

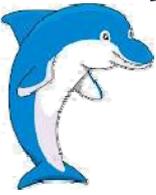
# ボランティアセンターだより

発行：社会福祉法人 八王子市社会福祉協議会  
八王子市ボランティアセンター  
〒192-0063 八王子市元横山町1-29-3  
Tel042-648-5776 Fax042-648-6332



中間を支える二頭の象

## 青年ボランティア体験活動



# 参加者募集中



**生徒・学生のみなさん!**

夏休みの数日間

ボランティア活動をしてみませんか!!

お子さん



お孫さんなどに

ぜひ♪♪お勧めください♪

### 活動場所

#### 高齢者施設関係



- ・食事の配膳補助
- ・散歩の介添え
- ・レク参加 など

#### 障害者(児)関係施設



- ・買い物の手伝い
- ・軽作業の補助
- ・レク参加 など

#### 保育園



- ・保育補助
  - ・一緒に遊ぶ
- 細菌検査忘れずにね!!

#### 学童保育所



- ・子どもと遊ぶ
- ・レク・行事への参加 など

### 活動期間

7月21日(土)～8月31日(金)

3日間の活動から受け入れOKです

### 受付開始

7月2日(月) 8:30から下記センターで

### 問い合わせ先

社会福祉法人 八王子市社会福祉協議会

八王子市ボランティアセンター

南大沢分室

八王子市元横山町1-29-3 ☎ 648-5776

八王子市南大沢2-17-5 ☎ 679-2445

# 南大沢分室 あいあい祭

第6回ボランティアまつり

ボランティア交流会「あいあい祭」を開催しました

日時 平成24年6月23日（土）午前10時から午後3時

場所 八王子市ボランティアセンター南大沢分室



音訳の会



民話を語る



参加施設・サークル いちょう点訳会・南大沢音訳の会「こだま」・さーくる南会  
だんぼの会・ぱすてるの会・松が谷福祉の会「まつぼっくり」・ゆう・16地区の  
ボランティアグループ・  
いちよう工房ゆぎ  
かたくりの家・晴れる屋

ボランティアセンター所長の  
心温まる開会の挨拶で  
始まりました。



子供も  
みんなで  
リズムを  
とって  
楽しかっ  
たです。



主催  
八王子市社会福祉協議会  
八王子市ボランティアセンター  
問合せ 南大沢分室  
電話 679-2445



みんな楽しそうだから、思  
わず中に入りました。

いろいろなボランティアが  
あるのを知りました。  
申し込み方を教えてください。

楽しいから  
ボランティアを続けて  
いるのよ。  
……等  
の感想をいた  
だきました。



アンケート記入者全員プレゼントをいただきました！



南大沢分室 古屋さん

南大沢分室恒例の「第六回あいあい祭」は準備  
から運営までボランティアグループが主体の  
お祭りです。

1F 広場では模擬店で焼きそば・パン・手作り作品  
の販売。2F ホールでは朗読会・ミニコンサート  
などが行われ、地域・ボランティアの方々の交流も  
深まり、「和気あいあい」のうち終了することができ  
ました。

# ボランティア情報



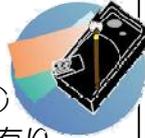
これならできる！こんな活動やってみたい！と思ったら・・・  
ボランティアセンター（Tel648-5776）までご連絡をお願いいたします。

活動先：JA八王子デイサービスセンター茜の里  
（下恩方）

内容：書道を教えていただける方

日時：月4回（午後1時30分～3時15分）

※交通費定額1000円 ※おやつ有り



活動先：デイサービスセンターすこやか八王子  
（散田町）

内容：書道を教えていただける方

日時：月2回

（午後1時30分～2時30分）

※交通費あり



活動先：東京都八王子福祉園（知的障害者の施設）（西寺方町）

内容：①入所利用者の支援の補助

（話し相手・散歩の付き添いなど）

②園内の草むしりや花壇づくりなど

③衣類の補修（裁縫用具はそろっています）

④行事の手伝い（11月の園祭など）

日時：①午前10時～午後3時（可能な時間）

②随時

③月2回（金曜日）



活動先：東京都八王子福祉園

内容：27歳女性入居者と一緒に遊ぶ

（本を読む、バドミントンをする）

日時：隔週日曜日

午後1時30分～3時30分

※交通費あり



活動先：特別養護老人ホーム小松原園（犬目町）

内容：レクリエーション活動

（手芸、フーズンバレー）補助

日時：月曜日～土曜日（午前、午後どちらか1時間程度）

※交通費 実費相当



活動先：東京都多摩動物公園

内容：①案内などの接遇活動

②動物の説明などの教育・普及活動

応募資格：18歳以上

資料請求：〒110-0007 東京都台東区上野公園9-83

（公財）東京動物園協会内

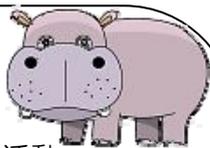
「東京動物園ボランティアーズ募集」係  
返信用封筒（長型3号）に80円切手を貼り、  
返信先住所を記入してください。

資料請求締切日：8月16日（木）（消印有効）

説明会：9月7日（金）8日（土）9日（日）

問合せ先：（公財）東京動物園協会 協働事業係

電話：03-3828-8235



相談だけでもOKです。  
お気軽にお問い合わせ  
ください。



活動先：都立多摩桜の丘学園 II部門高等部1年  
（知的障害教育部門）

内容：2泊3日の移動教室の付き添い

山梨方面ぶどう狩りなど観光・体験学習

日時：10月10日（水）～12日（金）

応募人数：男性1名

※交通費あり・食事あり

問合せ先：ボランティアセンター南大沢分室

Tel 679-2445

こんなふうに「ボランティア情報を掲載してほしい」という要望もお待ち  
しております。ぜひお気軽にご相談下さい！



# 6月27日(水)に「サロン団体学習会」を行いました。



参加団体 28 組 参加人数 43 名と当初の予定より倍の方々が集まって、たいへん楽しく時間を過ごしました。体操の内容をご紹介します！



誰でも簡単！健康体操

椅子に座って行う場合、浅く座り足幅を少しひろげて安定よく！

## まずはからだを伸ばす

- 1 頭の上で手を組み、※気持ち良いところまで伸ばす。
- 2 頭の上で右手(左手)の手首を左手(右手)でつかみ、  
※左側(右側)へ倒す。(体の横を伸ばす)  
左右一回づつ



## 背中と胸を伸ばす

- 3 体の前で大きなボールを抱えるように手を組み、※背中を開くように伸ばす。正面・右・左
- 4 後ろで手を組み、※気持ち良く胸を開くように伸ばす。

## 肩をうごかす

- 5 前から、続いて後ろから、肩をまわす。肩をあげてストーンと落とす。(10回ぐらい)
- 6 右手(左手)を前に伸ばし、※左手(右手)で手前にひき、肩の後ろの筋肉を伸ばす

## 手先をうごかす

- 7 グー、チョキ、パー (頭の体操)ひとりジャンケン他
- 8 腕を前にのばして、手先を上に向け反対側の手で手前にひき、腕の内側を伸ばす。  
手先を下に向け反対側の手で手前にひき、腕の外側を伸ばす。

Aさんの話  
おおぜいでやると体を大きく動かせるわ！



## 腰をうごかす

- 9 体をねじって、※右手(左手)で左側(右側)の腰の後ろまで手先をつける。

## 足をうごかす

- 10 立って一つま先を正面に向け、つま先立ちを10回ふくらはぎの筋肉を伸ばす  
つま先を内側に向け、つま先立ちを10回ふくらはぎの外側の筋肉を伸ばす  
つま先を外側に向け、つま先立ちを10回ふくらはぎの内側の筋肉を伸ばす  
座って一つま先の上下運動・かかとの上下運動・足首まわし

## 首をうごかす

- 11 頭を右(左)に倒し、左(右)の肩をあげ、ストーンとおとす  
首の外側を気持ちよく伸ばす。そのままあごをひき、首の斜め後ろを伸ばす。  
頭を正面に戻しゆっくりあげる。前に倒し、ゆっくり頭をまわす。

※印は大きく息を吸ってはきながら  
最後はゆっくり深呼吸！

## かんたん フェルトバックづくり



Bさんの話  
指先の運動になるし  
かわいいものなので  
孫にお土産ができた！



13:30~15:30の予定が、ついでに新聞紙でのかばんの作り方も覚えていきたいと、予定時間をだいぶ過ぎました。



みなさん おつかれさまでした。



### \*\*\* 編集後記 \*\*\*

毎年この時期になると、多くの学生さんが青年ボランティア体験活動の申込みにボランティアセンターを訪れます。私も大学の夏休みに参加した1人なんです！初めて行った高齢者施設でのボランティア体験は、今でも印象に残っています。夏休みのボランティア体験をきっかけに、将来、地域活動や福祉活動に活躍してくれるといいなあと願いつつ、今年も多くの学生を迎えたいと思います！