

TAKE FREE ご自由にお持ちください

ボランティア Volunteer

2021.1-2 ♥ Vol.417
ちよだボランティアセンター



あなたの笑顔と、
いつしよに歩きたい!

地域のボランティア情報

▶ P.2-3

ボランティア記者レポート「ちよだつながり探求
ガイドネットライブ!」に参加しました。▶ P.3

報告:「おもてなしボランティア養成講座」
オンラインで開催!

▶ 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



1,110名 (2020.12 現在)



「こま助プロジェクト」
Facebook ページ開設!



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
障がいのある方々と一緒に
楽しい時間を共有しよう！
—スマイルちよだ

活動内容は応相談。ご自分の特技も活かします。おひとり様、グループ、サークル大歓迎です。
仕事帰り、学校帰りなどに障がいのある方々とアートやレクリエーションなどを楽しみましょう♪



日時 平日 16:30 ~ 18:00

場所 千代田区立障害者福祉センター
えみふる (神田駿河台2-5)

申込み・問合せ

区立障害者福祉センターえみふる
(スマイルちよだ)

TEL : 03-3291-0600

E-mail : emifuru@chime.ocn.ne.jp

URL : https://emifuru.com

スマイルちよだが
もっとわかる♪



instagram

17 パートナシップで
目標を達成しよう
東京フリーウォーキングツアー(TFWT)
オリエンテーション開催のご案内
Zoom 使用

TFWT は、外国人に英語で東京都内をご案内しているボランティア団体です。通常のツアーは2020年3月以降、コロナ禍により実施していません。しかし英語力向上や歴史知識の習得など、会員同士での自発的な勉強を地道に続けています。
ご応募はQRコードもしくは下記のURLからアクセスしてください。



日時 2021年2月6日(土) 10:00 ~ 11:30 (予定)

募集人数 50名程度

募集期限 2020年12月7日(月) ~ 2021年1月30日(土)
(応募者多数の場合は、都合により上記期限より前に募集を締め切らせていただくこともありますのでご了承ください。)

申込み・問合せ

東京フリーウォーキングツアー

E-mail : info@tfwt.jp URL : https://tfwt.jp/



17 パートナシップで
目標を達成しよう
「神保町が好き。」
条件はそれだけです。

学生さん、お勤めの方、個人商店経営者…様々な方が参加中！
楽しいことが大好きな方、神保町応援雑誌『おさんぼ神保町』ボランティアスタッフとして活躍しませんか。



編集部スタッフライター、カメラマン、
広告営業、配布スタッフ、校正係 など

プログライター まち歩きが好きな方、
SNSなどで情報発信が大好きな方、
写真を撮るのが好きな方 など

web 運営スタッフ
(継続でできる方が望ましいです)

- サイトのコンテンツ企画・作成・更新
- WordPressによるサイトの運用・メンテナンスなど
- バナーや画像などの作成・加工

申込み・問合せ

おさんぼ神保町編集部 担当：石川

E-mail : info@osanpo-jinbo.com

おさんぼ
神保町 HP



ボランティア
募集ページ



15 陸の豊かさも
守ろう
満開の桜並木の下、お花見しながらいかがですか♪
「さくら美守り隊」ボランティア参加説明会

さくらまつりの期間中(おおよそ10日間)、千鳥ヶ淵緑道で景観を守り、さくらを守っていくための、美化・募金活動をしています。
個人・学生・企業を問わず、多くの方が参加して、千鳥ヶ淵緑道のさくらを楽しみながら活動しています。
説明会を下記のように開催します。初めての方でもお気軽にご参加ください。



※過去の様子です

日時 2021年2月17日(水) 13:30 ~ 15:00

場所 かがやきプラザ4階 会議室 (九段南1-6-10)

定員 10名程度

問合せ

さくら美守り隊運営委員会 担当：窪田

TEL: 090-4735-0049

E-mail : support@sakuramimamori.tokyo

URL : http://sakuramimamori.tokyo/



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。





コロナ禍だからこそ、 地域をつなごう。 「こま助プロジェクト」facebook ページオープン!

あなたのいいね!👍が
励みです!

新型コロナウイルス感染症の影響による区民のみなさんの困りごとに対して、サポート活動を行っている団体の取り組みを紹介するページがオープンしました。現在、およそ10団体の取り組みを紹介中です。(この活動は、「千代田区社会福祉協議会 助け合い事業助成金(愛称:こま助プロジェクト)」を活用した取り組みです。)



<https://www.facebook.com/komajo.project>



おうちやオフィスにある 使用済み切手のご寄付をお願いします。

使用済み切手が地域の宝になります。ご寄付いただきました切手は、ボランティアの方々によって整理されたあと、業者にて換金し、地域の高齢者見守り活動や交流サロン運営の資金となります。1枚からでも大歓迎、ちよだボランティアセンターにお持ち込みいただくか、下記の送付先にお送りください。※送料はご負担ください。※大量の場合、あらかじめちよだボランティアセンターまでお問い合わせください。



送付先

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
TEL: 03-6265-6522
URL: <https://www.chiyoda-vc.com/volunteer/33082>



ボランティア情報ステーション設置場所 (麹町地区5)

- 一番町特別養護老人ホーム ●一番町高齢者在宅サービスセンター
- カットサロン タカハシ ●レストラン ジャルダン
- そば処 番町松月庵 ●社会起業大学 運営事務局 ●区立九段小学校
- 大妻女子大学 ●東京家政学院大学 ●区立九段幼稚園
- コバヤシ理容室 ●三共ドライクリーニング株式会社

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る場所を募集しています。詳しくは、当センターへお問合せください。

こちらのページに掲載されている情報は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、延期または中止とさせていただく場合がございます。ご理解の程、何卒宜しくお願い申し上げます。

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)

ボランティア記者レポート

「ちよだつながり探求ガイドネットライブ!」 に参加しました

10月25日(日)に開催された、ちよだコミュニティラボの取り組みの1つ「ちよだつながり探求ガイドネットライブ!」に参加しました。この日のコンテンツは、千代田区で活動されている方々の活動紹介、またそこで今年地域についてどんな風に考えているか、どういう風な形にしていけばいいのか、というところの意見交換をするといったもの。

活動紹介の中で私が興味を持ったのは、社会福祉法人新生寿会・ジロール麹町が運営する認知症カフェ「きのこカフェ」。スタッフの柴山延子さんによると、認知症の方や介護をしているご家族、認知症に関心のある地域の人たち、専門家などが気軽に集まって、交流ができる喫茶店で、今では全国に約7,000か所のカフェがあるとのこと。お客さんは様々まで、大学生が研究や福祉論文を書くために赴くこともあるそうです。コロナ禍でカフェは休業中ですが、3年前から始まった認知症ケア講座(委託:かがやきプラザ研修センター)を担当し、今年はオンラインで開いているそうです。



「地域のつながりは人と人のつながり」「町会に入らなきゃ」「コミュニティ作らなきゃ」ではなく『人の顔が見える』ことを大切にしている」というちよだコミュニティラボ進行の広石拓司さんの言葉が印象的でした。



今日の記者



石川文枝(いしかわふみえ)さん

島根県益田市出身。大学卒業後、1社目はリクルートキャリアにてIT企業の法人担当として採用コンサルティング業務に従事。その後虎ノ門にある出版社に入社し、書籍PR、事業企画、採用を担当。2019年7月~千代田区に住み始めました。



←ちよだコミュニティラボホームページ
<https://chiyolab.jp/>

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) |

※重要なお知らせ:令和3年4月より、「Aプラン」の保険料が350円となります。ご理解の程、どうかよろしくお願ひいたします。

新型コロナウイルス感染症にも適用されました(2020年2月1日までさかのぼれます)。※行事保険には適用されません。



【オンライン開催】
認知症の人が地域をケアしていく
 ～オンラインで見してみるBLG!の日常～

Zoom 使用

町田市の次世代型デイサービス「DAYS BLG!」をオンラインで訪問。ケアを「する」「される」の関係を越えた仲間として、働くことを通じて地域がつながり、町の風景を変えてきた取り組みについて学びます。



日時 2021年1月25日(月) 13:30～15:00
対象 家族を介護する方、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
定員 40名(申込順)
講師 前田隆行氏(NPO 町田市つながりの会理事長)
申込締切 2021年1月20日(水)
申込み・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.jp
 URL: <https://www.chiyoda-cosw.or.jp/kensyu-c/>



【オンライン開催】
麴町地区「課題解決型」みんなの居場所スペース」活用説明会
 あなたのアイデアをお待ちしています!

いきいきプラザ一番町の1階にある地域の居場所スペース(一番町はあとサロン)。今後、地域の課題解決につながる「みんなの居場所」として活用し、様々なプログラムを展開する予定です。集いの場や皆で楽しめるイベントなど、居場所づくりに関心のある方を対象に「みんなの居場所スペース活用説明会」を開催します。



日時 2021年1月23日(土) 14:00～15:30
場所 いきいきプラザ一番町1階 一番町はあとサロン(一番町12)
対象 千代田区の地域課題を解決する活動に関心のある個人もしくはグループ(区民、企業、学生など)
定員 15名 **申込締切** 2021年1月22日(金)
申込み・問合せ

千代田区社会福祉協議会 地域支援係

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



【オンライン開催】 生と死を考える会 2020年度教養講座
『生と死の現場とその深淵に触れる』
 (全5回/1回のみ参加可)

Zoom 使用

医療や介護の現場で交わされる臨床家と対象者の営み、分かち合いの会で行われる参加者の営み。生と死の現場で起きていることを哲学や文学の立場から考える機会にしたいと思います。ケアの営みの現場で起きていることを参加者と共有し、ケアの哲学や実践について、参加者ともに考えたいと思います。

日時 2021年2月15日、2月22日、3月1日、3月8日、3月15日 いずれも月曜日、19:00～20:30
定員 30名(先着順)
参加費 各回 一般: 1,500円
 会員・学生: 1,000円
 5回通し 一般: 6,000円
 会員・学生: 4,000円
 ※詳細および申し込みは下記のリンクまたはQRコードよりアクセスしてください
<http://www.seitosi.org/learn/index/9>

講座詳細



申込み・問合せ

NPO 法人 生と死を考える会

TEL: 03-5577-3935 (火・金/午後)
 E-mail: koenkaiseitosi@gmail.com
 URL: <http://www.seitosi.org>

応募フォーム



【オンライン開催】
災害時寄り添いサポーター養成講座

Zoom 使用

高齢者や障がい者、妊産婦など、災害時に配慮が必要な方に、どのように寄り添いサポートをすれば良いのか、心構えを学びます。



前回受講者の感想

- 災害時、要配慮者のことを考えたことがなかったので、良い機会になった
- 要配慮者がどのような方かわかって、どのような配慮が必要なのか勉強になった。

日時 2021年2月27日(土) 10:30～12:00
対象 区内在住、在勤、在学の方
定員 30名(先着順) **参加費** 無料
ゲスト ジョージ防災研究所代表 小野修平氏

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.jp
 URL: <https://www.chiyoda-vc.com/>



【オンライン開催】 災害時、あなたはどう行動 しますか

～災害ボランティアフォーラム2021～

日時 2021年1月16日(土)
13:30～15:30

締切 2021年1月12日(火)必着

対象 区内在住、在勤、在学の方

参加費 無料

申込み・問合せ

Zoom
使用

ちよだボランティアセンター

TEL : 03-6265-6522

E-mail : volunteer@chiyoda-cosw.jp

URL : https://www.chiyoda-vc.com/



被害にあわれた地域の人々は、ボランティアが来るまでどのようにしていたのか…。災害時に「何とかしたい!」と活動を駆り立てるものとは。東日本大震災から10年の節目の今、改めて災害時のボランティア、助け合いについて考えます。

当日のプログラム

■基調講演

災害ボランティアで大切なこと

【講師】災害ボランティア活動支援プロジェクト委員
高山 弘毅 さん(「Nukiito」代表)

■事例報告

2019年台風19号で被害を受けた地域の方や、 ボランティア活動者の体験談

- (1)「ボランティアが来るまでの間、何があったのか」
【報告者】鈴木 裕 さん(八王子市南浅川地区町会役員)
- (2)「災害ボランティア活動の実際」
【報告者】山川 恵里佳 さん(タレント)

■上記3名によるてい談

災害時の活動「ボランティア×地域住民」 地域のチカラ

山川恵里佳さんも
参加します!



助成金・その他の情報



地域の課題解決に取り組む! 令和3年度ふれあいサロン活動助成のご案内

千代田区の身近な場所で交流や仲間づくり等を行う自主運営のサロン活動を助成支援します。

申込期間: 2021年1月20日(水)～2月19日(金)まで

対象団体: 非営利な公益活動を行う、3人以上のグループ。(新規グループも可)

対象事業: I. 介護予防型(高齢者が参加対象) 原則月3回以上活動する団体
II. 居場所型(高齢者や障がい者、子育て中の方等が参加対象) 原則月1回以上活動する団体
※詳しい要件はお問い合わせ下さい。

助成金額: 活動助成: 原則 I. 上限24万円 II. 上限10万円
※その他、立ち上げ助成等詳しくはお問い合わせ下さい。

問合せ先: 千代田区社会福祉協議会 地域支援係(九段南1-6-10 かがやきプラザ4階)
TEL: 03-3265-1901 FAX: 03-3265-1902 E-mail: chiiki@chiyoda-cosw.jp



コロナ禍で延期していた 「おもてなしボランティア養成講座」 をオンラインで開催しました!

この講座ではサービス介助士の資格を取り、修了後は修了生で立ち上げた、ボランティアグループ『おもちよ』として学びを活かした活動を行います。感染防止のために延期していたリハビリピックボランティア経験者の堀池桃代さんによる体験談と、『おもちよ』活動紹介を11/14(土)にオンラインで実施しました。この講座をきっかけに「障がいのある方に目を向けるようになった」との声もいただきました。東京2020を目標に活動を続けてきたおもちよ代表の服部さんは「コロナ禍でもおもちよの活動を止めないよう工夫していきたい」と話しています。



ホットとニュース

10月半ば、明治安田生命保険相互会社金融法人業務部の皆様より、区内3か所の高齢者施設・事業所へ手作りフェイスシールドのご寄付がありました。約50人で昼休みなどの休憩時間を利用して作成したフェイスシールドには手書きのメッセージが添えられ、施設の方も大変喜んでいらっしゃいました。探せば多数あるフェイスシールドの作り方。今回はその中から着け心地が良さそうなものを選んだそうです。相手のことを想いながら、今できることをする。そんなお気持ちに触れ、心がホットとしました。



皆様が笑顔を見せてくれることが励みになります
坪井さん



ケガ予防に、準備運動をしっかり行います。

ポールは体の推進を補助するイメージで使ってください



石段が急なので、ゆっくり歩いてください



見事な秋晴れ!



清水門の案内や歴史なども説明しながら進んでいきます。



途中からは、2グループに分かれての散策。参加者の皆さんの状態やペースを確認しながら歩きます。

自然がいっぱい!

紅葉にホッ...



滝を発見!

クールダウンをして、最後はかがやきプラザで合流。無事終了!

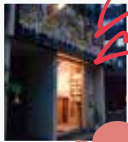


都会の真ん中から想像できない!自然の中でリフレッシュ♪

靖国通りに佇む本格派コーヒースタンド!
ふらりと寄って、テイクアウトでぜひどうぞ。

コーヒー
280円~

イタリア直送の豆が自慢



気さくな店主が待っています

■ MDコーヒーダイレクト
住 所: 神田神保町3-3-5 1階
定 休 日: 不定休
営業時間: 8:00~17:00
※11:00~11:45、
14:00~14:30の間はclose

Instagram
https://www.instagram.com/md_coffee_direct/



とても楽しく歩かせてもらいました!

藤平さん



他の参加者に花や木々の名前を教えてもらって勉強にもなりました♪
今井さん

みんなの「歩く」をサポートする方、待っています

SNSやブログなどでMCW「歩こう教室」のPRをしてくださる方

整骨院、リハビリテーションなどの専門知識をお持ちの方

今後予定しているイベントのお手伝い

年齢不問

自分でポールウォーキンググループを立ち上げてみたい方も、相談に乗ります!!

健康に興味のある方、地域交流したい!という方も歓迎です

■ MCW「歩こう教室」代表 坪井さんまで

☎ 090-3097-6351 ✉ naoaki@msb.biglobe.ne.jp

🌐 <https://nove-nordicwalk.jimdo.com/>



私はノルディックウォーキングを実践して、大げがを乗り越えました!
坪井さん



今回の Volunteer Spot

千代田の中心で、森林浴を楽しもう！ —MCW「歩こう教室」



コロナ禍でちよだボランティアセンターの登録グループも自粛ムードを余儀なくされていましたが、秋になり「今できること」で活動を徐々に再開しつつあるグループも出てきました。そのうちのひとつ「MCW『歩こう教室』」では、屋外での活動、かつ参加人数を従来より制限して行っています。今回は、コロナ禍のリフレッシュや運動不足によるフレイル（身体機能の低下）予防も兼ねて清水門～北の丸公園～竹橋周辺を探索しました。

参加者Pick ups!

今井 鈴子さん

自分の歩き方の見直しと、道具選びのアドバイスを受けようと思って参加しました



藤平 則子さん

娘がやっているのを見て、ノルディックウォーキングに興味を持ちました



今回の「ボラダー」



■ 坪井 直明さん (MCW「歩こう教室」代表)

生まれ育った千代田区で、自分の力でできることで地域の役に立ちたいと思って取り組んでいます。

MCW「歩こう教室」ってどんなグループ？

「100歳まで歩こう」をモットーに月1～2回、清水門～北の丸公園周辺を中心に「ノルディックポール」というステッキを使って散策しています。安全に歩くことと、楽しみながら歩くことで健康増進と地域の交流を目指しています。

「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ボラ

2021.1-2

Vol.417

TAKE FREE

ご自由にお持ちください



今回のVolunteer Spot

千代田の中心で、森林浴を楽しもう!

—MCW「歩こう教室」

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.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。