



シニア支え合いポイント制度

シニア支え合いポイント制度 10周年交流会の お知らせ

平成28年10月の制度開始以来、多くのサポーターの皆さまと協力施設・団体の皆さまに支えられ、今年度で10周年を迎えます。感謝の気持ちを込めて、サポーターの皆さまと協力施設・団体の皆さまが交流し、活動の経験や思いを共有する場として交流会を開催します。

お気軽にご参加ください

日時

令和8年12月6日(日) 午前11時～午後1時

会場：武蔵野スイングホール11階 レインボーサロン

内容

- ・開会式
- ・活動報告（インタビュー形式）
- ・交流会（情報交換 自由交流）

対象

シニア支え合いサポーターの皆さま
協力施設・団体関係者の皆さま



申込について

事前お申込み制になります。お電話か
申込みフォームにてお申込みください。
ボランティアセンター武蔵野 0422-23-1170



シニア支え合いサポーター

（制度登録者）は578名
協力施設・団体は32カ所です。
（令和8年8月31日現在）

【4～7月の活動状況】

「受け入れ1施設あたりの平均」

- ・活動日数：11.2日
 - ・延べ人数：28.4人
 - ・付与ポイント：51.2P
 - ・実人数：12.8人
- ご協力ありがとうございました。

協力・施設団体の活動一覧

番号	施設・団体名	住所・連絡先・担当者	主な活動
①	稲垣薬局ケアセンター コトニア吉祥寺	吉祥寺南町5-15-10 ☎23-8828 担当：中溝	囲碁、将棋、麻雀のお相手 書道の講師、お話相手
②	ゆとりえ	吉祥寺南町4-25-5 ☎72-0311 担当：松本	洗濯たたみ、デイ活動補助 特養下膳、特養入浴後整容
③	デイサービスまんてん吉祥寺	吉祥寺南町5-8-26-101 ☎24-7004 担当：山田	食器洗い
④	稲垣薬局デイサービス吉祥寺	吉祥寺本町1-38-3 ☎23-8038 担当：斎藤・大久保	三味線等の演奏やダンス等の演目披露、 コーラスなど 傾聴（認知症の方の話し相手）
⑤	吉祥寺ナーシングホーム	吉祥寺北町2-9-2 ☎20-0800 担当：本木	デイレクリエーションの準備やサポート （木午後） 特養ご利用者傾聴・見守り
⑥	テンミリオンハウス 月見路	吉祥寺北町1-11-7 ☎20-8398 担当：飯田	趣味の講座の講師ができる方、 得意なことを活かしてください
⑦	ベストライフ吉祥寺	吉祥寺北町2-19-25 ☎28-5700 担当：佐藤	レクリエーション補助 話し相手
⑧	吉西福祉の会	ボランティアセンター武蔵野へ お問合せください	高齢者あじさいひろばでの高齢者サポート 及び得意な事を活かした講師等、子育て部会 ひよこぶらす+での子育て中の保護者の サポート及び乳児の見守り
⑨	北町高齢者センター	吉祥寺北町4-1-16 ☎54-5300 担当：石橋	月～金：10時～11時半、13時半～15時 お茶出し、お話相手、プログラムお手伝い 土：9時半～11時半（お茶出し、お話相手）
⑩	テンミリオンハウスクるみの木	中町3-25-17 ☎38-7552 施設職員どなたでも	ガーデニング作業、健康麻雀サポーター プログラム講師（絵手紙）
⑪	コートローレル	緑町2-1-40 ☎50-2821 担当：青山・鎮目	花壇の手入れ、夏祭り等行事の手伝い 書道ボランティア、誕生日会等での演奏 将棋・囲碁・麻雀のお相手
⑫	ハウスグリーンパーク	緑町2-3-21 ☎37-1122 担当：宮崎・星野	レクリエーション補助、傾聴 整容（ドライヤーで髪を乾かす） 環境整備補助
⑬	高齢者総合センター	緑町2-4-1 ☎51-2933 担当：小山・北畠	話し相手、プログラムの補助、 麻雀・囲碁・将棋の相手、楽器演奏など
⑭	デイサービスまんてん緑町	緑町1-6-24グリーンパル11-A ☎38-4770 担当：山田	送迎車両の清掃、食器洗い
⑮	ホスピタルメント武蔵野	西久保1-24-13 ☎27-8824 担当：樋口	コーラス、楽器の演奏、 いす体操の指導できる方 お待ちしております
⑯	西久保福祉の会	ボランティアセンター武蔵野へ お問合せください	地域の防災訓練や災害に関する 支援者の会の参加 「西久保福祉の会だより」配布の協力

番号	施設・団体名	住所・連絡先・担当者	主な活動
⑪	光風荘	関前3-4-17 ☎60-5055 担当：藤田	芸事、演奏などやりたいことをご相談ください
⑫	とらいふ武蔵野	関前1-2-20 ☎ 38-5221 担当：大脇・佐藤	話し相手、レクリエーション補助、介護補助（皿洗い、洗濯物干し等）
⑬	武蔵野館	関前2-16-5 ☎36-7700 担当：芦澤	庭木の手入れ、草むしり、やりたいことをご相談ください（芸ごと、書道、話し相手など）
⑭	ナースケアたんぽぽの家	関前2-24-13 ☎38-9107 担当：千葉	絵手紙、音楽、手芸（フェルトで名札づくり）などに興味のある方ぜひご相談ください。
⑮	関前福祉の会	関前2-24-9 担当：大坪 ☎080-1364-8662	イベントのお手伝い、その他の活動内容についてはお問合せください
⑯	親の家	八幡町3-4-18 ☎55-0507 担当：徳山	傾聴、車いす誘導（イベント・散歩）レク・クラブ活動のサポート、楽器演奏 食器洗い、屋内外の清掃・軽作業など
⑰	千川地域福祉の会	ボランティアセンター武蔵野へ お問合せください	休会中
⑱	あんず苑	境1-18-5 ☎36-6262 担当：吉田	趣味活動（園芸） 整容（ドライヤー）補助
⑲	シルバーシティ武蔵境	境南町2-8-19 ☎33-6011 担当：宮澤・加藤	入居者の話し相手、 レクリエーション補助、配茶など
㉑	マザアスホームだんらん武蔵境	境4-8-1 ☎27-7433 担当：藤森	車椅子掃除、草むしり、施設周辺掃き掃除 外構拭き掃除、庭整備、窓ふき エアコン等清掃、定期演奏会、演舞会 紙芝居、編み物教室、合唱など
㉒	テンミリオンハウス きんもくせい	境4-10-4 ☎50-2611 担当：高田	スマホ・パソコン講師・水墨画・ パステル画講師など自分の 特技を生かした活動、調理補助など
㉓	境南地域社協	ボランティアセンター武蔵野へ お問合せください	丁目事業※、くまのこひろば、 お裁縫検定、のぞみガーデン、 災害時支援事業、境南小ボランティア
㉔	ぐっどういる境南	境南町3-25-4 ☎32-6608 担当：河野	傾聴（認知症の方の話し相手） 自宅で出来る裁縫 施設周辺掃除、草むしり、施設内清掃
㉕	ケアコート武蔵野	境南町5-10-7 ☎39-0390 担当：木村	外回りの環境整備（草むしり、清掃） 施設内の対応（傾聴、レクリエーションや体操、お皿洗い等の清掃） 講師のクラブ活動補助（陶芸、フラワー）
㉖	桜堤ケアハウス	桜堤1-9-9 ☎36-5122 担当：浜野	麻雀の相手(水午後・金午前)、 外回りの環境整備（草むしり、園芸）
㉗	さくらえん	桜堤2-8-31 ☎51-5550 担当：八久保	やってみたいこと、できることをご相談ください （傾聴、レクリエーション補助、清掃など）



※㉓境南地域社協の「丁目事業」は丁目ごとに活動が異なります。(例) 会議の出席やイベント・サロンのお手伝い



各施設記載の番号はポイント手帳に記載されている番号になっています



各施設で募集している活動は他にもあります。担当の方にご相談ください

〈きっかけは？〉

定年後、市内で役に立つことができればと思い、ボランティアセンターに相談に行きました。最初の施設で3年、今の高齢者総合センターで週1で12～3年続けています。

〈活動内容は？〉

初めはレクリエーションのお手伝いでしたが、最近は書道の準備と片付けをしています。道具の準備、新聞紙を敷いたり、最後は筆を洗って片付けをします。

〈活動の魅力は？〉

活動を重ねると、皆さんと顔見知りになり、仲良くなります。利用者の方が喜んでくれるので、通うことが楽しくなります。

〈これから始める人に〉

まずやってみることが大事。合わなければやめてもいいくらいのつもりで、ぜひ始めてみて下さい。

活動内容はどれも専門的な知識は必要ありません。例えば一緒に昭和歌謡を歌っていただいたり、手拍子をしていただく...それだけでもご利用者は地域とのつながりを感じ、喜んでくださいます。どうぞお気軽にお越しください。

高齢者総合センター職員 北畠さん



〈きっかけは？〉

定年後、ボランティアセンターに相談に行き、麻雀ができるということで親の家を紹介してもらいすぐに始めることになりました。週2回の活動を15年続けています（コロナで3年お休み）

〈活動内容は？〉

麻雀の相手を2時間します。勝負なので手は抜きません（笑）人数が足りなくてできない時はデイサービスで配茶のお手伝いをしています。

〈活動の魅力は？〉

夏場以外は施設まで往復歩きます。そのおかげで健康でいることができます。ボランティア活動をしていることで、頼りにされ、感謝される。こんなありがたいことはないし、ボランティアは苦にならないです。

〈これから始める人に〉

必要とされるならばどんなことでもトライしてほしい。失敗することもあるかもしれないが、やってみることが大事だと思います。

ボランティアさんは親の家の「たからもの」、施設の自慢です。皆さまの「何かしたい」気持ちを応援し、一緒に活動出来たら嬉しいです。お気軽にご連絡ください。

親の家職員 徳山さん



寄付のお礼

令和7年度は、50名の方より1280ポイント（128,000円相当）を市民社協へご寄付いただきました。心よりお礼申し上げます。このご寄付は、地域を支えるボランティア団体の行う事業に対して助成する「地域福祉活動助成事業」の財源として活用します。

ご相談ください

どんな施設がいいのかわからない
どんな活動ができるのかな？電話がかけづらいと迷われている方はぜひボランティアセンター武蔵野までご相談ください。
活動を始めるお手伝いをします。

ボランティアセンター武蔵野（VCM）

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町1-9-1
ささえーるむさしの 1階
電話：0422-23-1170
FAX:0422-23-1180
受付時間：火曜日～土曜日
午前9時～午後5時（月・日・祝日は休み）

武蔵野市健康福祉部地域支援課

〒180-8777 武蔵野市緑町2-2-28
電話：0422-60-1941（直通）
FAX：0422-51-9218
受付時間：月曜日～金曜日
午前8時30分～午後5時
（土・日・祝日は休み）