

昭島市社会福祉協議会だより

# ふれあい

第249号  
令和7年 1月 15日号

昭島社協公式  
X (旧 Twitter)



発行

社会福祉法人  
昭島市社会福祉協議会  
〒196-0015  
昭島市昭和町 4-7-1  
昭島市保健福祉センター 2階  
TEL.042-544-0388(代)  
FAX.042-543-0003

昭島社協 HP  
<https://acsw.jp>



昭島市社会福祉協議会(昭島社協)は市民の参加と協力によって運営されている、福祉を進める民間の団体です。



▲昭島市保健福祉センター(あいぼっく)屋上から撮影



新年にあたり

昭島市社会福祉協議会  
会長 大田 眞也

明けましておめでとうございませす。  
皆様におかれましては、爽やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年中は、当社協の事業各般にわたりご理解とご協力を賜りまして、誠にありがとうございました。さて、昨年1月に発生した「能登半島地震」、さらには9月の「奥能登豪雨」では、多くの尊い命が失われるとともに、住家の倒壊や、地震後に建設された仮設住宅が浸水被害を受けるなど、いずれも大きな爪痕を残しました。

まずは、この2つの激甚災害によりお亡くなりになられた方々のご冥福を祈りますとともに、被害にあわれた皆様にご心よりお見舞い申し上げます。当社協では、輪島市社協がボランティア活動支援のために設置した「災害ボランティアセンター」のスタッフとして、職員2名を派遣しましたが、帰京後の報告や、現地の写真を目の当たりにしたとき、改めて被害の甚大さに驚くばかりでございました。今は、一日も早い復興を願うばかりでございます。

これまで起こった災害などからの教訓として、災害時には地域や近隣住民同士の助けあい、支え合いが大変重要であるものと認識しております。近年では、地域コミュニティの希薄さが大きな社会課題となっておりますが、当社協が活動における基本理念として掲げる「ともに支えあうまちづくり」の実現こそが、課題解消に繋がるとともに、災害時においても大きな力を発揮するものと信じて疑いません。

当社協といたしましては、誰もが住み慣れた地域で安全に、そして安心して住み続けられよう、今後も様々な活動を展開してまいります。ご理解とご協力を賜りたく、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

結びに、皆様のご健康、ご多幸を心よりご祈念申し上げます。年頭にあたりましてのご挨拶とさせていただきます。

## 目次

- 1面 新年のご挨拶
- 2面 募金活動ご協力のお礼 / ファミサポ / 入園入学準備 / 教育支援資金貸付制度 / くじらほっと / 障害福祉の仕事
- 3面 こんにちは! 地域福祉・後見支援センターあきしまです! / サロンをはじめてみませんか / 介護者がつながる会 / 昭島ふれあいほっとサロンニュース / ご寄付ありがとうございました
- 4面 ボランティア情報



あきしま福祉作業所の十二支土鈴(巳)



**赤い羽根共同募金・歳末たすけあい運動にご協力いただきありがとうございました**

昨年、10月から12月にかけて赤い羽根共同募金・歳末たすけあい運動を行いました。市民の皆様、自治会、民生・児童委員協議会、日本赤十字奉仕団、昭島市明るい町づくり推進会、他団体の皆様にご協力いただきありがとうございました。皆様からの善意は地域福祉活動の財源として活用させていただきます。なお詳細については3月号のふれあいに掲載させていただきます。

**ファミリー・サポート・センター**

ファミリー・サポート・センター(ファミサポ)は、地域において子育ての援助を受けたい人(利用会員)と行える人(協力会員)が、地域で助け合う「子育て支援ネットワーク」です。保護者の出産・病気・仕事・育児疲れ・リフレッシュの時に保育園や学童の送迎などを地域の方にお願います。入会を希望される方は、説明会に参加し、事業の趣旨や活動内容を理解した上で入会手続きを行ってください。

**説明会**

- ▽日時 1月16日(木)、2月5日(水)  
2月20日(木)、3月1日(土)  
3月17日(月)
- 各10時~11時30分

※託児有 要申込(無料)

- ▽場所 あいぼっく 3階第一会議室
- ▽定員 10名
- ▽問合せ 昭島社協ファミサポ



**入園入学準備 布袋を作ろう!**

毎回大好評の布袋作りです。幼稚園・保育園・学校で必要な布袋を手作りしましょう! 初めの方でも大丈夫!丁寧にお教えます。



- ▽日時 1月23日(木)、2月20日(木)、2月27日(木) 10時~15時
- ※各回の内容は同じ
- ▽場所 あいぼっく ボランティア活動室
- ▽参加費 1回200円(材料はすべて持参)
- ▽募集人数 各日2名
- ▽主催 バックアップ隊
- ▽申込み 昭島社協 ポラセン
- ※キャンセルする際には必ず事前にご連絡をお願いします。

**教育支援資金貸付制度**

高校、大学、専門学校などの学費のうち、他の優先制度を利用した上で不足する、未払い分の費用について貸付を行います。

初回の相談から貸付まで、最短でも1ヶ月程度の時間がかかります。日にちに余裕をもってご相談ください。

※ひとり親世帯の方は本制度より優先する貸付があります。詳しくはお問い合わせください。

- ▽対象 低所得世帯
- ▽受付 随時(貸付要件があります。まずはお電話にてお問い合わせください。)
- ▽問合せ 昭島社協 生活支援係



※詳しくはこちら

**くじらほっとサービス協力員として活動してみませんか?**

くじらほっとサービスは、みなさんが住み慣れたところで安心して暮らせるよう、家事援助などを行う住民によるたすけあい活動です。

高齢者をはじめとする困り事のある方を手伝いしていただける協力員を募集しています。協力員として活動するための特別な資格は必要ありません。また、性別は問いません。空いた時間を活動にあてたい方大歓迎です。無理のない範囲で活動していただき、活動時間に応じて謝礼(※)が支払われます。

くじらほっとサービス協力員希望者を対象とした説明会を定期開催しています。協力していただける方、また、説明だけでも聞いてみたい方もお気軽にご連絡ください。

(※)1時間700円または850円。

活動日、時間帯で異なります。

- ▽説明会日時 毎月第2火曜日 15時30分~16時30分

※説明会に参加される際は事前にご連絡ください。

- ▽担当 昭島社協 くじらほっと



**楽しく知ろう! 障害福祉の仕事!! 増やそう! 障害福祉で働く人!!**

障害のある方からのお話、楽しくできる心理テスト、疑似体験等のイベントを開催します。

障害福祉の人材不足は、地域の課題となっています。ぜひ楽しみながらご参加ください。(手話通訳あり)

- ▽日時 令和7年3月2日(日) 13時~16時30分
- ▽場所 あいぼっく 1~4階
- ▽内容

- 障害のある方からのメッセージ
- 障害福祉サービス事業所で働く方からのメッセージ
- メンタルヘルスについて
- 講師:臨床心理士 村上舞氏

- 楽しくできる心理テスト
- 障害の疑似体験・支援体験・市内障害福祉サービス事業所の作業見学等

- ▽参加費 無料
- ▽申込 不要
- ▽主催 昭島市障害者地域支援協議会
- 昭島市社会福祉協議会、昭島市障害者(児)福祉ネットワーク、あきしま地域福祉ネットワーク、昭島社会福祉士会

- ▽事務局・問合せ 昭島市保健福祉部 障害福祉課

9時~17時(土・日祝除く)  
TEL:042(544)5111  
TEL:042(544)5111  
FAX:042(546)8855



接骨(整骨)・柔道整復

青梅線 中神駅南口より昭島方面へ1分

各種保険・交通事故労災取扱 (骨折・脱臼 要医師同意)

**中神駅前接骨院** お気軽にご相談ください!

急患 新患随時受付 往療可・予約優先

TEL.042-545-3980

診療時間 月~金 AM8:30~12:00  
PM3:00~ 8:00  
土 AM8:30~PM2:00  
(土曜は休憩無し、通して診療)

昭島市朝日町1-1-15 院長 高田 英之

休診日:日曜・祝日・毎月10日

地域に根差して52年

あらゆる印刷承ります

**河辺印刷株式会社**

〒196-0034 東京都昭島市玉川町1-17-4

TEL:042-541-3850 FAX:042-544-7510

E-mail:kawabe@kawabe-p.co.jp

https://www.kawabe-p.co.jp/

公益社団法人 昭島市シルバー人材センター

会員に働きませんか?

**会員募集中!!**

- 昭島市内にお住まいの方
- 原則60歳以上の方
- 健康で働く意欲のある方

住所 昭島市昭和町一丁目6番地11号

電話 042-544-7060 FAX 042-543-9272

未来に向かって共に歩んで行こう!

絆を大切に、友情の輪を広げよう!

Bons of Friendship

**Rotary**

東京昭島ロータリークラブ

Tokyo Akishima Rotary Club

**会員募集中**

〒196-0014 昭島市田中町562-8 昭島昭和第一ビル202B

Tel 042-543-8975 Fax 042-541-1117



# こんにちは「地域福祉・後見支援センターあきしま」です!

## 高齢化社会とIT

みなさんは「超スマート社会」という言葉を聞いたことがありますか? 「超スマート社会」は、IT(コンピュータ)やインターネットを用いる技術(人工知能)を駆使してあらゆる人が質の高いサービスを受け、快適に生活できる社会です。現在、国や民間企業は「超スマート社会」を目指してさまざまな取り組みを行っています。例えば、人手不足を解消するためのセルフレジの導入や、手軽な連絡手段としてあらゆる世代へスマートフォンを普及させたりすることです。

日本では高齢化が急速に進んでいます。IT化が高齢のご夫婦のつながりを支えた例を紹介しましょう。

諸事情によりご夫婦ともに老人ホームへ入所することになったものの、コロナ禍で施設探しが難航しました。結果として、夫婦は市外の別々の施設へ入所することになった。夫が離れ、不安になることを危惧した関係者の尽力により、ビデオ通話を用いて定期的に面会をすることになりました。このように、IT化は対面が難しい状況でも、人とのつながりを作ることが出来ます。

一方で、IT化が高齢の方の負担になっているのではなにか? と考える場面もあります。地域連絡会に参加した際に、老人クラブの方から「コロナ禍を機にセルフレジの導入が進んだが、使い方が分からないというお年寄りの相談を受ける」というエピソード

を聞きました。また、ある研修では、スマホに届いた投資詐欺のメールを信じてしまった高齢者の事例が取り上げられていました。

少子高齢化による人手不足などの解決策として、IT化は今後さらに進むことが予想されます。一方、高齢の方は対面を前提にした社会生活を長年送っており、「超スマート社会」とのズレが生じているように思われます。日々の業務の中でも、高齢の方から電子決済やスマホのトラブルについて相談を受けることがあり、社協職員もITの知識を身に付ける必要があると考えています。

最近では、高齢の方向けのパソコン・スマートフォン講座が開かれることも多くなりました。すべてのITを使いこなせるようになるには必要はありませんが、ご自身の生活に合わせ取捨選択する機会にもなるため、関心のある方は参加してみたいかかでしょうか?

## 介護者がつながる会

昭島社協では毎月、介護者の会や男性介護者学習会・交流会などの当事者の会を開催しています。同じ立場の方々とお話してみませんか。

### 「介護者の会」

- ▽日時 毎月第2火曜日 13時30分～15時
- ▽対象 ご家族の介護経験がある方
- ▽男性介護者学習会・交流会
- ▽日時 毎月第1金曜日 13時30分～15時
- ▽対象 ご家族の介護経験がある男性

### 「グリーフ(深い悲しみ)と向き合う会」

- ▽日時 毎月第3火曜日 13時30分～15時
- ▽対象 介護の経験があるなしにかかわらず、大切な人を亡くされた方

### 「施設での介護者の会」

- ▽日時 毎月第3金曜日 13時30分～15時
- ▽対象 介護をしている方、介護経験がある方
- ▽場所 中神町186の2 介護付有料老人ホームベルケア中神
- ▽問合せ ベルケア中神 042(549)7755

## サロンを始めてみませんか?

「昭島ふれあいほっとサロン」は、誰でも集まって、おしゃべりしたり、お茶を飲んだり、時には歌を唄ったりして楽しい時間を過ごす「地域の居場所」です。昭島社協でサロン事業を始め、10年余が経過し、現在、市内では131ヶ所で開催されています。

サロンを始めたいと思ってる方・興味のある方向けに講座を開催します。サロンはどなたでも始めることができます。ぜひご参加ください。



- ▽日時 2月20日(木) 13時30分～15時
- ▽場所 あいぼっく4階
- ▽参加費 無料
- ▽内容 市内でサロンを運営している方のお話
- ▽問合せ 昭島社協 地域支援係



昭島社協ではサロンの活動場所を提供していただける方を募集しています。昭島社協 地域支援係までご連絡ください。



NEWサロン 兄弟姉妹の会  
▽内容 兄弟姉妹に引きこもりの方が居る方達が苦悩(80・50問題、親亡き後等)を分かち合い、励まし合い、対話することで、何かの気づきやヒントなどを共感・共有し、たのしみながら学ぶことができる集いの場です。

- ▽日時 毎月1回 13時30分～16時30分
- ▽場所 富士見会館 中神町1282の8
- ▽参加費 無料

昭島社協のホームページにサロンの一覧を掲載しています。気になるサロンを体験・見学してみませんか? 社協のコーディネーターと一緒にかけましよう!!ご連絡お待ちしております。

### 【9時～17時】

本誌11月15日号の3面、昭島ふれあいほっとサロンニュースの「NEWサロン 健康サークルひまわり」の掲載内容に誤りがありました。お詫びとともに、訂正いたします。  
(誤)▽日時 毎月第3金曜日10時～12時  
(正)▽日時 毎月第3月曜日14時～15時  
30分 ※令和7年4月まで。

## ご寄付ありがとうございました (順不同・敬称略) 10月・11月分として

10月分: 渡辺厚志=10,000円、関 剛=5,000円、本庄祐一=10,000円、株式会社 システムアトラス=50,000円、国際ソロプチミスト昭島=50,000円、匿名=83,735円 (うち70,000円=生活困窮者への食料支援のために)

11月分: 渡辺厚志=10,000円、関 剛=5,000円、本庄幸子=10,000円、昭島市社会福祉事業団 労働組合=50,000円、匿名=202,000円 (うち200,000円=高齢者のために)

※お願い...募金箱を設置させていただける商店・スーパー・事業所を募集しております。詳細は昭島市社会福祉協議会までご連絡をお願いします。TEL.042(544)0388(昭島社協 総務係)

ふれあいのある心あたたまる医療をめざして

私たちと共に信頼のできる医療を提供するスタッフおよびボランティアの方を募集しています。詳しくは、ホームページをご覧ください。

社会福祉法人 恩賜財団 東京都同胞援護会 昭島病院  
〒196-0022 東京都昭島市中神町1260番地  
電話 042-546-3111  
URL http://www.aki-hp.jp/

「火葬式(通葬)」向けセットプラン

シンプル自然プラン 140,800円

「家族葬」向けセットプラン

家族葬セットプラン 481,710円

株式会社 フォーギブネス

0120-779-279

国家資格治療院(指圧・マッサージ・はり・灸)

アミュー在宅マッサージ(往診)

治療院の高い技術をご自宅へ! 生活保護法指定(医)

健康保険で自宅に往診治療

介護保険とも併用可(要医師同意) 無料体験可  
1回 300~400円程度(自己負担1割の方)

アミュー治療院 昭島市美堤町4-25-8  
☎042-513-7800 P有  
https://amulife-jp.com/

ガスも! 電気も! 昭島ガス

昭島ガスでは、都市ガス・プロパンガスの販売に加えて、一般のご家庭向けに電気の販売をしています。

昭島ガス株式会社  
東京都昭島市もくせいの社1-1-1  
TEL 042-546-1111 FAX 042-546-6196



第10回

ボランティア・市民活動フェスティバル!

～昭島でやりがい・楽しみを見つけよう!～

※手話通訳あり

開催日時 2月22日(土) 12時30分～15時30分 会場 あいぼっく 参加費 無料(一部有料)

販売ブース

ボランティア団体手作りのエプロンや猫の小物等



団体の活動紹介・相談ブース

ボラセン登録団体や市民活動団体から直接お話しが聞けます。環境・芸能・子どもや外国人、高齢者支援やその他さまざまな活動があります。



★おもちゃ修理受付・相談もできます。★スマホちょこっと相談会開催!

- 今年も「ボランティア・市民活動フェスティバル!」(ボラフェス)を開催します。ボラフェスは、楽しく福祉にふれて、身近に感じてもらうように、市内で活動するボランティアグループや福祉団体などが集まり実施するイベントです。各団体が取り組む福祉活動を知る、見る、体験することが出来ます。
こんな想いをもっている方は、ぜひ参加してみてください。
自分のできることで何か役に立つことがないだろうか?
困っている方や手伝って欲しいという方のためには何かできないだろうか?
地域や社会の活動に参加してみたい。
地域であらたな仲間づくりをしてみたい。
退職後に何かはじめてみたい。
子育てが落ちついたの何かしたい。
どのようなボランティア活動があるの?
福祉について知るきっかけに一歩踏み出してみませんか。ご来場お待ちしております。
▽問合せ 昭島社協 ボラセン

ありがとう

昭島市ボランティア情報

発表ブース

演奏やダンスを予定しています。



飲食ブース

今年度から飲食販売も再開します! 市内で活躍している子ども食堂も参加します!

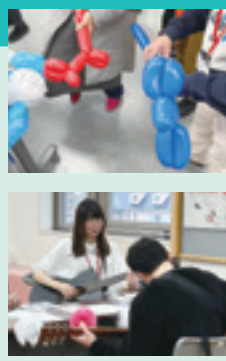
- ◆クラムチャウダー(200円)
◆甘酒(100円)
◆揚げパン(100円)

★14時45分より、子ども食堂の活動報告があります。



体験ブース

- ◆コミュニケーション麻雀(無料)
◆アロマハンドケア(オイル代300円)
◆ハーバリウム作り体験(材料費300円)
◆手話体験(無料) ◆ギター体験(無料)
◆民謡体験(無料)(簡単な着付けも体験できます)
◆アートバルーン体験(無料)



1階の喫茶モンパル昭島もパン・焼き菓子・飲み物を販売しています。11時～15時30分



※お車でのご来場はご遠慮ください ★スタンプラリーに参加された方には、抽選で「社協オリジナルグッズ」をプレゼント!

- ▽申込み・問合せ 昭島社協ボラセン
▽定員 15名 申込順
▽参加費 無料
▽日時 3月7日(金)
▽場所 あいぼっく
▽内容 日本の遊びとお抹茶を味わおう(抹茶、和菓子)
▽申込み・問合せ 昭島社協ボラセン

外国にルーツのある方と一緒に日本文化にふれる交流会をおこないます。お互いの文化の違いを理解し、より良い国際交流ができるよう楽しい時間を一緒に過ごしませんか。ご参加お待ちしております。
※日本語を学べる場所も紹介します。
▽日時 3月28日(金)
▽場所 あいぼっく3階
▽内容 日本の遊びとお抹茶を味わおう(抹茶、和菓子)
▽参加費 無料
▽定員 15名 申込順
▽申込み・問合せ 昭島社協ボラセン

多文化交流会参加者募集

外国にルーツのある方と一緒に日本文化にふれる交流会をおこないます。お互いの文化の違いを理解し、より良い国際交流ができるよう楽しい時間を一緒に過ごしませんか。ご参加お待ちしております。
※日本語を学べる場所も紹介します。
▽日時 3月28日(金)
▽場所 あいぼっく3階
▽内容 日本の遊びとお抹茶を味わおう(抹茶、和菓子)
▽参加費 無料
▽定員 15名 申込順
▽申込み・問合せ 昭島社協ボラセン

手話体験&交流会参加者募集! 簡単な手話を楽しみながら学んでみませんか?
手話に興味はあるけれど、なんとなく難しい。自分にはできるかな? と思っている方、手話体験に参加してみませんか。耳が聞こえない方と交流しながら簡単なあいさつなどの手話を学びます。お気軽にご参加ください。
▽日時 3月19日(水)、26日(水)
14時～16時
▽対象 市内在住・高校生以上
※各回同じ内容のため、どちらか1日のみご参加ください。
▽場所 あいぼっく 3階第一会議室
▽参加費 無料
▽定員 15名 申込順
▽申込み・問合せ 昭島社協ボラセン
▽申込締切 3月7日(金)

外国人の方に日本語を教えるボランティア(70才までの方)を募集しています。興味のある方は最初に授業を見学していただき、その後、説明会に参加してください。(申込み不要)
▽日時 2月5日(水)
授業 13時～15時
説明会 15時20分～16時
▽場所 あいぼっく4階
ボラセン活動室
▽問合せ みんなの「ほぐり」 松川 0800-3008574009

★身近な材料でいざという時に役立つ段ボールソーラークッカー作りワークショップ
段ボールソーラークッカーとは、電気がガスが不要な材料で作るエコな調理器具です。ワークショップに参加したい方は電話でお申し込みください。
▽定員 10組 申込順
▽申込み 昭島社協ボラセン
▽材料費 1,500円
▽時間 13時30分(所要時間は30分～1時間30分)



段ボールソーラークッカー

★タオルなどを使ったエコノミー症候群予防体操
▽日時 3月16日(日) 13時～15時30分
▽対象 どなたでも
▽場所 あいぼっく
▽参加費 入場無料
▽主催 昭島市NPO法人連絡会
▽問合せ 昭島社協ボラセン
※ワークショップ以外は申込み不要です。



★タオルなどを使ったエコノミー症候群予防体操

★メロディーの和によるコンサート
▽時間 13時～14時
★劇団Firstlineの演劇上映
▽時間 14時15分～15時30分
★少しの水でスキリャンプ体験
▽時間 一人20分程度
★火を使わない防災食の実食(50食)
★タオルなどを使ったエコノミー症候群予防体操
▽日時 3月16日(日) 13時～15時30分

ご自宅や入居する施設で医療マッサージ 身体機能訓練が受けられます
健康保険が使えます
お申し込みはホームページからどうぞ
0120-405-032
株式会社てあて/昭島市松原町1-3-1