

## 事業予告

### フレイル予防講座

これで元気！たった5分の筋肉体操  
～元気な未来への第一歩！フレイル予防講座で始めよう～

「フレイル」は、加齢に伴って筋力や身体機能が低下し、心身が弱ってくる状態を指します。リハビリの専門家である理学療法士を招き、フレイルを予防する生活や運動について、体を動かして楽しく学んでいきます。

【日時】6月22日（土）午後2時から4時

【場所】福祉センター 2階学習集会室

【対象】市内在住・在勤・在学の高校生以上の方

【定員】先着20名

【講師】安藤 一哲氏（理学療法士）つぼみ訪問看護ステーション

【申込み】受付中。ふっさボランティア・市民活動センターの電話・ファックス・メール・窓口にて



メール申込み用  
QRコード

### 2024夏！体験ボランティア

昨年は長く続いた新型コロナウイルス感染症による行動制限の解除や、5類感染症に移行されたことに伴い、老人ホームや保育園等の各施設の活動先が拡充し、174名のボランティア参加がありました。活動先からの感謝の言葉や参加者の前向きなコメントをいただき、改めて対面での活動の大切さを実感しました。

今年も引き続き多くの施設・団体から受け入れをしていただける事になっています。多種多様なボランティア活動がありますので、新しいボランティア活動を発見するきっかけに、皆様のご参加をお待ちしております。

【夏ボラ期間】令和6年7月25日（木）～8月31日（土）

【年齢・対象】都内在住・在勤・在学の小学生から社会人まで

【受付場所】福生市福祉センター内 ふっさボランティア・市民活動センター

【受付期間】令和6年6月22日（土）～7月10日（水）

※今年度は事前説明会があるため、7月10日（水）で一旦受付を締め切ります。

日曜・祝日を除く 午前9時00分～午後5時00分

【事前説明会】令和6年7月13日（土）午後2時～ 福生市福祉センター

※説明会は受入施設・団体から直接ボランティアに関する説明を受ける場となるので必ず参加をしてください。小学3年生以下の児童は保護者同伴でお願いします。

ボランティアを始めるきっかけに、ぜひご参加ください！



受入施設・団体の情報や申込方法などの詳細は、6月中旬配布予定の[夏！体験ボランティアパンフレット]やホームページ、社協広報5月20日号をご覧ください。

福祉センターにて、持続可能な開発目標SDGsとボランティア・市民活動をテーマにボランティア・市民活動をすることによって一人の力が地域の大きな支えになることを学習し、継続的な関わりのある活性化したまちづくりを目指すために講座を開催しました。

講師はSDGsサポーターズ株式会社代表取締役社長・梅澤朗広（うめざわあきひろ）氏をお招きし、SDGsの説明や動画を視聴した後、カードを使ったワークショップでグループで話し合い、意見発表しました。世界で合意した開発目標を身近にできることから始めて、人とのつながりを大切によりよく生活していくことを考えるよい機会になりました。



FVAC登録団体である『フードバンクふっさ』の活動はSDGsに繋がる活動となっています。

### 【フードバンクとSDGs】

SDGsの17のゴールのうち、フードバンクの活動に大きく関係しているものは、「1. 貧困をなくそう」、「2. 飢餓をゼロに」、「3. すべての人に健康と福祉を」、「12. つくる責任 つかう責任」、「17. パートナースhipで目標を達成しよう」の5つです。



### 『フードバンクふっさ』の活動レポート

フードバンクふっさは2022年度、2024年度にFVACの助成金を受けた団体です。1～2ヶ月に1回「食品配布会」を行っています。現在、食品は個人・諸団体・企業からの寄付による収集としています。最近では物価高騰もあって食品が集まらない傾向がみられるそうです。それに反し、利用する方は増えています。対象と思われない方のご利用も見受けられ、食品も不足気味でフードドライブ（食品収集・寄付）の必要性を感じました。またプライバシーに配慮しなければならず、悩みつつ運営しているそうです。利用者増加にともない必要な方に届けるにはどうしたら良いか、模索しながら配布会を実施していました。

## 新職員紹介

4月より福生ボランティア・市民活動センターに副センター長として着任いたしました片山です！どうぞよろしくお願いいたします。3月までは地域包括支援センターという介護保険の相談窓口で働いておりました。お年寄りと接することが多かった中、この度市民活動を行う皆さまと共に活動していくことに緊張しつつ日々働いています。



自分の人生の中で市民活動・ボランティアという活動は少し距離があるななどと思っていましたが、よくよく考えると息子が入っていたサッカーチームのお手伝いをしたり、ボランティア的なことを何気なくやっていたことに気づきました。しかも楽しく。

「自分自身が楽しみながら誰かのために活動する」ことのお手伝いを一緒に考え、私自身も楽しみながら相談できるようになりたいと思っています。

引っ込み思案な性格です。愛想がない時には叱咤叱咤叱咤してください！ **片山 貴夫**

4月1日より、ふっさボランティア・市民活動センター 地域福祉係に配属となりました、齋藤です。FVACは初めての所属となります。

「元気な挨拶」を心掛けながら、皆様のお役に立てるよう頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。 **齋藤 悠**



# 小地域福祉活動報告

福祉地区の活動範囲はおおむね一町会・自治会の地域とします。地域の中で見守りが必要な人への「見守り活動」や、気軽に集まり交流を深め楽しむ「ふれあい・いきいきサロン」などがあります。

## 4月23日(火) 鍋一福祉地区 (うめくみ)



明神会館にて「歌の会」が実施されました。

社会福祉協議会の板寺会長のギター演奏にあわせて昔懐かしい曲を歌いました。

「二輪草」では参加者3名と社協職員でのデュエットでは会場が一体となりとても楽しい時間が過ごせました！

## 5月2日(火) 加美町会福祉地区 (加美サロン)

加美公会堂にて「健康体操」「ポッチャ」が開催されました。ボールを使っての体操を行うなど、全身を動かしながら皆さん熱心に行っていました。

加美小地域恒例のポッチャは予想通りの白熱！参加者が多いこともあり、このたび2つめのポッチャセットを



準備するなど、加美のポッチャブームはまだ続きます(\*^^\*)

## 5月10日(金) 南田園二丁目福祉地区 (ゆうゆう連)

福生市福祉センターにて昨年に引き続き笹本先生による「貯筋・気功・リズム体操」が開催されました。

座りながらの体操プログラムですが、エアロビクスの要素もあり、楽しくしっかり運動できるメニューでした！合間で水分補給もしっかりと行い安全に楽しく最後までやりきりました(\*^^\*)



## 令和6年度能登半島地震被災者支援プログラム報告

5/15(水)～5/18(土)の3泊4日で、社協職員2名と市民1名の計3名で石川県へ行ってきました。活動の概要は、4地区にて地域の交流・支え合いの場づくり(サロン活動)や、翌週のチラシを歩いて配布しました。サロン活動では被災された方々に少しでも喜んでもらえるよう、ホットケーキと飲み物の提供をしました。参加者の方々から「ふっくらして美味しい!」・「また来週も来るわ」・「ありがとうね」等のお声をいただきました。石川県はまだ復旧の途中です。これからも私たちの出来る事を継続しなければならぬと実感致しました。



## 新規登録団体紹介

### 元気かい



代表：佐藤 松栄  
不定期に仲間であつまり、市民の健康増進の為に、押し花教室とぬり絵教室をしています。

場所：福生市南田園3-60-10

カフェテラスK

日時：不定期

### アーサ・スターズ

代表：廣瀬 隆

「素直で明るく挨拶のできる子供に、そして将来に向けて各部員の能力を伸ばし野球を通じて競争に勝つ意欲を持たせると同時に一人の落伍者もつくりたくないチーム作りを心がけている。」をチーム方針に掲げ、活動しています。

場所：福生第二小学校校庭

日時：土曜日・日曜日・祝日

部員募集中！ HP：<http://ursastars.web.fc2.com/>



# FVACからのお知らせ

## ふっさボランティアサポーター費お礼

- ★電話による傾聴ボランティア“なごみ” 1,000円
- ★点字サークル「ほたる」 3,000円
- ★南田園二丁目福祉地区(ゆうゆう連) 1,000円
- ★熟年麻雀ひろば 5,000円
- ★手話サークルもみじ 3,000円
- ★福生市民謡連盟 5,000円
- ★福生市聴覚障害者協会 3,000円

ご協力ありがとうございました！



## 子育てサロン情報

ほっとひろば白梅	第4金曜	通常開催
ぴよぴよらんど	第2木曜	通常開催
はとぼっぼ	第2金曜	通常開催 予約制
おもちゃ図書館	第2・4土曜	通常開催
おもちゃの修理屋	第4土曜	通常開催

令和6年4月から保育室に児童発達支援センターを開設するため、おもちゃ図書館チュールリップとおもちゃの修理屋さんの開催場所は**地下の教養倶楽室**となります。



## 使用済み切手の寄付のお願い

毎月第2・第4水曜日に活動している切手整理ボ

ランティアの皆さんの活躍により、現在使用済み切手の在庫が不足している状態です。サイズ別や種類によって仕分けされた使用済み切手は、盲老人ホーム『聖明福祉協会・聖明園（東京都青梅市）』へ寄贈され、寄贈された切手は、施設の建設や整備費の一部として、また視覚障がいの方々の奨学資金の一部として役立てられています。この活動は視覚障がいの方々のお役に立てていただけるボランティア活動となりますので、今後も使用済み切手の寄付をお願いいたします！**※福祉センター事務所窓口回収箱あります！**



## 令和6・7年度 FVAC運営委員紹介

### 新たな運営委員が決定しました

ふっさボランティア・市民活動センター（FVAC）では、より市民の目線で、地域に必要とされるセンターを目指し、市内の様々な分野での活動実践者を中心とした『運営委員会』を設置しています。今後も運営委員、団体の皆様とともに市民活動を広げられるようにしていきます。

(五十音順)

No	氏名	備考	No	氏名	備考
1	榎本 匠馬	ボランティア及び市民活動団体等	2	柿崎 ひとみ	ボランティア及び市民活動団体等
3	川口 貴枝	ボランティア及び市民活動団体等	4	北島 浩子	ボランティア及び市民活動団体等
5	齋藤 文人	企業等	6	佐々木 信次	ボランティア及び市民活動団体等
7	篠田 直	ボランティア及び市民活動団体等	8	瀬沼 圭子	学識経験者
9	高橋 真悠	その他会長が必要と認める者	10	田中 恵子	ボランティア及び市民活動団体等
11	鶴岡 慶治	企業等	12	永井 脩登	ボランティア及び市民活動団体等
13	村社 竜一郎	行政関係者	14	森田 聡子	ボランティア及び市民活動団体等

## お願い

FVACでは、文書のペーパーレス化を推進するとともに、印刷機のインク代や用紙代の高騰を受け、情報紙『アクション』を今まで郵送でお知らせしていた団体には、メールで発行をお知らせする形に移行していただきたいと考えています。

ご賛同いただける団体は、①**団体名**②**お知らせメールを受け取る担当者**③**メールアドレス**を、FVACまでメールでお知らせください。ご協力よろしくお願ひいたします。

メール：fvac@fussashakyo.or.jp

編集 社会福祉法人福生市社会福祉協議会  
発行 ふっさボランティア・市民活動センター  
『FVAC』は、ふっさボランティア・市民活動センターの略称です！

〒197-0004 福生市南田園2-13-1 福祉センター内  
TEL: 042-552-2122/FAX: 042-553-7532  
E-mail: fvac@fussashakyo.or.jp  
ホームページ: https://fussashakyo.or.jp/fvac/