

千代田区のボランティア活動とご近所福祉活動情報が満載!
ちよだ社協のスペシャルなフリーマガジン

Take
Free

♥ Volunteer
ボランティア

ちよだ
ご近所かわらばん

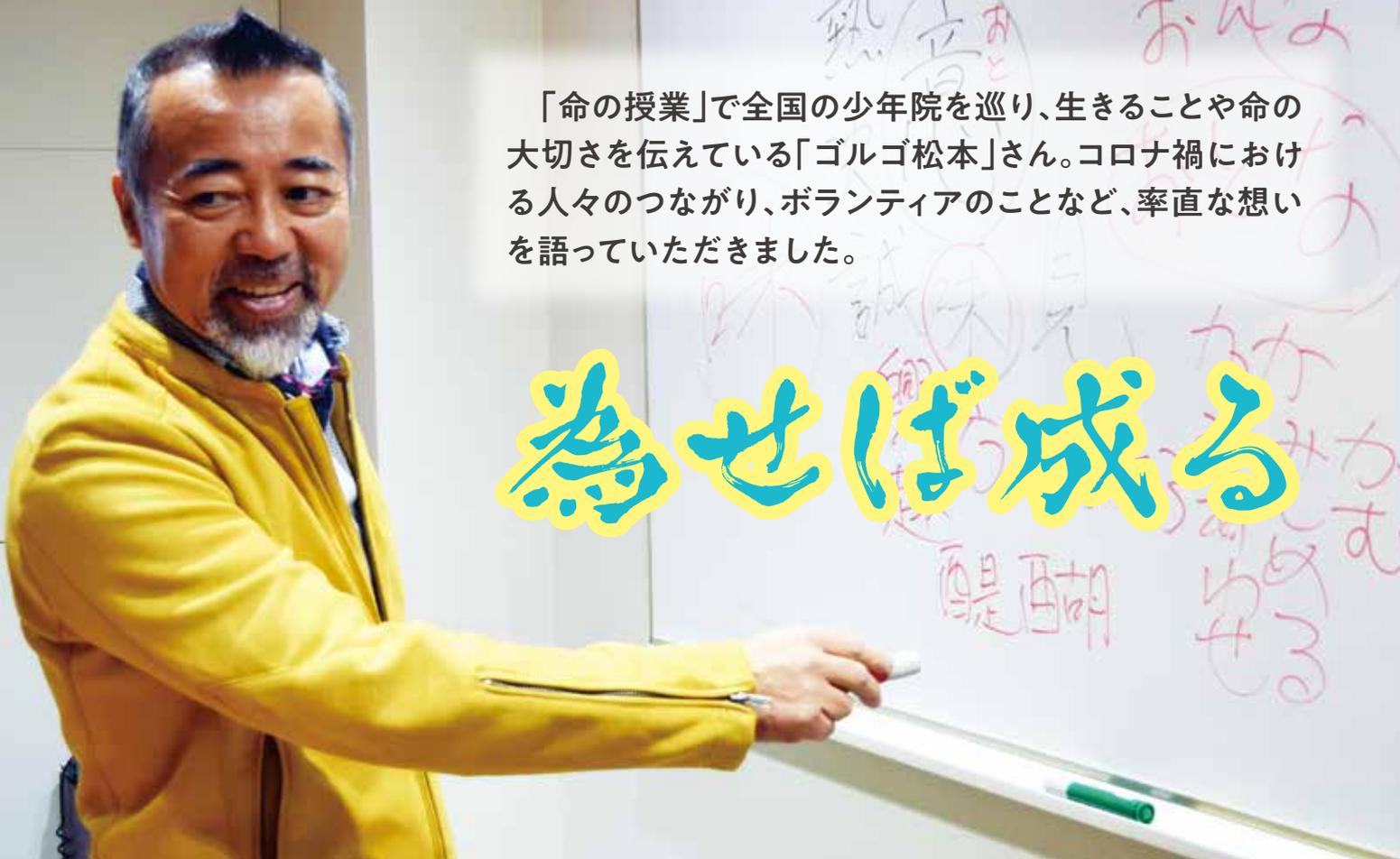
合併号 2020

命の
授業

スペシャルインタビュー

ゴロゴ松本さん

- 「withコロナ」だからこそできることを探しに行こう!
- コロナ禍で工夫された「新しい」地域のつながり
- 今までのつながり、これからもつながり。



「命の授業」で全国の少年院を巡り、生きることや命の大切さを伝えている「ゴルゴ松本」さん。コロナ禍における人々のつながり、ボランティアのことなど、率直な想いを語っていただきました。

為せば成る

「命の授業」の活動について

■ なぜ少年院で講演？

少年院での講演をはじめたきっかけは、2011年の知人からの依頼でした。最初は「なんで少年院？」と思っていましたが、知人の熱意に根負けし、依頼を受けることにしました。

最初はあまり深く考えずに「会話しに行こう」と自然体のスタンスで行きました。

およそ150人の少年の前で講演が終わった直後、外に出たら風が心地よく「大人として、今できる範囲の良いことをした」という気持ちが沸き上がり、「これは続けていこう」と思いました。この感覚があるからこそ、ここまで続けてこられたと思っています。今では運命の出会いだと感じています。

講演の中で「人間ってお母さんの頑張りで産まれているんだから、みんなお母さんや世の中の女性には感謝してほしい」という話をしています。出所した子の母親から「初めて「お母さんありがとう」としゃべってくれた」という感謝の手紙をもらったことがありました。これには自分も大きく心が動かされました。

少年院には「院」という字がついていますが、「院」とは学び

の機関という意味も含んでいます。90分の講演で、彼らのうち1人でも何らかの気づきを得てもらえば成功だと思っています。

ゴルゴ格言1

人間は名前を付けられることで、「一人の人間」として生きられる。いわば「命の名前」。

コロナ禍の「つながり」について

■ コロナ禍＝「ひとり」じゃない！

コロナ禍で今、芸能界も機能をしていません。でも時間に余裕ができたので、家の掃除や犬の世話、ガーデニングをやってみたり、主夫としての生活を送ってみて「家族」としてはいい時間を過ごせたと実感しています。

人と人とのつながりは確かに薄れているように感じますが、時が来たらいい方向に変わると信じています。

自分が生きていないと人助けはできません。世の中に意識を向けながら、自分をしっかり持つことが大事です。「コロナだし仕方ない」そんな覚悟が人間として、日本人として大切なのではないのでしょうか。SNSで「ひとりじゃないよ」というメッセージ

を伝えるのもいいですね。

お年寄りの場合、地域や自治体がまず手を差し伸べることが重要です。そして、「お互い様」の心、「向こう三軒両隣」の精神でまわりが支えることが大切です。

「絆」っていう漢字は「気持ちをつなげる」という意味を持っています。「あの人大丈夫かな…」と思うだけでも気づかいになるし、「気をつなげる」から気づかひとも言うんです。

■ 自分の好きなことをしよう

今年で53歳になり、還暦まであと7年。笑顔で楽しく、おいしいものを食べているので落ち込んだことはありません。「おもしろい」と「誰かの笑顔」は自分にとっての“元気の源”ですね。「やるときは全力でやる!」これも大切にしています。夢は焦ってもかなわない。自分は8年かけて有名になりました。自分の好きなこと、やりたいことを続けられる人がすごいんですよ。



■ ボランティアは「愛!」

ボランティアを漢字で表すと、やっぱり「愛」ですね。

「愛」は「手(手伝う、さしのべる)」と「足(歩み寄る、駆け寄る)」と「心(まごころ)」で出来ています。それに、「あい」は五十音の最初のことば、つまり日本語のはじまりです。しかも最初の五文字「あいうえお」は“母音”でできています。“母音”すなわち母(お母さん)の音。これだから日本語は素晴らしいんですよ。

■ ボランティアをやめよう!?

個人的には“ボランティア”って言葉は濁音で始まるため少し可愛くないイメージがあります。ひらがなで「ぼらんていあ」にするとか、名称自体変えてしまうとかどうでしょう。そうだ、「はーていあ」にしよう!千代田が率先して「ボランティア」という言葉をやめました!と言うのもいいかもしれませんね。

イメージカラーもあったほうがいい。キャッチフレーズも余力な力を抜く感じで「なげやり、むりやり、思いやり」と語呂良くしてみるとか(笑)。

さらに「ボランティア」って聞くと身構えてしましますが、「思い立ったが吉日」という言葉もあるように、ふと思いついた時に

ゴルゴ格言2

「いただきます」「ごちそうさま」は命との会話。”自分は一人じゃない”ってことを実感できるんだ。



始めてみたらいいと思います。神社でお賽銭を入れるのもある意味ボランティアではないでしょうか。

やってみて難しいと感じたり面倒ならやめればいいんですよ。でも、生きているうちは周りと一緒に生きていかないと、と常々思っています。

近所の人にあいさつをするだけでもいいと思います。

あいさつをすると、つながるきっかけをつかめるかもしれないし、何よりも自分が気持ちよい。恥ずかしいなら会釈だけでもいいと思います。

それから、家の近所の掃除をしてみて、他人が落としたたばこの吸い殻を見て、自分の生活している地域を意識するのもいいのではないのでしょうか。自分のできる範囲で、趣味も仕事もボランティアも楽しむことが何よりも大切です。楽しくないと続きませんから。

ゴルゴ格言3

「意」っていう文字は「心の音」。決意、熱意、誠意、注意、意味…色々な言葉を併せて感情を表現することができる。



ゴルゴ松本さん プロフィール

1967年生まれ、埼玉県出身。

お笑いコンビ「TIM」のツッコミ担当として活躍。「命」「炎」「祝」などの文字を身体で表現する持ちネタが有名。

漢字の成り立ちや日本の歴史に独自の解釈を加え、命や言葉、人生の大切さを伝える「命の授業」を行っている。2011年から少年院での講演を行い、2018年に法務省から要請を受けて「矯正支援官」に任命された。



Youtube
チャンネル

「withコロナ」だからこそできることを探しに行こう!



千代田では、
地域を元気にしようとの想いで
様々な人が立ち上がった



例)テレワークなどで忙しいパパママを応援するために、
親子でリフレッシュできるイベントの開催
(一般社団法人 ちよママ)



ボランティアの味方「ボラダー」

ちよだボラセンでも、
そんな想いに応えるように
サポートしているぞ!

- 【こんなサポートをしています】
- ■ 活動方法やグループの運営に関するアドバイス
- ■ 実施のための財源や場所に関する情報提供
- ■ 広報のサポート(情報誌、ホームページ)
- ■ 他団体・企業とのマッチング

みんなもぜひ、
今自分に
できることを
見つけよう!



時間があるから、
体を動かすことなら何でも!

SNSで
素敵な情報を発信しよう!



ちよだボランティアセンターのホームページも今すぐチェック!



このページでは、「こま助プロジェクト(※→P7参照)」の活用や自分のできることを活かした、地域の笑顔が生まれる取り組みを紹介します!

”食”で元気になってもらいたい!

普段は区内の企業やマスコミなどを中心に法人向けのケータリング事業を手掛けている「パルケーキョー」。コロナ禍のなか頑張っている家族に、「食」で元気になってもらいたいという思いから、区民のみなさんにお弁当の無料配布をはじめました。

開業以来6年間お世話になっているこの地域のお役に立ちたい



オーナー:伊藤 大輔さん

受け取った方の声

久しぶりに手間と愛情と栄養のたっぷり詰まったご馳走を頂けることができるようになり、大変嬉しく思っています。

地域貢献にひと役買えたかなと思っています。(伊藤さん)

お弁当の無料配布

厳選した食材を使った手作りのお弁当をぜひ、食べてください!



提供時間:火~金11:30~13:00 / 16:00~17:30

■無料配布/1日10食まで/1家族につき1回のみ/配布予定数に達し次第終了

○お渡し希望2時間前までにご連絡ください

○お弁当は直接受け取れる方のみ対象です。

※法人向けのデリバリーの仕事を伊藤さん1人でしているため、まれにクローズの場合もあります。その場合には個別に対応いたします。

パルケーキョー

東神田1-9-8

予約: ☎03-5829-4191(9:30~13:00受付)

もしくはinstagramのDMで受付



ホームページ



instagram

ひとり親のご家庭の力になりたい!

コロナ禍で困っているひとり親の家庭があることを知り、ちよだボランティアセンターに相談。

助成金の活用や企業などから寄付を募って、食品や日用品の提供をはじめました。



ボランティアセンターに相談



広報のサポートやグループの運営アドバイスもいただきました!

すでに実施している団体を紹介してもらい、活動のイメージを形にすることが出来ました

自分が今できることで、多くのご家庭が笑顔になればうれしいです



区内の企業からもたくさんの寄付をいただきました。

こんな感想もいただいています!

- 皆さんの温かい気持ちや優しさが胸に沁みました。
- 久しぶりに食べるお菓子とジュースはご褒美だと思って子供と大切に食べます。

- ひとり親として頑張る勇気もいただきました。
- 文房具がいっぱい入った箱が、まるで宝石箱のように見えました。

ラブアンドサービス ~ひとり親家庭支援~

○ボランティア募集中! 詳細はHPをごらんください
「今後はひとり親の皆さんの交流スペースの開設も考えています」(代表:小山さん)

☒loveandservicejp2020@gmail.com



ホームページ

気楽なまち歩きでリフレッシュ!

「ステイホーム」で疲れた心も体もリフレッシュしてほしい!
 これまでも、千代田を中心に都心のメジャースポットはもちろん
 ディープな裏道まで楽しんできた「CCxTokyo」が、「#ごちそう
 ちよだdeお散歩」を開始しました。



地元で頑張っている
 お店のお手伝いを
 したい



まだまだ気が付いて
 いなかった千代田の
 魅力を共有したい

【#ごちそうちよだdeお散歩とは】

- 周辺の歴史や、地域ならではの特色の紹介
- 地元密着の区内在住・在勤者おすすめの飲食店紹介
- テイクアウト品の食べ比べ など
- ※「まち歩き編」で紹介した飲食店の情報やマッピングなどをHPで公開。



ごちそうちよだdeお散歩

ホームページも
 あります♪



■CCx Tokyo【シーシーエックストークョー】 (千代田で遊ぶ会)

このようなイベントを実施しています

- まち歩き編
- 基本的に土曜日:各回1時間半程度
- 1回につき5~6名の少人数で、1時間~1時間半ほどまち歩き。(東神田、内神田、神保町、小川町、半蔵門など)
- ✉CCxTokyo@gmail.com



CCxTokyo
 ホームページ

困っている外国人の支援

コロナ禍では、日本で暮らす外国人の方々も大きな影響を受けました。



そこで、「ちよだ日本語カフェ『Swan』」では、特別給付金の申請書の書き方をオンライン会議システム「Zoom」を使い、メンバーのみんなで学習しました。

参加者の声

今の私にとって、Swanの教室は家族と
 言ってもいいぐらいです。

どこの日本語クラスもコロナで休講となっている
 ので、Swanで日本語を勉強できる機会を頂けて
 ありがたいです。

福祉施設へのボランティア活動もやっていると聞
 いて、コロナが落ち着いたら僕もやりたいです。

「コロナで、対面だったクラスをオンライン化したことで、図らずも、世界のどこからでも、クラスに参加できるようになりました。外国人の皆さんに、喜んで頂けていることが、私たちの励みになっています。これからも、外国人にとっての居場所として、常に寄り添い、身近な国際貢献に寄与していきたいです。」(日本人ボランティアスタッフ)



I did it!

これは
 どうするの?

他にも、毎週日曜日にオンラインで日本語の学習サポートを行っています。



自分のできることが
 ささやかだと思っても
 誰かにとっては大きな力だ!

■ちよだ日本語カフェ『Swan』

海外の方の日本語学習を支援しています。
 また、千代田区内などの福祉施設訪問で地域との交流を行っています。
 ✉swanchiyoda@gmail.com



ホームページ

いつもの活動にひと工夫

千代田区を中心に、障がいのある方一人ひとりに合った支援や地域の高齢者の交流を行っている「NPO法人ホープ」。

コロナ禍での制限のなか、オンラインによる手話の交流や、従来行っていた地域の高齢者との食事会を、ソーシャルディスタンスの確保や消毒の徹底など、できる限りの方法で行っています。

これまで



手話での交流(対面)

LINE通話を用いた手話の交流

オンラインで手話を用いた就職活動支援

これまで



地域の高齢者のみなさんとの交流

人数を制限しての開催

消毒の徹底

交流の灯を絶やさないことが
コロナ禍に克つ秘訣!



NPO法人ホープ

オンライン手話動画辞典「手話クエスト」も配信中!!

○手話を学んでみたくてもなかなか時間がない。

○手話単語をなかなか覚えられない。etc...

こういう方にオススメの動画サービスです!

(「オンライン手話教室」もご好評をいただいております。)

☎03-3221-4266

✉office@hope-npo.org



ホームページ

助

▶こま助プロジェクト <https://www.facebook.com/komajo.project>

コロナ禍で困っている地域を支えるグループの活動を、Facebookで紹介しています。



ボランティアって
どうやるの?

以下のような
方法があるぞ!



ボランティアグループに参加



約160のグループが
登録しています。

自分で
新しい活動を
立ち上げたい!



こんな相談を受けています。



個人活動

コーディネートの例

- ・傾聴(お話し相手)
- ・図書の受け渡し
- ・特技を活かした活動 etc...



お気軽にご相談ください♪

＼やりたいと思ったその瞬間からボランティア／
ちよだボランティアセンターがお手伝いします

☎03-6265-6522

✉volunteer@chiyoda-cosw.jp



ホームページ

SNS&メルマガもやっています♪



facebook



twitter



千代田でつなメール
(メールマガジン)

町会福祉部連絡会で見えた!

新型コロナウイルス感染拡大の中、工夫された「新しい」地域のつながり

今まで敬老や入学のお祝い、熱中症予防などの戸別訪問は、対面で挨拶をしながら様子を伺うことが「当たり前」でした。従前と変わらず、短時間で訪問するなど感染予防を徹底しながら対応した町会福祉部がある一方、対面を避ける工夫をし、事前に連絡、お手紙を添えて贈答品をポストイングする方法が多くみられました。ポストイングゆえに、ポストに入るようにと、小型の羊羹、海苔、せんべいなどのお菓子、緑茶(茶葉)やコロナ対策のマスクや消毒ジェルなど様々な品物を考え、対応されていました。

1 淡路町一下田町会 福祉部

ちーく わーく「地(町内)で育て、地(町内店舗)で消費」



はじめの一步。卓上クリスマスツリーを町内皆さんと製作。町会の企業や店舗にお渡ししました。

町内の高齢者の方にプランター(ミント・しその葉・レモングラスなど)を育ててもらい、町内の小店舗にお渡ししていく。

育てる楽しさを持ちつつ、小店舗との関係性を友好に保ち共助の関係を築いていく試みが動き出しています!

ちーく わーく

Chaku work

地(町内)で育て、地(町内店舗)で消費

2 神田亀住町会 福祉部

「町会の手ぬぐいで手づくりマスクの製作、配布」



立ち寄ったユザワヤにマスクの型紙があり、その型紙を使用しました。婦人部と一緒に少人数で、手ぬぐいマスクを3日間で約80枚を製作。

「神田亀住町会」の手ぬぐい、そして裏面にはさらしを使用。お祭りを彷彿とさせる町会のオリジナルマスクを、マスクが品薄で手に入らない時期に、町会内の皆様へお配りしました。

3 二番町町会 福祉部

「オンラインでも地域をつなげる」



従来、3月に落語家「桂宮治」さんをお招きし、こども落語を開催してきましたが、従来の方法では三密となってしまう。そこで! さすがに落語を無観客で行うのはさみしいので、三密を避け、極少数のお客様を招きこども落語を開催! その様子を録画し、テロップなどの編集を加えて、「麴町界隈わがまち情報館」で配信する予定です!

新型コロナウイルス感染拡大の中、 今までのつながり、これからもつながり。

● 神田三崎町町会

いつもの活動が実を結んで



かさばってしまい、お店で買うと他のものが買えなくなってしまうトイレトペーパー。毎年見守り訪問を兼ねて配布を続けてきました。コロナウィルスの影響で店から消えてしまった…そんな少し前に町会高齢者の皆様にはいつものように福祉部からトイレトペーパーの配布がありました。生活必需品を戸別訪問でお渡しする活動が改めて脚光を浴びました。

● 富士見一丁目町会

茶話会を再開!再会!



いつもより広い部屋で換気を十分にした上で、ソーシャルディスタンスを保ち、短い時間ではありますが、茶話会を再開。食事中はお話が出来ないルールではありましたが、久しぶりに顔を合わせ、最後に1人ずつ近況報告。再会を互いに喜び、皆笑顔で会場を後にされていました。

● 司町一丁目町会

「さみしいね」の声をなくすために



令和2年1月24日の茶話会の様子

毎月最終金曜日に行ってきた茶話会。どの町会も対面を望む中、福祉部連絡会を経て、人数を減らし、いつも実施してきた近所のお店で行っていくことを検討しています。お店は三密対策も入念でお客様を迎えています。いつもの半分ぐらいの人数で、回数を少し増やして、交流の場の再開を準備しています。

● 神田東松下町町会

夏の風物詩を絶やさずに



8月1日～8日、ソーシャルディスタンスに留意しマスク着用、千桜通りに大きく広がってラジオ体操を実施しました。町会福祉部だけでなく、町会、婦人部、青年部、息の合った「まちの人たち」が一丸となって、毎日およそ100名の方が元気に参加したラジオ体操になりました。

サイト(URL変更)移動のご連絡

いつもご近所かわらばんWEB版を、気にくださり、またご覧くださっている皆様へ。



ご近所かわらばんは、令和2年6月に新しいサイトに移動をしております。

<https://www.chiyoda-cosw.or.jp/gokinjo/>

装いも新たに！と言いたところですが、色合いが少々変わったかな？というマイナーチェンジではございますが(苦笑)、今後も適宜更新をまいります。

尚、(旧)ご近所かわらばん版は、令和3年3月まで(予定)は残りますので、是非過去の記事もふり返っていただければ幸いです。

今後とも、千代田社協 ご近所かわらばんをよろしくお願いいたします！

アンケート送付町会 65町会 回答町会 57町会 (回収率87%)



I 今年(令和2年)3月~8月で、町会福祉部で活動を

した(28町会) していない(29町会)

○福祉部として活動してなくても、婦人部や町会と協力し、戸別訪問や地域活動などを行っていた町会がほとんどでした。

II 町会福祉部や、地域(町会や婦人部、青年部など)で実施したもの

1.戸別訪問(お元気確認)

お手紙を添えるなど、対面時間が短い分、より丁寧な対応をされていました。

主にお渡ししたもの

(1)熱中症対策訪問

お水(2L6本)・OS-1・感染症資料の配布

(2)敬老訪問

羊羹、梅干し、赤飯、洋菓子、緑茶(茶葉)、麦茶、おせんべい、海苔

町会のでぬぐいと敬老のお祝いのメッセージ。

77.88.90歳の方へ敬老祝い金のお渡し

今年は、業者に祝い品と記念品の贈呈を婦人部が手配。

(3)新型コロナ対策グッズ配布訪問

マスク・消毒ジェル・消毒液・クレベリン

手作りマスクキット(布・ゴム・作り方コピー)30セット
作って配布。

婦人部でマスク不足の折、手づくりマスクの講習会を実施。各家庭に配布。

2.季節の対応

- ・ひなまつりに、ちらし寿司のお渡しをしながら、戸別訪問。
- ・新小学1年生の図書カード。(今年は郵送で対応)
- ・75歳以上の方へ生まれた月の第一金曜日にお花をお届け。

- ・5月 70歳以上母の日カーネーション。
- ・6月 70歳以上父の日あんみつ
- ・お彼岸と敬老の日をかねて、おはぎとチラシをお渡し。
- ・暑中見舞いや残暑見舞い。
- ・ソーシャルディスタンスに留意し、8/1-8のラジオ体操の実施。
- ・小規模ながらこども縁日を実施。
- ・長寿会で、婦人部長が誕生月の方に、赤飯と紅白饅頭のお渡し。

3.その他

- ・行事が出来ないので、町会費をいただかないことにした。
- ・町会総会、氏神様のお祭り中止で白いタオルと一緒に赤字で「新型コロナに打ち勝ちましょう」とメッセージチラシを配布。
- ・町会集金時に回覧物など声かけ。
- ・毎月、有価物の回収協力は継続。
- ・歌舞伎の観劇募集

など

III 新型コロナ感染予防対策に留意しながら、今後実施を予定・検討している活動

- 茶話会 (小さな規模、少人数などでの実施)
- 戸別訪問(贈答品のお渡しのみも含む)
- 敬老訪問
- 餅つき大会検討

など

~検討している活動~

- ・2月ごろに集まりが難しいので、お寿司のお渡し。
- ・3月お花見。
- ・10月から2回で開催していた筋力アップ体操の再開。
- ・体力の低下やそれに伴う気持ちの落ち込みを防ぎ、体を動かす活動を模索中
- ・11月ヴァイオリンピアノコンサート。
- ・12月中旬に健康確認訪問とクリスマスプレゼントやカードのお届け。
- ・テイクアウト情報や少食サイズの配食提供が出来ないか相談したい。
- ・学生などとファッションショーをやってみたい。
- ・年末の手芸の会の継続。
- ・SNSやWEBを活用した町会からの情報発信。





IV コロナ禍の活動にあたって工夫されたこと

- 対面や訪問は避けて電話やメール・ラインなどで話を聞いた
- 手紙を出した
- 訪問をしたが、短時間に努めた
アポイントを取り、短時間で外で会う
独居の方を中心に、インターフォンにて様子伺い
- 関係者との連携
町会／婦人部以外でも、民生児童委員や高齢者住宅などの事業者

- ・少人数での対応や地域をブロックに分けて対応。
- ・日々買い物などでの声掛けや見かけなくなった方の情報収集。
- ・町会費を振り込みにした。
- ・月1回の集まりを2か月に1度。
- ・掲示板にてコロナへの注意喚起、事業中止を案内。

など



V 福祉部の皆様に対して、困りごとなどのご相談はありましたか。

- ・民生児童委員として2件相談を受け、あんしんセンターと連絡調整をした。
- ・なるべくストレッチなど身体を動かすようにお勧めした。
- ・長寿会の集まりにお誘いされなくなったと相談があり、丁寧に複数回ご説明をして、ご理解いただいた。
- ・(90代の方)書類不備で返送されてきてしまった。
>定額給付金の申請や保険証更新など書類の整理をした。
- ・(独居高齢者)休日夕方にセコムの通報で救急搬送された。
>区の在宅支援課から連絡があり、病院対応をおこなった。
- ・コロナで銭湯に行くのをやめていたが、ロッカー代の新年度支払いを依頼された。
>半年分のロッカー代を預かり、銭湯にお支払い代行。
- ・ねずみ退治を相談された。
>粘着シートを設置。

など

VI 新型コロナウイルスによる自粛中や自粛後、地域において新たに感じたこと

- 茶話会などが無くなり地域での交流が無くなってしまった
- 健康のためか特に朝、まちを散歩している高齢者が増えた
- 人が少なくて人に会わない、話をする機会もなくなってしまった
- シルバーレーニングスタジオなども中止で、身体を動かす機会がない

- ・なるべく声かけをしてきたが、マスク・帽子だとなかなか気づけない。
- ・感染が不安なため、親族などの自宅に転居された方がいた。
- ・家から出てこない高齢者が心配。
- ・足腰が弱ってしまい転んでしまった人がいた。
- ・まちのお店もお休みで活気がない。

など



VII その他(福祉部活動におけるお悩み、ご意見や提案)

- ・町会役員、特に女性部の高齢化が顕著。世代交代も難しい。
- ・どのような状況になれば、高齢者を訪問してよいか、茶話会など開いてよいか判断に迷っています。活動場所やまだまだ活動が難しい。
- ・共同住宅居住者へ地域活動の告知。チラシを投函しても反応がなく、状況がわからない。
- ・留守が多く何度も訪問することが多い。階段の昇降も大変で最後は手紙をいれておきます。

など



地区別

令和
2年度

町会福祉部連絡会

を開催
しました



新型コロナウイルスの影響により、新しい生活様式(三密を避け、なるべく短時間での集いなど)の中、従来の地域づくりの手法や助け合い、社会参加など新しい形を考えていくことが必要となっています。

6地区、のべ79名が参加した町会福祉部連絡会では「地域での今とこれから」を伺い、今後に向けて、新しい活動へのヒントを探す時間になりました。



発行(令和2年12月3日)