

小あゆみの福祉

発行・編集 (年6回/奇数月発行)

社会福祉法人
府中市社会福祉協議会

〒183-0055 東京都府中市府中町1-30 ふれあい会館2階

TEL 042-364-5137 FAX 042-362-9090

Eメール: mail@fsyakyo.or.jp

ホームページ: https://www.fsyakyo.or.jp

題字 高野律雄 市長

公式マスコットキャラクター ふわり



つながって 安心!!

「府中市介護者の会」とは?

お茶を飲みながら、介護の悩みや困っていることなどを話し合っています。ほっとするひとときです。介護経験などのあるボランティアが運営しています。どうぞお気軽にご参加ください。

府中市介護者の会

ひとりで悩まず、みんなで介護

※「此の花」は令和8年3月のみ第3土曜日に変更となります。
日時: 3月21日(土) 13:30~15:30
場所: 市民活動センタープラッツ

「此の花」

日時 | 毎月 第2土曜日 13:30~15:30
場所 | 市民活動センタープラッツ (府中駅徒歩1分)
費用 | 無料

「けやき」

日時 | 毎月 第3木曜日 13:30~15:30
場所 | ふれあい会館(府中駅徒歩7分)
費用 | 100円(お茶代として)

「雲雀」

日時 | 毎月 第4水曜日 13:30~15:30
場所 | 男女共同参画センター「フュール」 (中河原駅徒歩1分)
費用 | 無料

若年性認知症 介護者の会 「きらきら」

日時 | 毎月 第2金曜日 13:30~15:30
場所 | ふれあい会館(府中駅徒歩7分)
費用 | 100円(お茶代として)

※日時・場所を変更する場合がございます。事前にまちづくり推進係までお問合せください。

こんな介護のお悩みありませんか?

会に参加することで心強いアドバイスが聞けることも!

アドバイス

府中市介護者の会に参加!

Case 1 同じ話を繰り返す
同じ話を繰り返すため、イライラしてしまう。
→ **対応方法を教えてもらえた!**
イライラしてしまう気持ちを聞いてもらう、共感してもらえることで、楽になった。また、違う話に切り替えるなどの方法を教えてもらった。

Case 2 家から出て行ってしまう
夕方になると落ち着きがなくなり、家から出て行ってどこに行ったのかわからなくなってしまうことがある。
→ **具体策を教えてもらえた!**
GPSについての情報などを教えてもらい、工夫することが出来た。

Case 3 病院に行ってくれない
認知症だと思いが本人が病院に行ってくれない。どうやって病院に連れて行けばよいのか困っている。
→ **解決のヒントをもらえた!**
参加者から、自分が受診したいから付き添って欲しいと言って連れて行ったとの話を聞いて、参考になった。

おしゃべりが
苦手でもいいかな?

もの忘れが
あっても楽しく
過ごしたいな

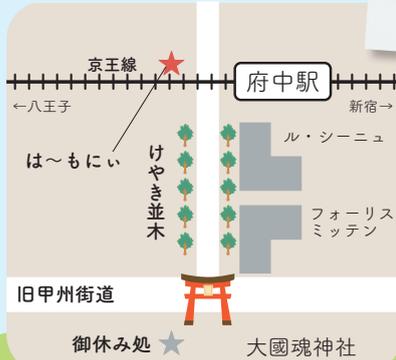
「ゆずカフェ」~認知症カフェ~

緑側のひとときみたいに、
ほんわりと過ごしませんか?

日時 毎月第2木曜日 14:00~16:00

場所 は~もにい
(寿町1-1 旧府中グリーンプラザ分館1階)

費用 飲み物のご注文代のみ



ボランティアの方たちより
は~もにいでお茶をしながら
みんなでおしゃべりをしましょう。
気軽に来てくださいね。



高齢者や障がいのある方の日常生活を支える 権利擁護センターふちゅう

地域福祉権利擁護事業

生活支援員・市民後見人として一緒に活動しませんか？

生活支援員は、当協議会の職員と協力して判断能力が十分でない方の福祉サービス利用に関する相談や手続き、金銭管理をお手伝いするお仕事です。今回は実際に生活支援員・市民後見人として活動されている方からお話をうかがいました。生活支援員・市民後見人として活動ができるようになるまでの流れは以下のフローチャートをご参照ください。

令和8年度事前説明会

日時 | 5月8日(金) 10:00~12:00
場所 | ふれあい会館

雇用条件
当協議会の非常勤職員となります。
時給 / 1,230円(交通費は別途支給します)

応募資格

- 府中市在住で、高齢者や障害者に関する福祉活動に熱意と理解を有する方
- 自転車に乗れる方

申込みはこちらから

POINT

説明会参加後、受講ができます。開催時期は6月~7月頃となっており、全8回の講習と実習を受けていただきます。
申込方法等の詳細は、今後こちらの紙面や市報などでお知らせします。関心を持たれた方はぜひ説明会へご参加ください。



生活支援員歴3年目

生きづらさを抱える方たちに寄り添いたい、困っている方に声をかけられる心のバリアフリーのために一歩ふみだしたいと生活支援員を志望しました。市民後見人は、法律の専門家ではありませんが、一番寄り添えるところに立っていると思います。関わった方たちが少しでも生きやすくなることを願いつつ、「ありがとう」を励みに活動しています。

生活支援員歴10年目 市民後見人5件経験

自閉症の息子をきっかけに後見制度を知りましたが、広報で市民後見人の記事を見て、自分も活動してみたいと思い応募しました。生活支援員の活動では、何気ないおしゃべりの中から利用者さんの日常が伺えたり、少しずつ変化を感じたりひとりひとり様々な気づきがあります。後見制度が必要になり市民後見人としてかわるようになった方とは、より深く気持ちに寄り添って長いお付き合いができると感じています。

生活支援員さんのある1日

9:15	9:25	10:00	11:00	11:10	11:30
社協出勤	銀行へ 準備・確認	利用者宅到着 郵便物の確認	支援終了	社協帰着 記録作成 ※専門員への報告	業務終了

生活支援員歴3年目

退職してリタイア後の生活がスタートし、自分の生活を楽しむと同時に、健康な体と自由に動ける時間を何かに役立てたいと思い生活支援員の研修を受け今年で3年目になります。出来ること、できないことを補い合っ「お互いさま」で暮らせるといいなと思いながら続けています。

問合せ 権利擁護センターふちゅう TEL 042-360-3900 FAX 042-362-9093 kenric@fsyakyu.or.jp

ふくし 法律相談

高齢者および障害のある方などを対象に、成年後見、遺言・相続、死後事務などについて、弁護士が個別にご相談に応じます。

日時 | 3月17日(火) 13:30~16:00
※奇数月第3火曜日開催

対象 | 高齢者および障害のある方など

費用 | 無料

内容 | 弁護士による専門相談 (相談時間: 30分程度)

申込み・問合せ 権利擁護センターふちゅう TEL 042-360-3900 FAX 042-362-9093

ボランティア・協力会員募集

ボランティア・協力会員に関心がある方を募集しています。ボランティアは無償、協力会員は1時間700円からの活動費が支払われる有償のボランティアです。

ボランティア・協力会員入門研修

日時 | ① 3月17日(火) 10:00~12:00
② 4月20日(月) 13:30~15:30

場所 | いずれもふれあい会館1階 ボランティア活動室 (会場は変更になる場合があります。)

定員 | 12名

申込み・問合せ 地域活動推進課 まちづくり推進係 コーディネーター担当 TEL 042-334-3040

【広告】

無料 個別相談会 開催中

エンラボカレッジ府中は障害のある方の自立・就労支援サービスです！
障害/自立/不登校/ひきこもり等で悩んでいる方・ご家族向けの「無料・個別相談開催中」

● 将来への不安：学校を卒業した後、どうすればいいかわからない
● コミュニケーション：人付き合いが苦手、外に出るのが怖い
● 不登校・ひきこもり：しばらく社会との接点がなく、一歩が踏み出せない
● ご家族の悩み：本人のために何が出来るか、どこに相談すべきかわからない

STEP 1 お申し込み
まずは二次元コードまたはお電話で。ご希望の日時をお伝えください。

STEP 2 ご相談(当日は手ぶらでOK!)

STEP 3 おわり
所要時間は約1時間です。ご質問や今後の進め方など、お気軽にご相談ください。

050-5538-0786 (受付時間: 10:00~18:00)

住ポ

住宅設備のサポーター

エアコン キッチン バストイレ 洗面所 電気

「修理」「取り替え」「困った!」ときは、LINE または 電話一本

0120-54-6666

ニッポ設備株式会社

令和7年度

ボランティア体験感想文

今年度もボランティア体験に多くの皆さんにご参加いただきました。体験後の感想文から一部をご紹介します。

協力団体数 **54** 団体

参加者数 **110** 名
(小学生~社会人)

感想文提出数 **103** 作品
(1月末現在)

参加・ご協力ありがとうございました!
令和8年度も準備が整い次第ご案内する予定です。
皆様のご参加をお待ちしております!

問合せ 府中ボランティアセンター TEL 042-364-0088 FAX 042-362-9090 E go.go.vc@fsyakyo.or.jp

「保育園ボランティアを通して学んだこと」

田代実里(高校2年) 体験先: 府中市立東保育所

わたしの将来の夢は、子どもや保護者の方に寄り添うことができる保育士になることです。まず、その夢を叶えるための第一歩として、保育士の仕事内容を知り、その仕事を体験してみたいと思い、ボランティアの参加を決めました。

ボランティア1日目の当日の朝、私はとても緊張していました。保育士の方と上手に関われるだろうか、子どもたちと仲良くなることができるだろうか、など人見知りの私にとって不安要素が多くありました。しかし、実際に保育所に行ってみると、保育士の方々が温かく出迎えてくださり、その後も仕事内容を優しく教えてくださり安心して体験することができました。また、初めて5歳児クラスの教室に入ったときには、最初こそ園児の子たちに興味津々のキラキラとした目で見つめられ、緊張しましたが、その後徐々に園児の子たちと打ち解けることができました。そして迎えたボランティア2日目の朝、私は1日目とは違い、とてもわくわくとした気持ちでいっぱいでした。今日はどんな遊びを一緒にしようか、どんな話をしようか、そんなことを考え、心を弾ませながら保育所に向かいました。保育所に着き、教室に入ろうとすると、ボランティアの1日目にお話をした女の子が「先生、おはよう。」と挨拶してくれました。その後、教室に入ると、たくさんの子

は、「自分は保育士に向いているのだろうか。」と悩むことが多く、人前で「将来は保育士になりたい」と言うことに少し抵抗がありました。しかし、今は堂々と言うことができます。なぜなら、今回のボランティアで「小さい子が大好きだ」という気持ちを再確認できたから、そしてボランティアがとても有意義で楽しかったから。もしかしたら、保育士という仕事は自分には向いていないかもしれない。でも好き、楽しいという気持ちを大切に将来に向かって道を歩んでいきたいと思えます。

最後にボランティア体験でお世話になった東保育所の職員の方々が温かく、優しくご指導してくださったおかげで、私は将来保育士になりたいという気持ちがより強くなりました。皆様のような保育士になれるよう頑張ります! 本当にありがとうございました。

「支えられる側から支える側へ」

市川莉央(明星高等学校2年) 体験先: 府中愛児園

私は子どもと関わるのが好きで、子どもの日々の成長を少しでもサポートしたいという思いから、今回のボランティアに参加しました。自分が卒園した保育園だったこともあり、当日は楽しみと保育に携わる緊張感で胸がいっぱいでした。初日、自分が受け持つクラスに行くついでに元気に遊んでいる子や1人でいる子の姿があり、かつての自分を思い出す場面も多くありました。園児たちは初めて会った私に興味津々で、すぐにたくさん話しかけてくれる姿が、不安を一瞬で消してくれたことを覚えています。最初の活動は水遊びでした。どう声をかけていいか戸惑いましたが、子どもたちはそんな私を気にすることなく思い切り水をかけてきました。水鉄砲で遊んだり水を掛け合ったりしているうちに、気づけば私が一番びしょ濡れになっていました。その中でも「子どもと遊びながら安全を守る」という大切さを感じる場面もありました。室内に戻ると、着替えやブロッ

り、深い責任があることを学びました。2日目は、1日目の学びを活かし「自分にできることを増やそう」と心に決めて臨みました。初日にいなかった子ども登園して名前を聞いたり遊んだりするうちに仲良くなれました。1日目よりも慣れた分、子どもたちが私に頼ってくれることも増え、喧嘩や困りごとを相談される場面もありました。どう返したらいいか迷うこともありますが、その度に先生方の対応の的確さに尊敬の気持ちを抱きました。

あつという間の2日間でしたが、学んだことや気づかされたことは数えきれないほどです。最初は保育士を目指していましたが、今回の経験を通して進路の1つに考えたいと思えるようになりました。最後に園児たちから「ありがとうございました」と言われたとき、その素直な一言が胸に響きました。今回のボランティアを通して一番感じたのは、園児として支えられていた立場から、今度は支える立場になったこと、という初めて分かることがある、ということです。子どもたちの「楽しい」と「安全」を両立させる先生方の姿は本当に偉大で、卒園してから改めてその存在の大きさに気づかされました。卒園した園に高校生として戻り、子どもたちや先生方と過ごした時間は、私にとってかけがえのない経験になりました。これからも、子どもたちからもらった笑顔や学びを大切に、人との関わりの中で活かしていきたいです。

令和8年度ボランティア保険のご案内

令和8年度のボランティア保険の受付を開始しています。ボランティア保険は①ボランティア活動中の事故によりボランティア本人がケガをした場合②ボランティアの方々が、ボランティア活動により他人に対して損害を与えたことにより、損害賠償が生じた場合に補償する保険です。4月1日からの補償をご希望の方は3月中に手続きをお済ませください。

詳しい保険内容については「令和8年度版ボランティア保険のご案内」(受付場所にて配布または取扱代理店 有限会社東京福祉企画のホームページ)でご確認ください。

※保険料の支払いは郵便局・みずほ銀行からの振込または当協議会窓口での現金払いとなります。専用の振込用紙を使えば振込手数料はかかりません。

保険期間 | 令和8年4月1日~ 令和9年3月31日

年度途中で申込みの場合は 加入翌日から令和9年3月31日まで

受付場所 | ふれあい会館2階

申込み・問合せ

府中ボランティアセンター

TEL 042-364-0088

FAX 042-362-9090

E go.go.vc@fsyakyo.or.jp

は~もにい・御休み処

のみもの1杯につき **50円引き**

は~もにい、喫茶と福祉施設手作り製品の販売をするお店です。この記事をご持参くださった方には、お飲み物を50円引きします。ぜひお越しください。

は~もにい (寿町1-118府中グリーンプラザ分館1階) 10:00~17:30/水曜日定休

御休み処 (宮町3-1大國神社境内北西角) 10:00~17:00/水曜日定休

TEL 042-340-0212 TEL 042-365-0886

免許返納後の新たな選択肢

電動アシスト付き4輪自転車 免許不要のシニアカー

GOOD DESIGN 遊歩フジ

遊歩パルタ

モビリティショップ府中

〒183-0001 府中市浅間町4丁目22番地20 042-370-1350

断熱玄関ドア交換

断熱内窓取付

断熱真空ガラス交換

補助金制度あります

(国と東京都より)

窓・ドアのリフォームお任せください!

増改築相談員のいるお店 創業 株式会社 芹沢ガラス

TEL 0120-953-577

〒183-0001 府中市2-5-17 営業時間/9:00~17:30 定休日/日曜・祝日・高速土曜

いつもの生活の中に音楽で彩を~♪

憧れを楽しみにしてみませんか?

誰もが気軽に楽しめるバラエティー豊かなコース・レッスンがあります。あなたのやってみたいことが、きっとみつかります!

ピアノ フルーツ ヴァイオリン ウクレレ 声楽 etc.

お申込みお問合せ 宮地楽器 MUSIC JOY 府中

TEL 042-352-8885

講座等のご参加は**先着お申込み順**で承ります。申込不要の記載がない限り**事前にお申込みのうえ**ご参加ください。

新たなステージへの第一歩☆

やりがい・いきがい発見イベント

「定年後は何をしよう」「シニア世代の仕事の相談場所は?」「経験を活かしたい」等、何か新しい事に取り組もうかなとお考えの方へ。市内の活動について知ることができる機会です!



参加・協力団体

いきいきワーク府中、府中市シニアクラブ連合会、府中市市民活動センタープラッツ、府中市シルバー人材センター、わがまち支えあい協議会、府中市地域包括支援センター、いきいきプラザ(介護予防推進センター)、府中市社会福祉協議会

主催

いきいきプラザ×府中市社会福祉協議会

日時 | 3月28日(土) 12:30~15:30(受付開始12:15)
 会場 | 市民活動センタープラッツ(ル・シーニユ6階 第1・2会議室)
 対象 | おおむね50歳以上の市民 定員 | 先着50名 費用 | 無料
 内容 | 12:30~13:30 健康度測定、レクリエーション体験等
 13:30~15:30 元気の秘訣! ミニ講座
 健康づくり・地域活動・就労についての体験談、団体の事業・活動紹介

申込み・問合せ ※申込み情報は当協議会と共有いたします。

いきいきプラザ(介護予防推進センター)

TEL 042-330-2010

FAX 042-330-2016 (受付9:00~18:00)

または
二次元
コードから



みんな 地域交流イベント

申込不要

手話通訳あり

移動動物園 春休みミニ動物ランド

春ですね!今年も福祉センターにかわいい動物たちがやってきます。触ったり抱っこしたり、餌やり体験もできます。ぜひ遊びに来てください!

来る予定の動物たち

ウサギ、モルモット、チャボ、ガチョウ、アヒル、カモ、七面鳥、ニワトリ、ハツカネズミ、ヒヨコ、ヒツジ、シロヤギ、クロヤギ などなど



日時 | 3月25日(水) 10:30~14:30
 午前の部: 10:30~12:00 午後の部: 13:00~14:30
 ※12:00~13:00は動物たちのお昼休みタイムです。

場所 | 心身障害者福祉センター西側の広場(東京都多摩職業能力開発センター府中校)
 対象 | 府中市民の方など誰でも参加できます!
 その他 | ※雨天中止です。詳しくは福祉センターのホームページでお知らせいたします。
 ※来場者が集中した際は入場時間の調整をお願いする可能性があります。
 ※10名以上の団体で来場する場合は事前に連絡をお願いします。

問合せ 心身障害者福祉センター(南町5-38) 地域生活支援センターみ～な
 TEL 042-360-1312 ⑤ mi-na@f-sinsyo.jp

住宅セーフティネット住まい相談
 ~様々な理由で住まい探しにお困りの方へ~

民間賃貸住宅への円滑な入居を促進するために、住まい探しにお困りの方に向けた住まい相談を随時行っております。住まい確保の選択肢の一つとして、本相談窓口をご活用ください。

受付時間 | 平日の9:00~17:00 場所 | ふれあい会館2階
 対象 | 高齢者、障害者、子どもを養育している方、低額所得者などで、住まい探しにお困りの方
 その他 | 相談をご希望の方は、事前にご予約ください。

申込み・問合せ 地域活動推進課 まちづくり推進係
 TEL 042-334-3040 ⑤ mail@fsyakyo.or.jp



心温まるご寄付を

(令和7年12月1日~令和8年1月31日)
 (順不同、敬称略)

ありがとうございました

一般寄付

10万円以上

東京エレクトロングループ
 (株)大内商事
 サンドリー(天然水のビール工場)東京・武蔵野
 匿名1件

1万円以上

T&ファミリー
 こども食堂 in 府中ベース104
 分梅町第三自治会
 若松町関ノ原自治会
 府中シニアクラブ連合会 松茸会
 美好町2丁目自治会
 府中地区保護司会
 サンドリー(天然水のビール工場)東京・武蔵野(美員一同)
 キリスト教たんぼぼ教会
 倉林三郎2件
 古川寛恵
 田中正一
 桑原達郎
 匿名4件

1万円未満

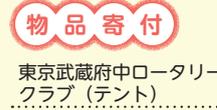
(有)車返酒店
 府中市立本宿小学校3年生一同
 四谷一丁目自治会
 中濱奈穂2件



サントリー
 <天然水のビール工場>
 東京・武蔵野様



(株)OEC様



東京武蔵府中ロータリー
 クラブ(テント)

ふれあい募金

1万円以上

有鄰堂歯科医院
 御休み処お客様一同

1万円未満

子ども発達支援センターははたき来館者一同
 は～もにいお客様一同
 シマナカクリーニング店
 は～もにいお客様
 イーグルアイ
 匿名1件

指定寄付

10万円以上

(株)OEC (子ども発達支援センター)

1万円以上

匿名1件 (は～もにい)



社会福祉法人
 府中市社会福祉協議会
 府中 東京武蔵府中ロータリークラブ

物品寄付

東京武蔵府中ロータリー
 クラブ(テント)

募金のご協力ありがとうございました

赤い羽根共同募金・歳末たすけあい運動

赤い羽根共同募金
 令和7年度募金実績
 2,208,460円

歳末たすけあい運動
 令和7年度募金実績
 3,664,509円

皆さまからご協力いただいた募金は、市内の保育園、福祉作業所等の備品整備や宿泊訓練等に充てられるほか、都内全域の福祉施設・団体への助成や、災害時のための準備金としても積立られます。

皆さまからご協力いただいた募金は、当協議会の事業を通して、地域福祉活動に役立てられます。配分の詳細は2次元コードよりご覧ください。



ありがとうメッセージ

赤い羽根共同募金の配分により実施された事業の一例をご紹介します。

(社福)東京山手マリヤ会 山手こひつじ保育園
 背板付き椅子の購入



子どもたちに使用してもらったところ、「新しくキレイ」「座りやすい」といった声が聞こえ、みんな笑顔で座っていました。椅子の高さや背板付きの部分も子どもたちの姿勢をサポートするのにとてもよかったです。ありがとうございました。

問合せ 総務課 総務係 TEL 042-364-5137

第46回福祉まつり 実行委員募集!

今年も市内で活動している福祉団体等の活動を知っていただく機会として、「福祉まつり」を10月に開催する予定です。広く市民の方に参加していただくため、実行委員を公募します。

詳しくは、当協議会のホームページをご覧ください。お電話にてお問合せください。

任期 | 令和8年4月~12月まで 対象 | 市民
 募集人員 | 若干名(申込多数の場合は、ご希望にそえないこともございますので予めご承知ください)
 内容 | 福祉まつり開催に向けての話し合い(4~5回程度を予定)と当日の実施運営
 締切 | 3月13日(金)まで

申込み・問合せ 総務課 総務係 TEL 042-364-5137

ご協力をありがとうございました

府中市社会福祉協議会 会員加入団体のご紹介

自治会・町会・管理組合 令和7年12月1日~令和8年1月31日加入分(順不同、敬称略)

- 本宿町三丁目自治会 ● 美好町南原自治会 ● 府中武蔵野台グランドハイツ ● 若松町3・4丁目見
- 八幡町三丁目自治会 ● 新二自治会 自治会 自治会

企業・ボランティア団体など

- (有)松下タウンクリーナ ● (社福)多摩同協会 緑苑 ● 府中地区保護司会
- 府中市肢体不自由児者父母の会 ● 府中市遺族会 ● 新協ビルメンテナンス(株)
- (一社)府中PFS ● (有)榎本石材 ● 作業所スクラム
- 府中自立支援ネットワーク ● トヨタモビリティ東京(株) ● 集いの家
- わの会 ● U-Car 府中店 ● むさし結いの家
- (社福)多摩養育園 ● トヨタモビリティ東京(株) ● わかたけ作業所
- 光明府中南保育園 ● 府中白糸台店 ● グループホームこんべいとう
- (社福)多摩同協会 白鳥寮 ● (社福)茶屋の園 ● 食彩さしすせそ
- (社福)多摩同協会 ● (株)松原企業 ● オンリーワン
- 子ども家庭支援センターしらとり ● 府中インテリジェントパーク ● カンタービル
- (社福)多摩同協会 信愛泉苑 ● まちづくり協議会 ● 住まケア・ライフサポート府中

問合せ 総務課 総務係 TEL 042-364-5137 FAX 042-362-9090

