



あなたの「はあと」が地域のチカラに変わる情報マガジン

2020.1-2
Vol.411
TAKE FREE
ご自由にお持ちください

Volunteer ボランティア



地域のためにできること！
一歩を踏み出すきっかけ

▼ P.213

Join us!

地域のボランティア情報掲載! ▶ p.4-5

「できる」ことフォーラム2020 ▶ p.6

報告：鋸南町災害 VC 運営支援 ▶ p.7

ホットニュース ▶ p.7

心温まる発送ボランティア

ボランティア記者レポート ▶ p.8

神田お手玉の会に参加しました



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! 834名(2019.11現在)





地域のためにできること! 一歩を踏み出すきっかけ

今日は、全国で地域づくりのアドバイザーとして活躍されている長浜洋二さんにお話を伺いました

—何か社会のため、地域のために役立ちたいと思っても、なかなか一歩が踏み出せていない人が多くいます。忙しいし…。なぜ人はボランティアやNPOをするのでしょうか?

ボランティアをする背景や動機には「自利」（自分のため）と「利他」（相手のため）がありますが、人それぞれの生まれ育った環境やそこから育まれた価値感によって異なるでしょう。私と同世代では、ボランティア元年と呼ばれた阪神淡路大震災がありました。私よりひと回り



下の40歳前後くらいの世代では、東日本大震災をきっかけにNPO法人を立ち上げている人やボランティアで活躍している人が多くいます。日本社会全体でみると核家族化や少子高齢化が進み、コミュニティ意識やつながりが希薄化していると言われていますが、二度の大きな自然災害を経験することで、あらためて地域のためにできることは何かを自問自答する機会を持ち、ボランティアや社会貢献に一歩踏み出し始めているのだと思います。

—活動している皆さんは、何か課題を感じて活動されているのですね。社会課題もそうですが、私たちの身近な地域の課題を感じる視点はどうのように持てばいいですか?

社会課題は自分が意識的にアンテナを向けなければ中々身近に感じることはできませんが、引越、入学、就職、恋愛、結婚、退職、死別などの人生の節目で大きく生活や価値感が変わることがあるはず。その時に感じた違和感や疑問などを



その場限りに止まないで、その背景などをもう一歩踏み込んで調べてみたりすることから問題意識が深まってくると思います。特に身近な生活領域の課題の場合は、些細なことであれ、日々の生活の中で問題を感じる機会が多いはず。そこから「自分ができることは何か?」を考えていくと見えてくることもあります。

—地域のために、どうアクションを起こせばいいですか?

地域の魅力や課題をソーシャルメディアで発信することから、ボランティア活動や寄付、起業することまで、手段はたくさんあります。個人の興味関心やできる範囲に応じて色々な方法があっただけではありません。枠に囚われず、自分ができることが

ら考えてみることは始まりです。
たとえば、企業に勤めている人々には、NPO 法人や市民団体に生きてくるスキルが多々あります。会計、法律、マーケティング、調査、デザイン等の専門的知識はもちろんですが、ビジネスマンが当たり前に使っているパワーポイントの資料をつくるだけでも活躍する機会があります。パワーポイントの資料作成が苦手な NPO 法人や市民団体はまだ多いのです。ビジネスマンとして普段あまり意識せずに身につけているスキルを一度棚卸してみることから始めると良いですね!

さらにいうと、働き方改革で副業・他業が推進されているという時代の後押しもあるので、今後は、普段所属している組織や分野とは違う場で活躍できる可能性も増えていきます。地域づくりに関わりながら自分の枠を広げる可能性はいくらでもあるでしょう。

—新たな可能性は無限ですね。長浜さんが考える理想の地域は？
目指す最終的なゴールはなんでしょう？

地域住民それぞれが地域の中で出番や役割をもつことが大切です。時代が変わるにつれて、社会や地域の課題もなくなるものもあれば、新しく発生するものもあります。新しい課題がでてきても、地域にいる人が向き合って丁寧に対話しながらそれぞれができることは何かを考えていくことが必要です。地域の中で自立的、自発的に考え、行動する! それが、私の考える理想の地域です。

長浜さん、ありがとうございました。



長浜 洋二氏

鳥取県×日本財団 地方創生プロジェクト アドバイザー
町田市地域活動サポートオフィス 事業統括ディレクター
日光 CSR 推進連絡会 アドバイザー
法政大学／神奈川大学 非常勤講師



1969年山口県生まれ。米国ピッツバーグ大学公共政策大学院卒。NTT、マツダ、富士通で約15年にわたりマーケティング業務に従事。公益組織のコンサルティングを行う株式会社 PubliCo の起業を経て、協働推進、組織開発、戦略構築、コミュニケーションなど、コミュニティ、組織、個人が抱える様々な課題の解決を支援するモジョコンサルティング合同会社を設立。著書に『NPO のためのマーケティング講座』。



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）」）



11 住み続けられるまちづくりを
「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
高齢者の暮らしを豊かに

日時 ご相談ください。
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)
内容 (1) 施設での活動
(活動補助、車いす清掃、傾聴、
外出プログラムの付き添い)
(2) 在宅で生活される高齢者の支援（話し相手、外出
の付き添い）華道・茶道などの特技を活かした活動、
傾聴、レクリエーションのサポートなどがあります。



募集人数 たくさん募集しています!!

問合せ

かんだ連雀すみれ会 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
URL：https://www.tama-dhk.or.jp/renjaku/volunteer.html



いきいきはあとカフェ
認知症カフェでの傾聴ボランティア

認知症への理解を深めるため、誰でも気軽に
に立ち寄り、楽しく過ごせる場づくりに参加し
てみませんか。



日時 毎月第2木曜日・第4土曜日14:00～15:30
場所 いきいきプラザ一番町1階（千代田区一番町12）
内容 (1) 来所された方のお話を傾聴したり、コーヒーや
お菓子を配ったり、カップを洗うなど。
(2) イベント開催時の運営サポート

募集人数 5名 ※認知症サポーターの方大歓迎

問合せ

高齢者あんしんセンター麹町
担当：二上（ふたがみ）
TEL：03-3265-6141 FAX：03-3265-6138
URL：https://www.chiyoda-vc.com/volunteer/25809



3 すべての人に健康と福祉を
食事づくりのボランティア
家庭料理で笑顔あふれるひとときを
一緒に

ジロール麹町のグループホーム等では、
食事づくりを施設で暮らすお年寄りと一緒に
に行っています。

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。食後の片づけだけでも歓迎です。



日時 昼食：9:30～12:00 夕食：15:30～18:00
※曜日問わず週1回、月1回など応相談
場所 ジロール麹町 グループホーム（千代田区麹町2-14-3）

募集人数 若干名（おひとりでも、お友達同士の応募も歓迎）

問合せ

社会福祉法人新生寿会 ジロール麹町 担当：柴山
TEL：03-3222-8750 FAX：03-3222-9680
E-mail：cafekinoko@gmail.com
URL：http://www.chiyoda-vc.com/volunteer/24960



いずみこどもプラザ
読み聞かせ、行事の補助などで
子どもたちと楽しい時間を過ごしませんか？

子どもが好きで、健康で、明るく児童と接する
ことができる方を募集しています。



日時 月曜日～土曜日 9:00～17:00
場所 いずみこどもプラザ 他
(千代田区神田和泉町1ちよだパークサイドプラザ6階)
内容 ○幼児への本の読み聞かせなど（得意なことを活かします!）
○小学生の見守り、指導
○指導員補助や行事への参加

募集人数 若干名

問合せ

いずみこどもプラザ 担当：清水
TEL：03-3865-1461
E-mail：izumikodomo-p@bridge.ocn.ne.jp
URL：https://www.chiyoda-vc.com/volunteer/15581



17 パートナースHIP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活動先が決まったら事前確認をしましょう!

受け入れ先の担当者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がある場合は、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す!

活動中の事故に備えて、「ボランティア
」すすめています。当センター窓口、ま
村にある社協・ボランティアセンターで加

※加入手続きの場所に関係なく、日本国内で
(年度更新が必要)

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。



3 旅脳活ちよだ メンバー募集
旅行で楽しく脳を活性化 & 引きこもり防止♪

旅行先は季節に合わせてメンバーで集まって決めます。同世代と交流したい人、旅行が好きな人集まりましょう♪



- 日時** 第一木曜日（暫定）
- 場所** かがやきプラザ4階（千代田区九段南1-6-10）
- 会費** 年1,800円（外出時の実費は別途各自で負担）
- 対象** 60歳以上の方で、外出時の散策活動・団体行動ができる方

問合せ

旅脳活ちよだ 担当：岡村
TEL：03-3293-0329
E-mail：gfa05210@nifty.com



11 一歩の会
高齢者とのレクリエーション
ボランティア募集

演芸の披露や食事会などで、地域の高齢者と笑顔の交流をしませんか。



- 日時** 随時調整
- 対象** 区内在住・在勤・在学の方
- 内容** 演芸の出前班：日本舞踊やフラダンス、マジック、楽器を高齢者施設で披露。
高齢者見守り班：3か月に1回メンバーの食事会、一人暮らしの高齢者の見守り活動。
- その他** 高齢者見守り班に参加する場合は、1回につき食事代500円が必要です。

問合せ

一歩の会 担当：渡辺
TEL：080-2161-1545



17 NPO法人シニア大楽
多様なアクティブシニアの活動を支える
縁の下の力持ちを募集

「元気なシニアをより元気に」を目標に、生涯学習の講師派遣や演芸の披露など様々な活動を展開しています。なにより自分自身が元気になります。



- 日時** 随時（自由選択）
- 場所** 自宅もしくは千代田区近辺
- 内容** イベント企画・実施、司会、進行手伝い
パソコン入力、ホームページの管理、広報、チラシの作成 等
- 対象** どなたでも **定員** 5名

問合せ

NPO 法人シニア大楽 担当：藤井
TEL：03-3251-3955 FAX：03-3251-3957
E-mail：senior-daigaku@joy.ocn.ne.jp
URL：http://www.senior-daigaku.jp/



1 特定非営利活動法人パルシック
フェアトレードや国際協力のこと、
もっと知ってみませんか。

東ティモールやパレスチナ、レバノンなどアジアを中心に活動している NGO です。イベントのお手伝いや東京事務所でのボランティアを募集しています。ボランティア希望の方は、以下の URL もしくは QR コードより登録をお願いいたします（登録フォームが開きます）。



- 日時** 随時
- 内容** 東京事務所（千代田区神田淡路町）での事務作業手伝い
イベント（フェスティバルや事業報告会）の準備、当日の手伝い
専門分野を活かした活動 等

問合せ

特定非営利活動法人パルシック 担当：中村
TEL：03-3253-8990 FAX：03-6206-8906
E-mail：office@parcic.org
URL：https://www.parcic.org/donation/recruit/volunteer/



よう！
「保険」への加入をお
または最寄りの区市町
入手続きができます。
の活動が保険対象です。

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）

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

保険料 300円～1,400円
（6つのプランにより異なる）



ボランティアで地域を支える活動説明会特別企画
～できることフォーラム2020～

長年、株式会社オリエンタルランドで人材教育、東京ディズニーシー、イクスピアリなどのプロジェクトの立ち上げや運営、マネジメントに携わっていた、現在「ソコリキ教育研究所」「公益社団法人 難病の子どもとその家族へ夢を」代表 大住 力さんをお招きします。

ボランティア活動に関心のなかった大住さんが、ボランティア活動を始めたきっかけとは。ボランティアを通じて、大住さんの生き方はどう変わったのかをお話いただきます。

また、区内の高齢者の相談機関のスタッフと、実際に区内でボランティアならではの支えが必要な方に関わっているボランティア活動者との対談があります。

- ボランティア活動することの意味とは。
- ボランティア活動をすることで、自分自身の何が変わるのか。
- ボランティア活動を始めている方はもちろん、ボランティアをしたいけれど、何から手を付けていいかわからない方に必聴の内容です。

ぜひご参加ください。



日 時 2020年1月11日(土) 14:30～16:30
会 場 かがやきプラザ4階 研修室1・2 (九段南1-6-10)
対 象 ボランティア活動に関心のある、在住、在勤、在学の方。千代田区内でボランティア活動を検討の方
定 員 50名(先着順) **参加費** 無料
講 師 大住力氏(一般社団法人 ソコリキ教育研究所代表)

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/event/29591



健康は自分たちでつくる!
生活習慣病講座

糖尿病・高血圧・高脂血症など、同じ悩みを持つひとが近くにもきっといるはず…

コミュニティヘルスの視点から生活習慣病を地域の仲間たちで改善していくことを学びます。



日 時 ①「食事バランスとちょっとした工夫」1月18日(土)
 ②「無理なく効果の出る運動」2月1日(土)
 ③「コーチングを学ぼう」2月15日(土)
 いずれも10:00～12:00

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・在学で生活習慣病を改善したいと考えている方、もしくはご家族や知人のサポートをしたい方

定 員 20名(先着順) **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: https://www.chiyoda-cosw.or.jp/kensyu-c/



ちよだボランティアセンター
かがやきボランティア学習会
付き添い、外出支援のコツ

一人での外出が困難な方に付き添う際のポイントを学びます。
 ※動きやすい服装でお越しください



前回の学習会の様子

日 時 2020年2月1日(土) 13:30～15:00
会 場 かがやきプラザ4階 会議室(千代田区九段南1-6-10)
対 象 ボランティア活動に関心のある、在住、在勤、在学の方。千代田区内でボランティア活動を検討の方
定 員 30名(先着順) **参加費** 無料
講 師 近藤幸子氏(理学療法士)

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/event/29637



一般財団法人 冠婚葬祭文化振興財団
社会貢献基金助成・公募のお知らせ

- 対象事業： (1) 研究助成事業「婚礼（結婚式）、葬儀（お葬式）など儀式文化の調査研究」に合致する活動
(2) 高齢者福祉事業 (3) 障害者福祉事業 (4) 児童福祉事業
(5) 環境・文化財保全事業 (6) 地域つながり事業 (7) 冠婚葬祭継承事業
- 助成金額： 1件あたり上限200万円（研究助成事業においては、100万円を上限とする）
助成総額：おおよそ1,000万円を別途とし助成を行います。
- 応募期間： 2020年2月29日（土）必着
- 詳細情報： <http://www.ceremony-culture.jp/social/service/fund/content01/>



日本生活協同組合連合会
「地域ささえあい助成」2020年度募集のご案内 — 生協と他団体が協同する活動を応援します —

- 対象団体： 日本国内を主たる活動の場とする以下の団体。
生活協同組合、NPO 法人、任意団体、市民団体（今後設立予定の団体も応募可能）
※生活協同組合と生活協同組合以外の団体が協同して行うものに限ります
- 対象活動： 1. 暮らしの困りごとの解決
2. その人らしい生き方ができるようにする
3. 女性と子どもが生き生きする
- 助成金額： 原則として1事業あたり最大100万円（総額2,500万円を予定）
- 応募期間： 2020年1月31日（金）消印有効
- 詳細情報： <http://coopkyosai.coop/about/csr/socialwelfare/2020.html>



鋸南町災害ボランティアセンターの運営支援に行ってきました。

令和元年台風15号により甚大な被害を受けた地域のひとつが千葉県鋸南町（きょなんまち）です。発災間もない9月20日～24日の5日間、ちよだボラセンの職員も、鋸南町災害ボランティアセンターの運営支援に行ってきました。

鋸南町に到着し、まず目に入ってきたのは、屋根をブルーシートで覆われた数々の民家です。被害の大きさを痛感しました。そして、災害ボランティアセンターでは、現地の職員の皆さんと協力しながら、被災者の方々のニーズの聞き取りや、ボランティアの皆さんのマッチングなど、運営全般を支援しました。ある被災者の方から「ボランティアの方が来てくれたとき、ほっとし

て涙が出ました」というお話をお聞きしたとき、ボランティアの力を改めて感じました。また、自らも被災しながらも、一生懸命に支援業務に取り組まれている現地職員の皆さんの姿も印象的でした。

支援に行ったはずが、鋸南町の皆さんからも多くのことを学ばせていただきました。今回の経験を、千代田区での災害時はもとより日常の対応に活かしていきたいと思います。



ホッとニュース

日頃の心あたたまる出来事をお伝えします！

心温まる発送ボランティア

いつも、ちよだボランティアセンター情報マガジン「Volunteer」をご愛読いただき、ありがとうございます。さて、この「Volunteer」、誰が届けているかご存知でしょうか？
実は、「発送ボランティア」の皆さんが、一冊一冊、心を込めて封入し、送り届けていただいています。ボランティアが初めての方から、10年以上のベテランさんまで、誰にとってもアットホームな雰囲気にいつも温かい気持ちになります。

発送作業が終わった後は、お菓子とお茶を囲んで、ボランティアの皆さんとの懇談会です。「この懇談会が楽しみなんです」というボランティアの方もいらっしゃいます。2ヶ月に1回のほっこり😊ボランティア、メンバー絶賛募集中です！



ボランティア記者レポート 神田お手玉の会に参加しました

「もしもし亀よ、亀さんよ♪」
明るい歌声に合わせて、色とりどりのお手玉が空中に上がった。10月27日、偕香苑(紀尾井町)で行われたのは、お手玉講座。神田お手玉の会(石川喜助会長)の催し物で、今年に入ってから6回目の開催になる。講師の中川順子さん(日本のお手玉の会理事 公認指導者)の掛け声に合わせて、子どもから高齢者まで幅広い年代の参加者10人がお手玉で遊んだ。



参加者の松本源子(まつもと・もとこ)さん(83)は、2年前から本講座に参加している。たまたま目にした新聞広告で会の存在を知り、関心を持ったのがきっかけだ。「子どもの頃、友達とよくお手玉やまりつき、ゴム跳びで遊んでいたわ。お手玉をするのは7年ぶりだったけど、小さい頃に覚えたものはすぐに感覚が戻るものね」と楽しそうに話す。寝る前の10分間毎日欠かさずに練習し、3個の玉を20秒以上両手で操る「お手玉段位」三段に今年、合格した。人と集まる機会がない今、大勢がいる場に居ることで気分転換になるという。

お手玉遊びは、うつや認知症の予防にもつながる。両手で玉を投げたり掴んだり手や頭に乘せたりと、同時に多くのことを考えるからだ。だが、お手玉を楽しめるのは高齢者だけではないようだ。

「**伝**承遊びは、もはや古い遊びではない」



そう語るのは、中川講師だ。「子どもたちにとっては、新しい遊び。友達と一緒に遊びながら、協調性や創造力を養うことができる。子どもにこそ、ぜひやってほしい」と言う。

お手玉の可能性は、日本国内にとどまらない。世界大会も行われており、20か国以上の国や地域から人が集まって来るそうだ。中川講師が見せてくれたのは、様々な形や色をした世界各国のお手玉。世界中の人々と交換して集めたという。お手玉が、年代や国境を超え多くの人々に楽しまれていることを知った。

神田お手玉の会によるお手玉講座は、毎月開催されている。ぜひ、参加してみたいかがだろうか。

今月の記者



田端 萌夏さん
区内在住の大学生。歌うこと、しゃべること、文章を書くことが好きです。

ボランティアセンター 年末年始の開室時間について

ボランティアセンターは、2019年12月29日(日)～2020年1月3日(金)まで年末年始のため休室となります。新年は、2020年1月4日(土)から開室いたします。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

<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

災害義援金募金情報

2019年10月に発生した台風19号による被害地域への義援金募金を、引き続きボランティアセンター窓口で行っております。お寄せいただいた義援金は中央共同募金会に送金し、被災された方へ配分されます。

中央共同募金会 HP
<http://www.akaihane.or.jp/>

2020年3月末まで受け付けの予定です。引き続き、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

ボランティア情報ステーション 設置場所(和泉橋地区1)

- 寿美吉 ●神田江戸ッ子寿司 彩
- セキグチ理髪店 ●神田尾張屋 富山町店
- 藤井理容室 ●松月庵 ●岩本町ほほえみプラザ
- お玉湯 ●千代田岩本町郵便局 ●理容 すずき
- 理容 スター ●ヘアサロンシミズ ●近藤理容店

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

●今回の表紙/今回の表紙は、ボランティアグループ向け講座の講師、長浜洋二氏と講座に参加した大学生年齢や立場を越えた地域への熱き想いが伝わってきますね! (撮影地: 千代田区かがやきプラザ)

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すてん作業を行っています。



ちよだボランティアセンターHP ▶