 田無総合福祉センター1階)

※事前申し込みは不要です。



【情報募集】西東京ボランティア・市民活動センターでは、ホームページに載せるボランティア・市民活動の情報を随時募集しています。情報をどしどしお寄せください。 <http://www.n-csw.or.jp/volunteer/wanted/>

ぼらんていあ倶楽部は市内の下記施設、機関でも入手できますのでご利用下さい。

西東京ボランティア・市民活動センター 西東京市社会福祉協議会 市民協働推進センターゆめこらぼ 社会福祉協議会の地域活動拠点 西東京市役所 公民館 図書館 消費者センター こもれびホール 住吉会館ルピナス ふれあいセンター 東伏見コミュニティセンター 地区会館 福祉会館 老人福祉センター 障害者総合支援センター「フレンドリー」 市内歯科医院 郵便局（一部除く） JA東京みらい 西武信用金庫田無支店 グッドケア西東京 生活クラブ保育園ほむ・保谷 マックスバリュ田無芝久保店 田無ファミリーランド 田無自動車教習所 久世アキ子の店イラストショップパティ クラフク 東京ボランティア・市民活動センター

