

# Volunteer

TAKE  
FREE

ご自由  
にお持ちください

離れていても

「ひとり」じゃない

オンライン傾聴ボランティア



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**

「千代田区障害者よろず相談 MOFCA」の  
公開講座に参加しました！

▶ P.3

**ホットニュース**

東日本大震災から 10 年。手づくりの編み物をお届け

▶ 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

👍 いいね!

1,162名 (2021.8 現在)




情報誌アンケートにご協力をお願いします  
(10/24まで)

**11** 住み続けられるまちづくりを

## Zoom やオンラインレクのボランティア募集 (音楽・ヨガ・体操・各種ゲームなど)

上記が収録された自作 DVD の製作でも大歓迎です

音楽、ヨガ、体操、脳トレ等をオンラインで放映いただき、施設の利用者と交流します。  
※活動を収録した自作 DVD の場合は随時放映します。




**日時** ・オンラインの場合：13:15～14:30 くらいのうち、30分～1時間ほどのプログラムを提供。  
・DVD の場合：空き時間やバスの待ち時間等に流します。

**場所** フォーユーデイサービス淡路 (神田淡路町 2-109 6 階) もしくは自宅などお好きな所で可能

**人数** 1～10 名程度

**申込み・問合せ**

**フォーユーデイサービス淡路 (担当：島)**  
TEL：03-5298-6018 FAX：03-5298-6019  
E-mail：awaji-day@foryou.or.jp  
URL：https://www.foryou.or.jp/facility/awajicho/w068/




**11** 住み続けられるまちづくりを

## 空いた時間で OK 児童養護施設や養育家庭出身の方などの自立支援サポート等ボランティア募集

施設退所者などが、シェアハウスや交流サロンなどを利用して“ふらっと”寄れる居場所を全国各地に提供する団体です。地域で孤立しがちな方の支援も行っています。

●高齢者の買い物代行 / 障がい者の家事代行 / フク21のシンポジウムのお手伝い / 福祉交流サロンなどの居場所の提供 など




**募集期限** 2022年3月31日(木)まで **実費弁償** 交通費 (全額)

**場所** かがやきプラザ(九段南 1-6-10) 他

**定員** 若干名 **その他** ボランティア保険への加入必須

**申込み・問合せ**

**NPO 法人 NGO フク 21 ふらっとホーム (担当：福田)**  
TEL：03-6324-4433 FAX：03-5215-8864  
E-mail：ngofuku21@gmail.com  
URL：http://ngofuku21org.gloomy.jp/




**4** 質の高い教育をみんなに

## (学期に1回) 小学校・朝の訪問読み語り

※初心者の方は要相談。フォロー体制あります

低学年～高学年の18クラスに対し一斉に行うので、多くのメンバーが必要です。興味のある方は、ぜひお問い合わせください。

●基本的に絵本の読み語りですが、高学年担当の場合は本・素話などでも可能です。




**日時** 早朝 (8:20～8:30) の 10 分間の活動です。  
※集合時間：8:10 前に麴町小学校に集合

**場所** 麴町小学校 (麴町 2-8)

**人数** 若干名

**申込み・問合せ**

**にじいろのかぜ (代表：坂本)**  
TEL：090-2414-3478  
E-mail：ioyou@gk2.so-net.ne.jp  
URL：https://www.chiyoda-vc.com/volunteer/24989



**2** 飢餓をゼロに

## (15～24歳の学生の方対象) 飢餓の現状について、自分でイベントを企画して学校や知り合いに対して伝える活動を行いませんか

●伝え方や内容については HFV 職員のサポートがあります。  
●「伝える力」が身につきます。  
●必要な方にはボランティア活動証明書を発行します。  
●高校生や大学生、様々な学生が参加しています。



**日時** ご自分の都合の良い日時  
【まずは活動説明会(オンラインにて毎月開催中)へのご参加をお願いします】

**説明会** 毎月 1 回 (不定期 / HP 内でお知らせします)  
19:30～21:00 に開催  
**9月の予定** 21日 (火) 19:30～21:00

**申込み・問合せ**

**ハンガー・フリー・ワールド**  
活動詳細 URL：https://www.hungerfree.net/whatyoucan/volunteer/facilitation/  
団体 URL：https://www.hungerfree.net/about/

活動の詳細はこちらから



## SDGs のアイコン 使用について

「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 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「とにもできごと」の輪を広げていきます。





## 子ども支援のための活動場所を探しています。

「ラブアンドサービス」は、地域の企業や個人の方のご支援とともに、食材や日用品を詰めた宅食ボックスを送ったり、親子で楽しめるイベントを行っています。より地域に根差した活動を行うために、以下のようなスペースを区内で探しています。



### 【希望条件】

- 場所：神保町・富士見・麴町地域周辺（賃料は応相談）
- 期間：継続的な使用を希望
- 広さ：6畳以上（キッチンがあれば尚可）

### 【使用目的】

子ども朝ごはん食堂 / コミュニティーカフェ / フードパントリー / 学習支援 等

これまでの活動実績はHPでご覧頂けます  
<https://loveandservicejp2020.com/>



### 問合せ

#### ラブアンドサービス～ひとり親家庭支援～

お問い合わせはホームページの「お問い合わせ」フォームよりお願いします。

#### ボラセン情報誌アンケート実施中

よりよい誌面づくりのために皆さんのお声を聞かせてください  
(所要時間1～3分/10月24日まで)



## ボランティア情報ステーション設置場所 (富士見地区3)

- 株式会社サンワ コピーショップ ● Chardon
- 東京しごと財団 東京しごとセンター総合相談係 多様な働き方専門相談員 ●大原日本語学院 ●さしめん尾張屋 ●尾張屋
- 理髪シマツ ●ホテルメトロポリタンエンドモンド 美容室
- 二松学舎大学 (学生支援課)

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、当センターへお問合せください。

※本誌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、よろしくお願い申し上げます。



## 初めてボランティアをする方へ

令和3年度より基本 A プランの保険料および一部の保険料が変わりました  
**300円 → 350円**

### 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)

補償内容	補償期間	保険料
傷害保険 (ボランティア自身のケガ)	4月1日～翌年3月31日まで	350円～1,400円 (6つのプランにより異なる)
賠償責任保険 (対象者の身体や財物等の損害)	※途中加入の場合：加入手続き日の翌日から適用	■ボランティア保険：新型コロナウイルス感染症にも適用されました。 ※行事保険には適用されません。

## ボランティア記者レポート

### 「千代田区障害者よろず相談 MOFCA」の公開講座に参加しました!



千代田区障害者よろず相談 MOFCA で東京大学医学部付属病院放射線科 助教の宮川隆氏による公開講座「新型コロナウイルスについてホントのことは知ろう!」があると聞き、早速行ってきました。

ウイルスの性質、ワクチンの役割などの解説の後に興味深いお話をしてくださいました。ウイルスの増殖を抑えるためには免疫能を高める必要があるが、そのためにはしっかりと「食事、睡眠、運動」をすることが大事。

さらに漢方薬は感染症に強いとの思われぬお話。とりわけ板藍根(ばんらんこん)は、中国では昔から、抗ウイルス作用・抗菌作用がある常備薬として各家庭に置いてあるそうです。日本では食品扱いですので薬効を謳うことができませんが、その分入手は容易で、私たちが舐めているアメ玉にも板藍根が入っているものがあるそうですので早速買って舐めてみましょうか。

ウイルスの流行が人類を進化させたと説く助教のお話にアメ玉が加わり説得力に満ちた講座でした。

PS：コロナ禍でも体の調子をしっかりと整えるのがボランティア活動の基本であること、知識を持って正しく恐れることが大事であることを改めて実感しました!

千代田区障害者よろず相談 MOFCA (モフカ)  
<https://mofca.net/>



### ボランティア記者プロフィール

西田 滋 さん

知らないことに興味あり。  
野次馬根性で出かけます。



**11** 住み続けられるまちづくりを

**【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**



高齢者や障害者、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。




講師・小野修平氏



受講者には受講証を授与します

**日時** 9月16日(木) 18:00～19:30

**対象** 区内在住・在勤・在学の方もしくは千代田区でボランティア活動を考えている方

**定員** 30名 **申込締切** 9月10日(金)

**講師** 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/event/34605>



**11** 住み続けられるまちづくりを

**【オンライン開催】**  
**第2回 ちよだ認知症ケア講座**  
**災害と認知症～認知症とともに生きる人と家族の視点から～**  
**Zoom 使用**



災害時に認知症の人とその家族がどのような状況に置かれるのか。東日本大震災時の避難所における実態調査にあたった講師から実情を聞きます。




講師・矢吹知之氏

**日時** 9月14日(火) 14:00～16:00

**対象** 認知症・認知症ケアに関心のある方、介護・福祉・医療の仕事に携わっている方

**定員** 30名(申込順) **申込締切** 9月7日(火)

**講師** 認知症介護研究・研修仙台センター 矢吹知之氏

**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.jp/kensyu-c/>




**11** 住み続けられるまちづくりを

**【オンライン開催】**  
**介護の備え～かがやき介護スクール**  
**～自分のため・親のため・家族のために元気な時から知っておこう!～**  
**Zoom 使用**



「年齢を重ねるとどんな変化があるのか」「制度や千代田区にある支援機関やサービスは何か」、一緒に学びませんか。



講師・森幸夫氏

**日時** (1) 9月18日 介護保険の申請・利用できるサービス  
 (2) 10月16日 高齢になるとおきやすい心身の特徴(認知症への理解を含む)  
 (3) 11月13日 在宅介護を行う際のポイント・心得  
 ※いずれも土曜日・13:30～15:30

**対象** 区内在住・在勤・在学(親が在住)・介護中の方・これから介護をする方・介護の知識を学びたい方

**定員** 各30名(申込順) **申込締切** 各講座開催日の3日前まで


**講師** 至誠コミケアセンター統括主任 森幸夫氏

・技術編も別途実施いたします。

**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.jp/kensyu-c/>



**11** 住み続けられるまちづくりを

**女性限定! 参加者募集**  
**障がいのある人の身だしなみと基本のスキンケア&メイク講座(基本コース)**  
**YouTube 動画配信**



●どのような障がいのある人でも参加できます。  
 ●インターネットで動画をご覧いただける環境が必要です。  
 ●サポートできる方の立ち会いをお願いします。

**受講期限** 2022年3月末まで

**所要時間** 約90～120分(うち動画約60分)

**対象** 働いている、または働く準備をしている障がいのある女性でスキンケアとメイクについて、基本から学びたい人。

**教材費** 1名につき1,540円(税込/スキンケア・メイク用品)


**講師** ハーバー研究所 美容教育トレーナー

**その他** ・受講希望日の1か月前にお申し込みをお願いします。  
 ・オンライン動画の受講のため、ご紹介する方法は、障がいの特性により、適用できない場合もございます。(応相談)

**申込み・問合せ**

**エイブルアート・カンパニー東京事務局**

TEL: 03-5812-4622 または 070-5041-6043  
 E-mail: office@ableart.org  
 URL: <http://www.ableart.org/>



※本誌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、よろしくお申し上げます。

17 パートナースHIPで  
目標を達成しよう



## NPO基盤強化資金助成「認定NPO法人取得基金助成」

**募集期間**：2021年9月1日（水）～10月8日（金）

**対象**：社会福祉に関する活動を行う団体のうち認定NPO法人の取得を目指す特定非営利活動法人

**助成内容**：「認定NPO法人」の取得に関する費用であれば、用途は問いません。

※ただし、原則として2023年3月末までに所轄庁（都道府県・政令指定都市）に、「認定」の申請を行うことが必要です。

※所轄庁受付日が、2021年4月1日～2023年3月31日のものが対象です。

**助成金額**：1団体につき上限30万円。（総額450万円を予定）

（詳細・申込みは以下のURLもしくはQRコードをご覧ください）

**URL**：<https://www.sompo-wf.org/jyosei/nintei-npo.html>

**申込み・問合せ**：公益財団法人 SOMPO 福祉財団

※インターネットでの申請となります。

詳細・申し込み



17 パートナースHIPで  
目標を達成しよう



## 2022年度日本郵便年賀寄付金 配分申請要領

社会福祉の増進、青少年健全育成のための社会教育、地球環境の保全、風水害・震災などの被災者救助・予防、健康の保持増進を図るためにするスポーツの振興等、10の事業分野の活動支援や施設の改修、車両・機器の購入などに助成することにより、社会の発展に貢献します。

**募集期間**：9月中旬～11月上旬（予定）

**対象**：NPO法人、社会福祉法人、更生保護法人、一般社団法人、一般財団法人、公益社団法人、公益財団法人 等

**助成金額**：1団体につき500万円（活動・チャレンジプログラムのみ上限50万円）

（詳細・申込みは以下のURLもしくはQRコードをご覧ください）

※2022年度の申請要領は、決定次第掲載します。

**URL**：<https://www.post.japanpost.jp/kifu/nenga/applications.html>

**申込み・問合せ**：日本郵便・年賀寄附金事務局

詳細・申し込み



## REPORT

### 「情報格差」を地域の方で縮めるための ボランティア説明会&学習会を開催!

7月3日に、コロナ禍においてデジタル技術の活用が増えてきたことによる、困りごとの現状を知るボランティア説明会を行いました。

また、7月10日には地域でSNSやインターネットなどの活用ができず、情報から取り残されている人を支援するための「デジタルサポートボランティアグループ」の設立を目的に学習会を開催しました。

様々な情報媒体が存在する昨今、情報格差が大きくなりつつあります。状況に応じてデジタル機器と紙媒体の情報を使い分け、情報の発信、受け取りができる生活になるよう、地域のニーズに沿った活動をこれから模索していきます。

まずは有志で、グループとして活動に向けた話し合いをしていきます。学習会に参加できなかった方も「スマートフォンの使い方など、日常的に使っている機能を教えることができる!」と思えば、ぜひボランティアセンターまでご連絡ください。



## ホットとニュース

### 東日本大震災から10年。 手づくりの編み物をお届け

編みものボランティアグループ「ひつじの会」のメンバーは、毛糸で様々な作品を編んで、自然災害で被害を受けた地域への寄付を現在も続けています。

東日本大震災から10年が経った今年は、岩手県の大槌町社会福祉協議会を通じて、高齢者施設にひざ掛けや座布団等を寄付しました。

今後は、Zoom（オンライン）を用いて、現地の皆さんと交流をする予定です。

色とりどりの毛布やひざ掛けを受け取った方が、体だけでなく、心も温まる活動だと考えるとホット😊としました。



## 傾聴の point

- 相手の会話（や表情）に耳と心を傾けて聴くこと
- 相手の目を見ながら話すこと
  - ※オンラインの場合、カメラと画面があるため視線がずれてしまいがち。相手の声のトーンに合わせて話すと Good！
- 相手を理解しようとする姿勢を示すこと

まずはアイスブレイクを兼ねて打ち合わせ。



13:45



今日は区内在住のAさんとこのような感じでおしゃべりをします

時間どおり、傾聴が始まりました。



14:00



こんにちは、お元気ですか

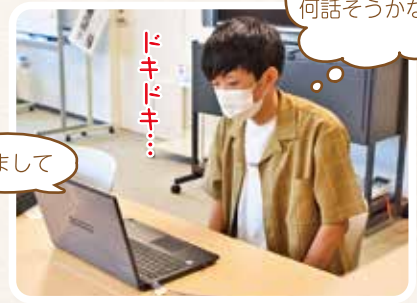
今日はどちらへ？

近くのスーパーに行きましたよ

ちなみに3人の距離はこんな感じ



初めまして



何話そうかな…

ドキドキ…

近くを散歩したことやコロナワクチンの接種のことなど、お互いの最近のできごとを話しました。

だいぶ打ち解けてきた様子です。

ずっと東京にお住まいなんですね



14:25



新潟の上越出身ですが、春は桜がきれいなんですよ

名残惜しいところで終了。

三井さん



お話が盛り上がり、時間を忘れる位楽しかったです。

井本さん



いつもと違う雰囲気ですAさんにもいい刺激になったかと思います。

浅野さん



日頃あまり関わらない年代の方と話すことができ活き活きした様子でした。

## 福祉×コーヒー

## 手間を惜しまず丁寧に作られるコーヒー！

障がいのあるバリスタや焙煎士が、豆の選別・焙煎、そしてコーヒーの抽出もやっています♪

コーヒー1杯から参加できる社会貢献

ソーシャルグッド  
ロースターズ 千代田

世界最高峰の焙煎機を使用



こだわりぬいたフェアトレードの豆を使用

**住所** 神田錦町1-14-13  
LANDPOOL KANDA TERRACE 2F  
**営業時間** 10:00～16:00(日曜日定休)  
☎ 03-6811-0895  
🌐 <https://sgroasters.jp/>



落ち着いた雰囲気のあるテラス席



今回の Volunteer

離れていても「ひとり」じゃない - オンライン傾聴ボランティア -

コロナ禍において、まだ直接会えない状況が続いています。そんななか、いつか再会できる日のためにながりを絶やさない方法として、オンラインを活用した新しいつながりを構築しているグループ・団体も増えてきました。

傾聴（話し相手）ボランティア活動も、これまではボランティアさんが一人暮らしの方のご自宅に直接伺っていましたが、コロナ禍のためオンラインに切り替えて、活動を続けています。

今回は、大学生ボランティアグループ「MUSA三崎町クラブ」の三井さんがオンライン傾聴の体験として、お話の輪に加わりました。



◆“地域密着ラジオ風YouTubeチャンネル”「番町チャンネル a la radio」でもオンライン傾聴体験が取り上げられました。（出演：葉山エレヌさん）

**“傾聴”って知ってますか？**

番町チャンネル 傾聴

◆ちよだボランティアセンターでは、他にもオンラインを利用してこんな取り組みをしています。

○デジタルサポートボランティア（→P5）

○LINEを使用した地域の見守りボランティア

デジタルで地域を支えたい！

そんなあなたはちよだボランティアセンターへ！

✉ volunteer@chiyoda-cosw.jp ☎ 03-6265-6522

ちよだボランティアセンター

このおふたりのボランティアさんがサポートします

**今回のボラダー**

浅野さん

井本さん

（傾聴自体）初めてで、上手くお話しできるか少し不安です

三井一輝さん

**「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。

# Chiyodaボラ

あなたの「はあと」が地域のチカラに変わる情報マガジン

2021.9-10  
vol.421

TAKE  
FREE

ご自由に  
お持ちください



今回の Volunteer

## 離れていても「ひとり」じゃない

### オンライン傾聴ボランティア

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 <https://www.chiyoda-vc.com/> E-mail [volunteer@chiyoda-cosw.jp](mailto: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)大家商會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。