

シニア支え合いポイント制度

施設で活動しているサポーターの方にインタビューしました🎙

Q1 ボランティア活動を始めたきっかけは？

- ・知り合いからの紹介。
- ・家から近かったので、連絡してみました。

Q2 具体的な活動内容は？

- ・お茶出しやお話し相手、体操や行事の準備など、職員のサポート

Q3 活動の魅力は？

- ・外出する「用事」ができることで自分のためにもなりますし、なにより皆さんとお話しするのが楽しみです。
- ・利用者さんも職員の方も皆さん優しく、感謝されることで幸せを感じ、もっと頑張ろうと思えます。

Q4 これからボランティア活動を始め人へのアドバイスは？

- ・人とお話しすることは、続けていくうちに慣れていくと思います。「行ったら行ったで、なんとかなる！」という気持ちで思い切って始めてみるといいと思います。
- ・説明会に「何かをやりたい」と思って参加しても、色々分からないこともあると思います。ボランティアセンターの職員の方に相談しながら進めるのが安心です。シニア支え合いポイントのハンコをもらうのも楽しみの1つです！

北町高齢者センターでの活動です



施設長 石橋さんより

北町高齢者センターは、設立当初から地域の多くのボランティアさんに支えられてきました。お話し相手、お茶出し、プログラムやイベントのお手伝いなど、なんでも大歓迎です。季節の行事も一緒に楽しみましょう。まずは体験してみてください。お待ちしております。

境南地域社協での活動です



代表 阿部さんより

子どもに関わるボランティアしてみたい！方、大募集中です。

月1回程度でも大歓迎です。少しずつ地域デビューしてみませんか、お待ちしております。

Q1 ボランティア活動を始めたきっかけは？

- ・お友達から誘われて、境南地域社協に入りました。
- ・地域社協の地域のパトロールから始め、それをきっかけにシニア支え合いポイントの活動をはじめました。

Q2 具体的な活動内容は？

- ・くまのこ広場(境南コミセンで毎月第二金曜日に行っている親子広場)の受付です。
- ・のぞみガーデン(児童養護施設のぞみの家のお庭)でお花や野菜を育てています。

Q3 おすすめの活動は？

- ・境南小ボランティア(課外活動の付き添い、メロンづくり)
- ・丁目活動(地域の方のみ) 居場所づくりなど
- ・くまのこひろば、のぞみガーデン(地域外の方も参加できます)

Q4 これからボランティア活動を始め人へのアドバイスは？

- ・人との出会いが広がり、地域の友達ができます。
- ・みんなの笑顔に出会えます。
- ・一緒に活動できる仲間が増えるのが嬉しいです。
- ・一歩踏み出すことが大事です！！

協力・施設団体一覧

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

趣味や特技を活かしたい方
お待ちしております

② ゆとりえ
吉祥寺南町 4-25-5
☎72-0311 担当:都賀田

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 アビリティーズ・デイサービス萌気園
吉祥寺本町 3-11-1 2階
☎23-2339 担当:新井・青山

囲碁、将棋等の相手、配茶、
お話相手、プログラム補助

⑥ 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

コーラスクラブ、書道クラブ、
ヘルスリズム 各クラブの準備や
サポート

⑦ 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

趣味の講座の講師をできる方、
得意なことを活かしてください！
ご相談お待ちしております。

⑧ 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

⑨ 吉西福祉の会
問い合わせはボランティアセンター武蔵野
まで 担当:松田

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・ひよこぷらすでの子
育て中の保護者のサポート及び乳児
の見守り

⑩ 北町高齢者センター
吉祥寺北町 4-1-16
☎54-5300 担当:石橋

○月・火・木・金・土 午前9時半～11時
お茶出し、お話相手
○火 午後13時15分～14時45
習字の準備、後片づけ

⑪ テンミリオンハウスくるみの木
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
布ぞうり・鼻緒作り

⑫ 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、夏祭り等での行事
の手伝い、書道ボランティア、誕生
日会等での演奏、将棋・囲碁のお相
手

⑬ ハウスグリーンパーク
緑町 2-3-21
☎37-1122 担当:宮崎

レクリエーション補助、
環境整備、配膳補助、話し相手

⑭ 高齢者総合センター
緑町 2-4-1
☎51-2933 担当:中村・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

⑮ デイサービスまんてん緑町
緑町 1-6-24 グリーンパル I 1-A
☎38-4770 担当:山田

送迎車両の清掃

⑯ ホスピタルメント武蔵野
西久保 1-24-13
☎27-8824 担当:遠藤

庭の草むしり、植木鉢の水やり
話し相手

⑰ 西久保福祉の会
☎53-3195 担当:林

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

⑱ 光風荘
関前 3-4-17
☎60-5055 担当:藤田

囲碁の相手

①⑨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

②⑩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)

③⑪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、書道の活動に
興味のある方
ぜひご連絡ください

④⑫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

⑤⑬親の家

八幡町 3-4-18

☎55-0507 担当:秦

傾聴や見守り、散歩、屋内外の清掃、
車椅子誘導、クラブ活動のサポート
(書道、折紙)

⑥⑭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

⑦⑮シルバーシティ武蔵境

境南町 2-8-19

☎33-6011 担当:小湊・加藤

入居者の話し相手、
レクリエーション補助、配茶など

⑧⑯マザー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、施設周辺掃除、外
構掃除、庭植栽、エアコンフィルター清
掃、演奏会(演舞、合唱など)、紙芝居、編
み物、傾聴、食器洗い、食器拭き

⑨⑰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

ウクレレ・パソコン・水墨画・パステ
ル画の講師を募集しています。

自分の特技を生かした活動を！！

⑩⑱境南地域社協

問い合わせはボランティアセンタ
ー武蔵野まで 担当:宮崎

くまのこひろば、お裁縫検定、のぞみ
ガーデン、災害時要援護者支援事業、
境南小ボランティア、丁目事業※

⑪⑲ぐっどういる境南

境南町 3-25-4

☎32-6608 担当:河野

自宅でできる裁縫、施設周辺掃除
草むしり、施設内清掃、話し相手

⑫⑳ケアコート武蔵野

境南町 5-10-7

☎39-0390 担当:小畠

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)

⑬㉑桜堤ケアハウス

桜堤 1-9-9

☎36-5122 担当:浜野

麻雀の相手(水・金)

⑭㉒さくらえん

桜堤 2-8-31

☎51-5550 担当:村山

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
レーション補助、清掃など)

※㉔千川地域福祉の会

現在は受け入れを休止しています

※㉑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



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

まだ活動を始められていない方!

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。



シニア支え合いサポーター(制度
登録者)は 557 名、協力施設・
団体は 33 カ所です。
(令和 7 年 8 月 31 日現在)

お知らせ

令和 7 年 3 月 1 日～令和 8 年 2 月 2
8 日までに取得したポイントの交換
は令和 8 年 3 月 1 日から行います。
交換場所は市役所地域支援課・ボラン
ティアセンター武蔵野・市内施設で行
う予定です。サポーター交流会も予定
しています。詳細は次回発行のニュー
スレター(令和 8 年 2 月)でお知らせ
いたします。

プチ情報①

ポイント交換の時にお話を伺うと、月 1 回
施設に活動に行かれている方、繕い物を
持ち帰ってご自身のペースでご自宅で作
業されている方、毎日水やりに行かれて
いる方、皆さんそれぞれです。
ぜひご自身のライフワークの中に取り入
れてみてください。

プチ情報②

他の施設で活動していたが、通うのが遠
くなってきて近くの施設に変更したい、
他の施設でも活動してみたい、などのご
相談もお気軽にお電話でご連絡くださ
い。

【3～7 月の活動状況】

シニア支え合いポイントの
「1 施設あたりの平均」

- ・ 活動日数: 9.9 日
- ・ 延べ人数: 24.1 人
- ・ 付与ポイント: 43.1P
- ・ 実人数: 10.1 人

ご協力ありがとうございました。

窓口(窓口により受付日、受付時間が異なります)

ボランティアセンター武蔵野(VCM)

〒180-0004 武蔵野市吉祥寺本町 1-14-9

プレファス吉祥寺フロント 7 階

電話: 0422-23-1170 FAX: 0422-23-1180

担当: 大石・宮谷

受付時間: 火曜日～土曜日(月・日・祝日は休み)

午前 9 時～午後 5 時

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(土・日・祝日は休み)

午前 8 時 30 分～午後 5 時