

TAKE FREE ご自由にお持ちください

ボランティア Volunteer

2020.3-4 ♥ Vol.412
ちよだボランティアセンター



地域のボランティア情報掲載 ▶ P.2-3

ボランティア記者レポート
「旅脳活ちよだ」活動紹介 ▶ P.3

報告: できることフォーラム2020 ▶ P.5



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



906名 (2020.2 現在)



あなたの【はあと】が地域のチカラに変わる情報マガジン

11 住み続けられるまちづくりを

満開の桜の下でお手伝い! 千鳥ヶ淵を美しく守る 「お花見ボランティア」

日時 2020年3月下旬～4月上旬
12:00～19:00
※自分のできる時間帯でOK

場所 千鳥ヶ淵緑道ポート乗り場
近くの美守り隊のテント
※飛び入り歓迎! テントにお立ち寄りください。

内容 (1) 「さくら基金」の募金活動
(2) 千鳥ヶ淵緑道周辺の美化活動

説明会 【さくら美守り隊ボランティア参加説明会】
◆日時: 2020年2月29日(土) 14:00～15:30
◆場所: かがやきプラザ4階 小会議室A・B (九段南1-6-10)



申込み・問合せ

さくら美守り隊運営委員会

TEL: 090-4735-0049 FAX: 03-6256-9239
E-mail: support@sakuramimamori.tokyo
URL: http://sakuramimamori.tokyo



2 飢餓をゼロに

書き損じはがきのカウントボランティア! 1時間からOK♪ 自分のペース、お好きな時間で活動できます

日時 2020年1月～6月末(初めての方は4月15日まで受付)

場所 ハンガー・フリー・ワールド東京事務所
(飯田橋4-8-13 山商ビル8階)

参加方法 お問い合わせフォームにてカウントボランティアを選択いただき、活動可能な時間帯と曜日の目安をご連絡ください。
折り返し、担当者より初回説明会の日程調整のご連絡をいたします。



© HFW

申込み・問合せ

特定非営利活動法人ハンガー・フリー・ワールド
担当: 加茂

TEL: 03-3261-4700 FAX: 03-3261-4700
E-mail: info@hungerfree.net
※お問い合わせフォームは、こちらのQRコードよりアクセスいただけます。



3 すべての人に健康と福祉を

一番町特別養護老人ホーム 「ちょっと時間があるなあ」 自分のペースで高齢者施設のお手伝い♪

日時 随時募集(応相談)

場所 一番町特別養護老人ホーム(一番町12)

内容 (1) 歌やぬりえの活動補助や散歩の付き添い・お話相手
(2) ご利用者の車いす、ベッドまわりの清掃、ソファやいすの拭きそうじ
(3) 衣類の縫い物、ボタン付けや名前付けなど
※他にも特技を活かしたボランティアもあります。お気軽にご相談ください。



申込み・問合せ

一番町特別養護老人ホーム 担当: 入谷

TEL: 03-3265-6131
FAX: 03-3265-6136
URL: http://www.chiyoda-vc.com/volunteer/20626



17 パートナリシップで目標を達成しよう

今、読んでいるこの情報誌の裏側がわかるかも? ボランティア情報誌 ラベル貼り&発送作業(封筒詰め)

時間内入退場自由。終了後にはミニ懇親会もあります♪

日時 (1) ラベル貼り
2020年4月16日(木)
13:00～14:30
(2) 発送作業
2020年4月23日(木)
9:00～12:00
※日程は変更となる場合がございます。
■6月以降も偶数月に開催します。
日程等は下記までお問い合わせください。

場所 かがやきプラザ ボランティアサロン
(九段南1-6-10 かがやきプラザ4階)
※多人数で参加の場合は、事前にご連絡をお願いいたします。



申込み・問合せ

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: https://www.chiyoda-vc.com/volunteer/22514



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。





秋葉原のお掃除&パトロール Akiba Smile!

日時 毎週日曜日 14:30～15:30(受付:14:15～)

場所 「JR 秋葉原駅」秋葉原電気街口
住友不動産株式会社 秋葉原ビル前(中央通側)
※団体で参加の場合、必ず事前の登録をお願いします。

問合せ

秋葉原タウンマネジメント株式会社

TEL: 03-6383-3033

URL: <https://www.akiba-information.jp/html/event/smile.html>



いのちのために、できることを 献血活動、呼びかけ広報活動等

内容 (1) 最寄りの献血ルーム、献血バスでの献血
(2) 呼びかけ活動(事前説明会への参加が必要です)。

事前説明会 毎月第三金曜日 15:00～(約1時間程度)
東京都赤十字血液センター
(都営大江戸線 若松河田駅河田口徒歩1分)

申込み・問合せ

東京都赤十字血液センター 推進課 ボランティア担当

TEL: 03-5272-3523 FAX: 03-5272-3578

E-mail: tky_suishin@kts.bbc.jrc.or.jp

URL: <http://www.chiyoda-vc.com/volunteer/24332>



ボランティア情報ステーション設置場所 (和泉橋地区2)

- ジロール神田佐久間町 ●和泉橋出張所 ●山茂登 ●藪
- ヘアーサロン 永島 ●区立和泉小学校
- 区立いずみこども園 ●ちよだパークサイドプラザ(いずみこどもプラザ)
- 社会福祉法人 三井記念病院 ●朝日屋 ●三友

ご協力ありがとうございます。

一覧は、ちよだ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たところを募集しています。
詳しくは、下記連絡先へお問合せください。

ボランティア記者レポート 「旅脳活ちよだ」の外歩き

介護予防のボランティアサークル「旅脳活ちよだ」は2011年4月に千代田区役所が主催する「認知症向上教室」が前身です。3年ほど続きましたが、事業の終了ということで2014年9月から自主活動に切り替わりました。グループの目的は高齢者の引きこもり防止や、脳の活性化を図るために、月に一度会員が集まり、行き先を調べ、情報を整理し、旅程表を作成し、外歩きをしています(3か月に1回)。その後、日を改めて参加者が感想文を持ち寄り、旅のふりかえりの会合を行っています。行き先は日帰りができて交通費の余りかからない場所を選び、今まで21回外歩きを実施しています。私は2017年の5月からこのサークルに参加しています。



外歩きを企画してみても気をつけなければならないことをいくつか感じました。女性の方、杖をお使いの方がいらっしゃるので、歩く距離、時間が長すぎないか、コースの途中、坂や階段がどの程度あるのか、トイレタイムをどこでとったら良いかを確認したり、顔合わせの自己紹介や昼食、集合写真の撮影、寄せ書きを記入する場所を確認したりすることなどです。場合によっては事前の下見が必要になる時もあります。少し汗をかきますが外歩きが無事終わり、満足した皆さんの顔が拝見できれば苦労は吹き飛んでしまいます。

このサークルの特長は経験年数に関係なく、思ったことを気軽にしゃべりできる良い雰囲気があることです。現在新しい方の参加が少なく(特に男性)、この記事を読んで興味を持たれた方は是非「旅脳活ちよだ」への参加をお願いします。外歩きの募集のチラシは区の公共施設のラックに置いています。

◆問合せ

旅脳活ちよだ ※60歳以上の方で、外出時の散策活動・団体行動ができる方

日時: 毎月第1木曜日開催(暫定)

場所: かがやきプラザ4階(九段南1-6-10)

TEL: 03-3293-0329(担当:岡村) E-mail: gfa05210@nifty.com



今月の記者 黒田英男さん

2018年7月にちよだ生涯学習カレッジを卒業しました。
2年間学んだことを地域の活動に活かしていきたいと思えます。

ボランティア保険の更新について

ちよだボランティアセンターは、安心してボランティア活動ができるよう、活動中のけがと賠償責任を負った場合に補償をする「2020年度ボランティア保険」の加入・更新手続きを3月2日(月)より受け付けます。現在、2019年度の保険に加入している方も3月31日で補償期間が終了します。4月1日以降も活動を継続される方は、更新手続きが必要です。当センター窓口(九段南1-10-6かがやきプラザ4階)までお申し込み下さい。 ※保険の内容につきましては、東京都社会福祉協議会のホームページ(<http://www.tcs.w.tvac.or.jp>)をご覧ください。

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しょう!

活動中の事故に備えて、「ボランティア保険」への加入をおすすめしています。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)
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 (プランにより異なる)

3 すべての人に
健康と福祉を



～認知症になっても安心して暮らせるまちをめざして～
『認知症』の人から認知症の『人』へ

長年認知症ケアに携わる講師の言葉から、
認知症の本人とその家族が安心して暮らして
いくためのヒントや気づきを得ます。



- 日時** 2020年3月25日(水) 14:00～15:15
- 場所** かがやきプラザ1階 ひだまりホール(九段南1-6-10)
- 対象** 認知症当事者やそのご家族、地域で見守り活動に参加
する方、認知症ケアに関心のある方など
- 参加費** 500円(区内在住者は無料)
- 定員** 40名(先着順)
- 講師** 横田 修氏(きのこエスポアール病院 院長)
- 申込み** 前日までに、電話・FAX、メールまたは
直接問い合わせ先へ

問合せ

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/



11 住み続けられる
まちづくりを



ちよだで多世代交流 Ciao! presents
かがやき感謝祭 '20
かがやきプラザ5周年突入SP!!

たくさんの来館者
さん、ご協力
している皆さま
の感謝を込め
トを実施します!
初めてかがやきプラ
に来る方も、もちろん
大歓迎です!



- 日時** 2020年3月7日(土)
- 場所** かがやきプラザ1階ひだまりホール
- 内容** (1) コーヒーサロン(飲み物・お菓子)
(2) 小物づくりワークショップ
(3) ミニコンサート
(4) おもちゃで遊べる和室開放(乳幼児もOK)
- 対象** 区内在住・在勤・在学の方
- 参加費** 無料(申込不要・直接会場にお越し下さい)

問合せ

かがやきプラザ高齢者活動センター 担当: 伊藤

TEL: 03-3265-1161 FAX: 03-3265-1162
E-mail: kagayaki@chiyoda-cosw.or.jp
URL: https://www.chiyoda-cosw.or.jp/ciao/



11 住み続けられる
まちづくりを



認知症ボランティア養成講座
認知症VR(バーチャルリアリティ)
体験などで「本人の思い」に寄り添う



VR体験や本人インタビューの
視聴、人気ダンス&ボーカル
ユニット「TRF」が考案したリバ
イバルダンスなどを通じて、認
知症への理解や知識を深め、
ボランティアとして活動するた
めに必要なことを学びます。

- 日時** 2020年3月14日(土) 13:30～17:00
- 場所** かがやきプラザ4階 研修室(九段南1-6-10)
- 対象** 千代田区で認知症サポーター養成講座を修了した方
- 参加費** 無料
- 定員** 40名(先着順)
- 講師** 朝日新聞東京本社 認知症フレンドリー講座講師、
リバイバルダンスインストラクター 他
- 申込み** 前日までに、電話・FAX、メールまたは
直接問い合わせ先へ

問合せ

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/



11 住み続けられる
まちづくりを



サロンについて考え、一緒に活動しませんか?
はあとサロンをはじめよう!



- 日時** 2020年3月13日(金) 14:00～16:30
- 場所** かがやきプラザ4階 研修室3(九段南1-6-10)
- 内容** (1) ちよだ社協が運営する「はあとサロン」についての
説明。実際に活動しているボランティアのお話。
(2) サロンについて考えるワークショップ。
- 対象** 地域での居場所づくりやサロン活動に興味のある方・
ボランティアに興味のある方
- 参加費** 無料
- 定員** 20名(先着順)
- 締切** 3月9日(月)

申込み・問合せ

千代田区社会福祉協議会 地域支援係 担当: 平木

TEL: 03-3265-1901 FAX: 03-3265-1902
E-mail: chiiki@chiyoda-cosw.or.jp
URL: https://www.chiyoda-cosw.or.jp/





千代田区で活動する皆さんを応援!

地域福祉活動提案事業助成金 2020年度新規申込募集

千代田区社会福祉協議会では、千代田区の地域福祉につながるボランティア・市民活動に対して、その経費の一部を助成しています。地域の皆さんの住みよい福祉コミュニティづくりの活動を応援します。

応募受付期間: 2020年3月2日(月) ~ 2020年3月31日(火)

※3月7日(土) 14:00 ~ 15:30にかがやきプラザで説明会を行います。

対象団体: 以下の**全てに該当**し、事業実施にあたり助成が必要と認められる団体を対象とします。

- (1) 千代田区内に活動拠点を有している団体
- (2) 区民主体の公益的な非営利活動を行う、または行うことを計画している団体
- (3) 団体構成員に区内在住者を含む3名以上の団体 ※申込時点で区民がいない場合はご相談ください。
- (4) 政治及び宗教活動並びに営利を目的としない団体
- (5) 暴力団体又はその構成員の関与のない団体
- (6) 審査会・報告会に出席できる団体

助成金額: 上限金額: 1事業あたり10万円 **助成活動の実施期間:** 2020年6月頃(交付日) ~ 2021年3月31日

問合せ: 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



地域の課題解決に取り組む!

令和2年度介護予防型ふれあいサロン活動助成のご案内

介護予防を目的とした体操や運動を行い、健康促進を目指す居場所づくりを助成支援します。(詳細な要件等はお問合せください)

助成対象期間: 2020年4月1日(月) ~ 2021年3月31日(火)

申込期間: 2020年3月16日(月)まで

助成団体: 非営利な公益活動を行う、3人以上のグループ。

対象内容: 原則月3回以上、65歳以上の千代田区にお住まいの方が平均10名以上参加するサロン活動。

助成金額: (1) 立ち上げ助成(上限10万円) ※かかる経費の半額は団体の負担となります。
(2) 活動助成(上限24万円) ※期間途中の申込の場合は活動の月割り額。(1,000円未満切り上げ)

問合せ: 千代田区社会福祉協議会 地域支援係

TEL: 03-3265-1901 FAX: 03-3265-1902 E-mail: chiiki@chiyoda-cosw.or.jp



ディズニーの企画に携わった方が伝える、ボランティアの本質とは?

ディズニーの最前線で実績を積み、現在は難病の子ども達の支援に力を注いでいる大住力さんをお招きして行われた「できることフォーラム2020」。これまで出会った人々のことや、ディズニーのキャストが魅せる「Give Happiness」の精神を軽快なトークで語る大住さんを前にして、参加者からは「自分にできることは何か」を改めて考える機会になりました。その後、区内で活動するボランティアの皆様と高齢者あんしんセンター職員の座談会を実施。あるボランティアさんは「他地域から転居した際、千代田区は高齢者に優しい街だと聞きました。自分も高齢者の身ではありますが、身体の動くうちに、趣味を活かしたり、やりがいを持って、ボランティアをしています。ボランティアをすることで、自分も救われる気がしています。ボランティアは、年齢は関係なく『何かやりたい』という気持ちに正直に行動することが、今の自分に必要なことだと感じました」との想いを語られていました。参加者の中には、「日常でありふれたことをシェアすることがボランティアだと気づいた」といった感想を述べられた方もいました。これから、自分のできることをやってみようという方々の背中をそっと押してくれた「魔法の時間」だったのではないのでしょうか。



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!

これも切手整理の楽しみ

東京都心に大粒の雪とみぞれが交互に降ってきた1月18日。この日は毎月恒例の「切手整理サロン」の日です。誰も来なかったらどうしよう…と心配する職員をよそに、10名前後のボランティアさんにお越しいただきました。女性2人組でいらした方はテーブルいっぱい切手を広げ、「最近の切手はかわいいキャラクターが多くて目移りしてしまいます」「私の大好きな星座の切手がある」など、切手に描かれたイラストでお互い楽しんでいる様子でした。ボランティアの皆さんが楽しみながら参加している姿を見て、外の寒さも忘れるくらいホッととなりました。



◆切手整理サロン

日時: 毎月第3土曜日 10:00 ~ 15:00 (入退場自由)

場所: かがやきプラザ4階・ボランティアサロン

問合せ: ちよだボランティアセンター

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

この日は併設するデイサービス利用者の誕生パーティーが行われました。 3人はパーティーの準備のお手伝いです。

どなたでも気軽にご利用いただけるカフェです。ご来店お待ちしております！

ジロール麹町・職員の
柴山さん



目移りする！

全国の障がい者施設
で作られた自慢の逸
品も売っています。



ピーチを載せて...



ケーキを食べたらおしゃべりタイム



16時にカフェが終了



色々質問してくれて話しやすかった！地域の方とも溶け込んでいて、驚きと新鮮さを感じました。



時間がたつのも忘れるくらい楽しかった。最後は利用者の方に心を開いてもらい、「また来てね」と言われてうれしかったです。



アットホームで実家に帰った気分です。皆さん気さくで距離感も程よく、いい意味で想像を裏切られました。

活動の後は、近くのカフェでリラックス

☕ 麹町カフェ ☕

住所：麹町1丁目5-4 ライオンズステーションプラザ半蔵門 1F
地下鉄半蔵門線半蔵門駅1番出口徒歩30秒

URL: <http://www.kojimachi-cafe.com/>
TEL: 03-3237-3434

営業時間：(日曜日定休)

[月-土] 11:00~22:00 (L.O.21:00)

[土・祝] 12:00~18:00 (L.O.17:00)



豆乳ラテが
疲れた体に
しみる~



カウンターの枝がインパクト大!



今回の Volunteer Spot

ジロール麹町 きのかカフェ

半蔵門駅エレベーター出入口を上がり、目の前の建物が高齢者複合施設「ジロール麹町」。その1階にある「きのかカフェ」は、介護スタッフの運営する「認知症カフェ」として当事者の方やそのご家族、介護・福祉等の専門家の交流の場となっています。また、一般の方々にも開放されており、まさにオフィスに囲まれた大都会の真ただ中にひっそりとたたずむ隠れ家的カフェです。地域の皆さんが気軽に集まれる場として愛されています。

今回は、二松学舎大学のボランティアサークル「GREEN WORKS」に所属する「イケメンボラダー」がきのかカフェのお手伝いに挑戦します！



今回の「ボラダー」



- 中平(なかない)さん(左)
「学生の元気な力を高齢者の皆さんに分けてあげられたら！」
- 関根さん(中央)
「初めてふれあう人たちから新しい感性を吸収したいです！」
- 小谷さん(右)
「高齢の方々が多い施設は初めてなのでがんばります！」



ボランティア情報

住所: 麹町2-14-3
 日時: 平日14:00~16:00
 土・祝11:00~16:00(日曜日休み)
 ※活動日時は応相談

内容: カフェの準備、片付け、利用者のお話相手 など

■ 認知症に理解のある方

問合せ: 03-3222-8750(担当: 柴山)

「ボラダー」とはボランティアで「まち」や「地域」のために活躍するヒーロー、すなわち皆さんです。

あなたの「はあと」が地域のチカラに変わる情報マガジン

Chiyoda ボウ

2020.3-4
Vol.412
TAKE FREE

ご自由にお持ちください



今回のVolunteer Spot ジロール麹町きのこカフェ

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



ちよだボランティアセンター
ホームページはこちら



千代田でつなメール
メルマガの
登録フォームはこちら

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。