



あなたの「はあと」が地域のチカラに変わる情報マガジン

2019.05-06
Vol.407
TAKE FREE
ご自由にお持ちください

Volunteer ボランティア

わたしの「できる」は
ぺちやくちや
すること!!

ボランティア活動の紹介 あなたの「できる」が、地域を支える

ぜひ個人ボランティアに登録を ▶ p.2

ボランティアグループ強化ゼミナール開催
様々な想いの重なる部分で、どうまとまるか ▶ p.7

ホットニュース ▶ p.7

大学生とともに地域課題を考える
～地域特性を活かして～

Join us!

そろばんスクールボランティア ▶ p.4

食料への権利や飢餓の問題を伝えるボランティア ▶ p.4

自然体験ボランティアスタッフ大募集 ▶ p.5

声のボランティア募集 ▶ p.5

浴衣や古布で草履づくり! ▶ p.6



ちよだボランティアセンター
公式フェイスブック公開中

いいね! 800名(2019.4現在)



あなたの「できる」が、地域を支える ボランティア活動の紹介

千代田区では、一人暮らし世帯が増えています。独居生活には孤立しがちな場面があり、公的なサービスや制度では対応が難しいケースもあります。そんな皆さんを地域で支え合う参加のしくみの一つとして、ボランティアという形があります。例えば、一人では食事の用意ができない方、外出ができない方に、お友達や子どもや孫のように寄り添って、お手伝いしたり、話し相手になったり…。

あなたの「できる」ことが暮らしを支えます

例えば…

- 音楽や映画鑑賞が好き
⇒観劇や映画の鑑賞に一人で行くことができない方の付き添い
- 動物と触れ合うのが好き
⇒ペットの散歩ができずに困っている方に代わっての散歩

ちよだボランティアセンターには、こんな相談が寄せられています

- 喫茶店で珈琲を楽しみたいけれど一人では行けないので、連れて行ってほしい。
- 好きな囲碁の対局に付き合ってもらいたい。
- 日本語を教えてもらいたい。(外国人の方)



このような声に応じて不便を解消したり、楽しみを分かち合ったりするには、ボランティア以外の方法もありますが、ボランティアは、人のつながりから学ぶことや得られるものもあり、笑顔や感謝も地域に広がります。

ボランティアの声

外出の付き添いをされている方にお話をうかがいました

ボランティア自体初めてで、最初は「私で大丈夫だろうか」という不安がありました。

何回か活動するうちに、相手のことがわかり、ボランティアで地域を支える目的や必要性についても理解ができました。

私のように活動する方がもっと増えれば良いと思うし、自分の「できる」ことで地域を支えることが有意義であると感じました。



今、千代田で困っていること

高齢者の支援をしている、あんしんセンター神田の川島センター長に話をうかがいました

介護保険のサービスで対応することが難しい、自宅での余暇(囲碁や将棋などの相手)や外出支援を希望している方が多くいます。

また、病院の付き添い(車いす操作や移動中の見守りなど)、診察の同行を希望している方もいます。医師から受けた診断を正しく把握できない高齢者が増えてきています。



ボランティア 登録の ご案内

自分の「できる」ことで地域を支えてくれる個人ボランティアの登録を受け付けています。

登録方法は次の通りです。

- ①ボランティアセンターの窓口で登録する
- ②支える活動説明会に参加する

※ボランティアが初めての方、自分に何ができないかわからないけれど関心がある方は、説明会に参加いただくことをおすすめします。

ボランティアの可能性は無限です。ご自身が今まで普通に過ごし、楽しんでいたことができなくなり、それが制度やサービスで対応するのが難しくなっても、ボランティアだからできることがあります。

お時間のある方は、ぜひ次回の説明会にご参加ください

ボランティアで 地域を支える 説明会

- ・日時: 6月8日(土) 10時30分~12時
- ・場所: かがやきプラザ4階研修室1
- ・定員: 30名 ※申込順
- ・参加費: 無料
- ・内容: ①ボランティアを知る
②千代田区の福祉課題を知る
③ボランティア活動をされている方のお話
- ・申込み: メール、電話でお申し込みください。

活動にあたっては、ボランティアコーディネーターが皆さんのできることとできる時間、居住地などを加味しながら活動の相談をさせていただきます。活動について不安なことがございましたら、お申し出ください。一緒に考え、少しでもボランティアの皆さまが楽しく、地域を支える活動ができるよう、コーディネーターがバックアップしていきます。

連絡先: ちよだボランティアセンター

TEL: 03-6265-6522 FAX: 03-3265-1902 E-mail: volunteer@chiyoda-cosw.or.jp

SDGsのアイコンについて

「ボランティア」「講座・イベント」「助成金」の情報ページでは、SDGs（「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」）

の17のアイコンで活動内容を表示します。「誰一人取り残さない」社会を目指す世界の共通目標（国連加盟193か国が2030年までに

達成する目標）を千代田の地域づくりにも生かし、みなさんと「ともにできること」の輪を広げていきます。



4 質の高い教育をみんなに **九段小学校アフタースクール**
小学生にそろばんを教える
～そろばんスクールボランティア～

九段小学校内の学童教室で、基礎から応用を参加者（1～6年生の15名ほど）に合わせて教えるほか、問題作りや「そろばん大会」開催など、子どもたちが意欲的に取り組めるように教えていただけるボランティアを募集しています。当団体のスタッフと相談して進めますので、不安なく活動できます。そろばんの知識を生かしてみませんか？



- 活動日時** 平日15:00～17:00の中で1時間ほど ※月2回程度 曜日相談
- 活動場所** 九段小学校内・学童教室（千代田区三番町16）
- 募集人数** 2～3名 ※珠算能力検定3級以上をお持ちの方

申込・問合せ先
 九段小学校アフタースクール 担当：堀岡
 TEL：03-3263-0591 E-mail：kudan@npoafterschool.org
 URL：https://goo.gl/maps/Fz8JEutbTDG2

3 すべての人に健康と福祉を **食事づくりボランティア**
家庭料理で
笑顔あふれるひと時を一緒に

ジロール麹町のグループホーム等では、施設で暮らすお年寄りと一緒に食事づくりを行っています。一般的な家庭料理（主菜・副菜・汁物）づくりを手伝ってくださるボランティアの方を募集しています。



- 活動日時** 昼食9:30～12:00、夕食15:30～18:00 ※週1回、月1回など応相談
- 活動場所** ジロール麹町グループホーム（千代田区麹町2-14-3） ※半蔵門駅エレベーター口直結
- 募集人員** 若干名

申込・問合せ先
 社会福祉法人新生寿会 ジロール麹町
 担当：柴山延子（地域交流スペース・きのこカフェ）
 TEL：03-3222-8750 FAX：03-3222-9680
 E-mail：cafekinoko@gmail.com

3 すべての人に健康と福祉を **かんだ連雀を拠点としたボランティア**
気持ちに寄り添って
お年寄りの暮らしを豊かに

- ①施設でのボランティア（活動補助、車いす清掃、傾聴、外出の付き添い）
- ②在宅で生活される高齢者へのボランティア（話し相手、外出の付き添い）
- ※ ボランティア学習会を行っています。6ページをご覧ください。



- 活動日時** ご相談ください
- 活動場所** 特別養護老人ホームかんだ連雀（千代田区神田淡路町2-8-1）
- 募集人員** たくさん募集しています!!

申込・問合せ先
 特別養護老人ホームかんだ連雀 / かんだ連雀高齢者在宅サービス 担当：峯 俊美（センター長）
 TEL：03-3252-8815 FAX：03-3252-8816
 E-mail：renjaku@tama-dhk.or.jp

2 飢餓をゼロに **飢餓のない世界をめざして**
食料への権利や飢餓の問題を知るために
～伝えるボランティア募集～

15歳～24歳の若者に向けて、飢餓の現状を伝える個人参加型ボランティアです。イベントのお手伝いや、自分でイベントを企画して学校や知り合いに伝える活動です。伝える方法や、食料問題については職員がサポートします。参加メンバーは、食料問題の知識だけでなく、伝える力も身に付けられるので、ボランティアの経験や就職でアピールできます。ボランティア証明書も発行できます。

- 活動日時** 自分の都合に合わせて活動
- 活動場所** 全国どこでも（遠方の方はメールやスカイプでやり取りします）
- 募集人数** 30名程度 **募集人数** 通年募集

申込・問合せ先
 NPO法人ハンガー・フリー・ワールド 担当：四元
 TEL：03-3261-4700 FAX：03-3261-4701
 E-mail：info@hungerfree.net URL：https://www.hungerfree.net

15 陸の豊かさも守ろう **千代田区子ども自然教室ボランティア**
子どもや野外活動が好きな方、大歓迎
～自然体験ボランティアスタッフ大募集～

九段生涯学習館では、千代田区内在住・在学の小中学生を対象とし、土日、長期休暇を利用して自然とふれあう体験事業を提供しています。その活動の中で、学生を中心としたボランティアスタッフを募っています。子どもが好きな方、野外活動が好きな方、大歓迎です!!

- 活動日時** 年間8回（日帰り4回、宿泊4回）
- 活動場所** 調整中
- 活動内容** 子ども達（小4～中3対象）が野外での集団活動とおとして自然の豊かさや大切さを体験・学習する場の運営サポート。年間同じ班で活動し、各プログラムごとにねらいを持ち、班ごとの信頼関係や絆を深める継続型の活動。

申込・問合せ先
 千代田区立九段生涯学習館
 千代田区子ども自然教室ボランティア担当
 TEL：03-3234-2841 URL：http://www.kudan-ll.info/

3 すべての人に健康と福祉を **朗読グループさつき**
あなたの声がつながる思いやり
～声のボランティア募集～

音声版の「広報千代田」や「千代田区議会だより」等の朗読・録音の活動や、児童館への絵本読み聞かせなどを行っています。よりよいものをお届けするために毎週勉強会を開いています。関心のある方はどなたでも見学にお越しください。

- 活動日時** 毎週木曜日13:30～16:30
- 活動場所** かがやきプラザ4階（千代田区九段南1-6-10）
- 活動内容** 週1回の定例勉強会、「広報千代田」・区議会だよりの音訳、児童館での絵本の読み聞かせ、オリジナルCDの作成など

申込・問合せ先
 ちよだボランティアセンター
 TEL：03-6265-6522 FAX：03-3265-1902
 E-mail：voluntter@chiyoda-cosw.or.jp

3 すべての人に健康と福祉を **朗読研究会ちどり**
あなたの声で世界が見える
～視覚障がい者向けの朗読サービス～

目の不自由な方向けに「広報千代田」や「声のおたより」等の朗読・録音の活動をしています。楽しく朗読を学び、それを活かす活動に関心のある方、半年ほどの活動継続の意思のある方、決められた活動日に参加できる方を募集しています。



- 活動日時** 第1・第3木曜日18:30～21:00
- 活動場所** かがやきプラザ4階（千代田区九段南1-6-10）
- 活動内容** 「広報千代田」・区議会だよりの音訳、「声のおたより」の作成、千代田図書館での対面朗読など

申込・問合せ先
 ちよだボランティアセンター
 TEL：03-6265-6522 FAX：03-3265-1902
 E-mail：voluntter@chiyoda-cosw.or.jp

17 パートナリシップで目標を達成しよう **ちよだボランティアセンター**
おしゃべりしながらボランティア
～情報マガジン発送とラベル貼り～

みなさんでおしゃべりしながら情報マガジン「ボランティア」を封筒に詰める作業をしています。終了後にプチお茶会も開催しています！また、封筒の宛名ラベル貼りのお手伝いも募集しています！

- 活動日時** ①ラベル貼り：4/16(火)・6/14(金)・8/16(金)・10/16(水)・12/16(月)・2020/2/14(金) 各13:00～14:30
- ②発送作業：4/23(火)・6/21(金)・8/23(金)・10/23(水)・12/23(月)・2020/2/21(金) 各9:00～12:00

活動場所 かがやきプラザ4階ボランティアサロン（千代田区九段南1-6-10）
申込・問合せ先
 ちよだボランティアセンター
 TEL：03-6265-6522 FAX：03-3265-1902
 E-mail：voluntter@chiyoda-cosw.or.jp

17 パートナリシップで目標を達成しよう

はじめてボランティアをする方へ

①活動先が決ったら事前確認をしましょう！
 受け入れ先が活動内容や注意点を説明しますので、安心してご参加ください。また、ご自身でも参加条件や費用などを事前にご確認ください。直接連絡しにくい事や心配な事は、当センターにお気軽にご相談ください。

②ボランティア保険に入りましょう！
 「ボランティア保険」は活動中の事故に備える心強い存在。当センター窓口、または最寄りの区市町村にある社協・ボランティアセンターで加入手続きができます。
 ※加入手続きの場所に関係なく、日本国内での活動が保険対象です。（年度更新が必要）

ボランティア保険概要	補償内容	傷害保険（ボランティア自身のケガ） 賠償責任保険（対象者の身体や財物等の損害）	保険料	※東京都社会福祉協議会取り扱い 300円～1,400円 （6つのプランにより異なる） ※千代田区内で活動される方には一部助成があります。 ※2019年度分については、2019年3月1日より受付開始となります。（本紙8Pもご参照ください。）
	補償期間	4月1日～翌年3月31日まで ※途中加入の場合：加入手続き日の翌日から適用		



浴衣や古布で草履を作ってみませんか？
～ぞろぞろ会の活動を自由に見学～

布ぞろりの魅力をご存じですか？ 布だから素足にこちよい…、だけではないのです。うっかりこぼした水もさっと涼しい顔でふき取れて、“ぞうきんいらす”という声も。ジャブジャブ洗えるから、室内履きとして毎日使えます。スリッパに代わる室内履きとして作ってみませんか？ 足の指、足裏を刺激して足元から健康になれます。浴衣や古布を寄付してくださる方も募集中です。制作した布ぞろりの販売をし、売上金を千代田区社会福祉協議会に寄付しています。



日 時 毎月第3月曜日(月1回) 10:00～15:00
会 場 かがやきプラザ4階(千代田区九段南1-6-10) 入退室自由
対 象 どなたでも
参加費 1回500円
申込・問合せ先
 ぞろぞろ会 担当(三木)
 TEL: 03-3511-8185 E-mail: mmiki@lc3.view21.net



「まもりたいぞう」手縫いサロン
東日本大震災で千代田区内に避難している子ども達を支援します

神田三崎町ふれあいサロンでは毎週金曜日に「ほっとタイム」と名付けられた心温まるボランティアの集いが開かれています。ここで学生さんから高齢の方まで多世代の皆さんが取り組んでいるのは、東日本大震災の被災地から避難している子ども達への思いを込めた「みんなの未来をまもりたいぞう」の手縫いです。一本のタオルがかわいい象に生まれ変わります。お気軽にお越しください。ぞうは販売し、売上は避難している子ども達のために活用させていただきます



日 時 毎週金曜日(祝日を除く) 10:00～15:00
 入退室自由
会 場 三崎町ふれあいサロン(千代田区三崎町3-1-17)
対 象 どなたでも **参加費** 無料
申込・問合せ先
 ちよだボランティアセンター
 TEL: 03-6265-6522 FAX: 03-3265-1902
 E-mail: volunteer@chiyoda-cosw.or.jp
 URL: http://www.chiyoda-vc.com



すみれボランティア学習会
高齢者の一日の生活を知り
在宅ボランティア支援を考える

介護保険制度等、地域の高齢者を支える制度がある中で、諸制度だけでは対応しきれない部分に対して、ボランティアの存在がより不可欠になってきています。すみれボランティアでは、毎月の学習会で、地域を支えていくためのちょっとした知識を現場で働く職員から定期的に学んでいます。「ボランティアなんてしたことない」「何から始めればいいのか分からない…」そんな方々も一緒に、月に一度活動者の感想を共有し、職員によるミニ学習会に参加できます。

日 時 5月28日/6月25日(火) 13:30～15:30
会 場 かねだ連雀(千代田区神田淡路町2-8-1)
対 象 どなたでも
参加費 無料
申込・問合せ先
 かねだ連雀(担当: 峯・福本)
 TEL: 03-3252-8815 FAX: 03-3252-8816
 E-mail: renjaku@tama-dhk.or.jp
 ちよだボランティアセンター
 TEL: 03-6265-6522 FAX: 03-3265-1902
 E-mail: volunteer@chiyoda-cosw.or.jp



認知症サポーター養成講座
いっしょに認知症の人と
その家族を支えませんか

認知症サポーターは、特別なことをする人たちではありません。認知症について正しく理解し、認知症の人とその家族をあたたく見守り、声かけやちょっとした手助けができる地域の応援者です。認知症サポーターとして、地域で活動するために必要な知識を学びます。



内 容 認知症の基礎知識、認知症の人への接し方、当事者やご家族の気持ちの理解、認知症の方を支える活動、ボランティア入門講座
日 時 5月29日(水) 13:30～15:30
会 場 かがやきプラザ4階研修室(千代田区九段南1-6-10)
対 象 区内在住・在勤・在学の方
定 員 30名(申込順) **参加費** 無料
申込・問合せ先
 かがやきプラザ研修センター
 TEL: 03-6265-6560 FAX: 03-3265-1162
 E-mail: jinzai@chiyoda-cosw.or.jp
 URL: http://www.chiyoda-cosw.or.jp/kenshu-c



みずほ教育福祉財団
第36回 老後を豊かにするボランティア活動資金助成事業

内 容 高齢化社会を迎え、高齢者が住みなれた街で安心して生活するための、地域住民・ボランティアによる主体的かつ活発な福祉活動に対するニーズが、一段と高まっています。本助成事業は、高齢者を主な対象として活動するボランティアグループおよび地域共生社会の実現につながる活動を行っている高齢者中心のボランティアグループに対し、活動において継続的に使用する用具、機器類の取得資金を助成します。
受付締切: 2019年5月24日(金) 必着 **詳細情報**: <http://www.chiyoda-vc.com/grant/27417>



ボランティアグループ強化ゼミナールを開催
様々な想いの重なる部分で、どうまとまるか

1月 30日～3月6日、全4回+スペシャル会のボランティアグループ強化ゼミナールを実施しました。このゼミナールは「ボランティアグループ・団体の活動を続ける」という普通のことの中から生まれてくる問題・課題に焦点をあて、実際に活動している団体の参考にしてもらおうと企画し、延べ44団体・59名の方に参加いただきました。

参 加した団体に共通した課題として「活動する人が決まっている」「役割が集中している」「代表者の負担が大きい」など、団体運営、役割分担についてのものがあがり、講師からこのような状態になる原因として「メンバーが主体的でない」「メンバー間の目線・温度がずれている」「メンバー間の関係性が希薄だから」と話がありました。また、講師からの「団体運営はサービスではなくコミュニティ。だれかが頑張ると「サービス」になってしまうので、運営側もお客さんとして楽しみ、お客さん側も運営を手伝うことが必要。そうやって「主体」と「客体」が主客交代・主客融合するのがコミュニティの特徴。『人は大切な時間を費やしたもほど、愛着がわきやすく、

費やす時間やかかる苦労も愛着材料になる。相手の温度をみながら共に時間を使い、共に苦労することで想いが生まれる」とのお話。参加者の方々は頷きながらメモをとっていました。団体は様々な想いがよせられて成り立ち、運営しているものだと思います。その想いが重なる部分でどうまとまるかが運営のポイントであると感じました。参加された皆さんの問題・課題の解決につながることを願っています。



第3回「決まった人が大変にならないグループとは」の様子

ホットとニュース

日頃の心あたたまる出来事をお伝えします！

大学生とともに地域課題を考える～千代田区の特性を活かして～

大学 が多くある千代田区、行政基礎資料によると約137,000人の大学生がいます。千代田区の人口の2倍以上もいることになります。2018年度に上智大生からのご提案で、「大学生が千代田区でもっとボランティア活動に参加するためにはどうしたらいいか」について、一緒に考えてきました。うまくいかなかったことも多く、悩みつづけた大学生からメッセージをいただきました。

事柄から「地域」のことや「他の世代」のことに思いが至るような機会が必要だと感じました。(稲葉直人、楡井雄一郎)

彼 らは4月から就職します。この経験をいかして社会に貢献されることでしょう。ボランティアセンターは、これからも「大学生が千代田区でもっとボランティア活動に参加するためにはどうしたらいいか」を考えて取り組んでいきます。とっともしっかりした大学生とふれあってホットとしました。

若い世代の「『地域社会』への距離の遠さ」を改めて強く感じた一年でした。学生を含めた若年層が、就職や恋愛など身近な

ボランティア相談デーを開催

「ボランティア活動したい」「情報が知りたい」など、ボランティアに関する相談をお受けしています。申込不要です。お気軽に直接ボランティアセンターにお越しください。

◆開催日：5月15日(水)
17:00～19:00
場所：かがやきプラザ4F
ボランティア交流サロン

ちよだボランティアセンターからのご挨拶

2019年度、ちよだボランティアセンターは、以下の8名で運営いたします。私たちは、千代田区に住み、働き、学ぶ人々が、互いに気かけ、笑顔が生まれるまちを目指していきます。どうぞよろしくお願いいたします。



■2019年度 ちよだボランティアセンタースタッフ
(後列・左から) 永松誠・小川英人・梅澤裕・宇治野和希 (前列・左から) 千代川美香・峯真梨子・清水昌代・宮本萬梨

ちよだボランティアセンターに配属になりました宮本萬梨です。好きな食べ物は餃子です。ボランティアの皆さんと一緒に千代田区を盛り上げていけるようにがんばります。よろしくお願いいたします。



初めまして。4月からボランティアセンターの一員となりました峯真梨子と申します。千代田区の皆様とお会いできる時を楽しみにしております！一緒にステキな街にしていきたいと思います！ よろしくお願ひ致します。

4月からちよだボランティアセンターの一員となりました千代川美香です。

昼と夜で大きく表情が変わるこの町で、地域の皆様のより多くの笑顔に出会うためのお手伝いをさせていただきます！ よろしくお願ひ致します。



ボランティアセンター 開室時間の変更について

2019年4月1日(月)より、ボランティアセンターの開室時間に変更になりました。ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。

<開室時間>

月曜日～土曜日 8:30～17:15

※日曜日・祝日・年末年始は休み

ボランティア情報ステーション 設置場所(神保町地区Ⅱ)

●西神田三丁目町会 ●西神田町会 ●西神田児童センター ●魚がし料理辰巳家 ●髪ファッション四季水道橋店 ●斉藤洗染 ●東京理容専修学校 ●たんぽ舎 ●田辺歯科クリニック ●神田三崎町町会町会長 ●東日本旅客鉄道 水道橋駅 ●豊年屋 ●鳥どり ●恵比寿屋 ●日本ケアフィット共育機構 ●富多葉 ●池田屋油店 ●区立お茶の水小学校 ●在日本韓国YMCAアジア青少年センター ●区立お茶の水幼稚園 ●神田猿樂町町会 ●グローバルアイ ●松翁 ●浅野屋 ●伊東クリーニング店 ●共立女子大学・短期大学 ●区立神田一橋中学校 ●如水会館 ●ニチイ学館 ●東京デザイン学院 ●日本大学歯学部附属歯科衛生専門学校 ●明治大学 ●東京YWCA ●三楽病院 ●神田駿河台郵便局 ●法学館 伊藤塾 ●杏雲堂病院 ●ネオリーブ 7 ●アルファティック カットインセゾン ●障害者福祉センター えみふる

ご協力ありがとうございます。

一覧は、ボランティアセンターのホームページの「関連・協力団体のリンク」でご覧いただけます。

募集中!

新しく置いていただける場所を募集しています。詳しくは、下記連絡先へお問い合わせください。



発行 社会福祉法人千代田区社会福祉協議会 ちよだボランティアセンター
〒102-0074 東京都千代田区九段南 1-6-10 かがやきプラザ 4 階
開室日・時間：月～土曜日 8:30～17:15 (※日曜・祝日・年末年始はお休み)
TEL 03-6265-6522 FAX 03-3265-1902

URL <http://www.chiyoda-vc.com/> E-mail volunteer@chiyoda-cosw.or.jp

今月の表紙は、国際ボランティア学生協会(IVUSA) スタッフの湯田舞さん。減災、地域活性化など、大学生のボランティア活動をサポートする傍ら、ご自身でもNPO法人 Social Salonを立ち上げ、対話の場づくりに取り組んでいます。※撮影地：ワテラス(神田淡路町)

当センターのホームページは、(株)大塚商会様の社会貢献活動の一環としてご提供いただいております。ボランティア情報マガジンは、「発送ボランティア」の皆さんのご協力で送付作業を行っています。



ちよだボランティアセンターHP ▶