

Volunteer

TAKE
FREE

ご自由
にお持ちください

わたしの居場所は

「こころ」にある

いきいきはあとカフェ



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

9/16 開催「災害時寄り添いサポーター養成講座」
に参加しました。

▶ P.3

ホッとニュース

会社ってどんなところ？仕事って何をするの？
～ Zoom を使ってはじめての企業見学～

▶ 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!

1,168名 (2021.10 現在)



ちよだボランティアセンターYouTube動画
「ちよだボラ the Movie」



オンラインを通じて、高齢者施設のレクリエーションのお手伝いをしませんか



Zoomなどのオンラインを用いて、体操、工作活動、音楽等で交流します。

日時 (1) 午前の部 (10:30 ~ 11:30)
(2) 午後の部 (14:00 ~ 15:30)
※活動時間は、30分から1時間30分まで選べます。
※ボランティア希望日から2週間前までにご連絡ください。

場所 自宅、外出先等任意の場所

人数 (1)と(2) いずれも数名(または1団体)まで

申込み・問合せ

岩本町ほほえみプラザ (担当: 五十嵐)
TEL: 03-5825-3407
E-mail: iwamoto@tama-dhk.or.jp
URL: <https://www.tama-dhk.or.jp/iwamoto/>



【女性募集】肢体不自由の方と水泳レクリエーションを楽しむボランティアさん募集「あひるの会」

指導経験不要♪水泳の楽しさ&喜びを共有しませんか

情報誌4月号にインタビュー掲載しています



日時 毎週木曜日 13:40 ~ 15:30

場所 YWCAフィットネスワオ (神田駿河台 1-8-11)

人数 18~50歳くらいまでの女性の方 若干名
※泳力200m以上、背の立たない所でも泳ぐことができる方。
※水泳指導の経験は問いません。

その他 交通費あり(全額)

申込み・問合せ

公益財団法人東京YWCA 女性の健康事業部
TEL: 03-3219-2565
E-mail: wow@tokyo.ywca.or.jp
URL: <https://www.tokyo.ywca.or.jp/wellness/ahiru/index.html>



病気の子どもと家族のための滞在施設ボランティア募集

「もうひとつのわが家」で過ごす病気のお子さんとそのご家族の「普通の生活」を、一緒に応援しませんか



内容 施設(ハウス)の清掃、備品補充、施設内菜園の手入れ、イベントのお手伝い、事務作業 など

日時 オンライン説明会に参加のうえ、ボランティア登録後。
【詳細・説明会については以下のQRコードからご覧ください】
※毎月第2金曜日 19:00 ~ 20:00 もしくは
第3か第4火曜日 14:00 ~ 15:00
※必ず各説明会日時の1週間前までにお申し込みください。

場所 都内の各施設(活動参加の確定次第お伝えいたします)

人数 若干名 **その他** 交通費あり(上限1,000円)

申込み・問合せ

認定NPO法人ファミリーハウス (担当: 植田 桃子)
TEL: 03-6206-8372
E-mail: jimukyoku@familyhouse.or.jp
URL: <http://www.familyhouse.or.jp/>

詳細・説明会



心に病をお持ちの方が安心できる場づくりの運営メンバー募集

心に病や障がいのある方で、仕事を続けている方や既に仕事を探している方が多様な働き方を模索するなかで抱える、悩みや葛藤などを安心して話ができる場です。



- 事前準備と片付け
- 開催中、当事者の皆さんのお話を聞く 等

日時 毎月第3土曜日 15:00 ~ 17:00

場所 区立障害者福祉センターえみふる 5階 (神田駿河台 2-5)

人数 若干名

申込み・問合せ

ちよだ「笑桜会ピア」(代表: 小林)
E-mail: chiyoda.volunteer.waraokai@gmail.com
URL: <https://www.chiyoda-vc.com/volunteer/27708>



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。



＼ちよだで活動したいその貴方！／ 「個人ボランティア登録」しませんか

- ボランティアに興味があるけれど、どのようにすればよいのか…。
- 自分にぴったりの活動はあるの？
- 今は時間がないけれどいつかはやってみたい！



そんなあなたの想いを受け止めます♪

個人ボランティア登録をすると以下のようなサポートがあります。

- ② スキルアップ！ちよだボランティアセンター主催講座の郵送案内
- ② ちよだの活動情報満載！「千代田でつながるメール」の配信（希望者のみ）
- ② 特技や趣味を活かしたり関心のあるボランティア活動の案内



主な活動（一例）



傾聴



外出サポート



高齢者サロンなどでの特技披露等

詳しくはちよだボランティアセンターへ！

TEL：03-6265-6522 FAX：03-3265-1902
E-mail：volunteer@chiyoda-cosw.jp



ボランティア情報ステーション設置場所 (神保町地区1)

- Campus ●三井不動産住宅サービス株式会社 神保町事務所
- 株式会社大活字 営業部●篠原保育医療情報専門学校こども保育学科●大原医療秘書福祉専門学校●東京商科学院専門学校
- 専修大学●加賀医院●加賀耳鼻咽喉科クリニック
- 野本歯科医院●神田南神保町郵便局●神保町地区町会連合会 婦人部●梅の湯●北神町会●神保町一丁目町会

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。

※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きます。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

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。 (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。

ボランティア記者レポート

9/16
開催

「災害時寄り添いサポーター養成講座」に参加しました。

高齢者や障がい者、妊産婦や乳幼児、外国人など、災害時に特に配慮や支援が必要な「要配慮者」と言われる方々に寄り添い、サポートをするにあたっての「心構え」や「知識」を学びました。

千代田区における要配慮者の実態や、発災時およびその後において時系列ごとに見舞われる事象の違いなどを学んだあと、サポートが必要な状況に遭遇した時どうすればよいかグループワークで意見を出し合いました。

ひとくくりに「要配慮者」といっても、アプローチの仕方が多岐にわたることを実感しました。

マニュアル的に対処法を頭に入れておくのではなく、こんな場合はどんなサポートや寄り添いができるだろうか？と常に考え続けることが大切なのだと感じました。

そのためにも、千代田区にはどんな人たちがいるのか、どんな生活をしているのか、と周囲にアンテナを張り自ら情報を集めたり、声かけを意識したいと思いました。

こんな状況に直面したとき、とるべき行動が思いつくでしょうか。



ボランティア記者プロフィール

石川 文枝 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。

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

17 パートナースHIPで
目標を達成しよう



**プロレスラーがお助け隊!?
大谷選手から学ぶ
ボランティアでつくる最高の笑顔**



講師・大谷晋二郎 選手

コロナ禍において、“僕たちにもできること!”と千代田区でもボランティア活動を行う大谷晋二郎選手。「ZERO1お助け隊」やイジメ撲滅運動、被災地支援など多くのボランティア経験から、ボランティアの極意を学びます。

日時 11月6日(土) 13:30～15:00
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 ちよだボランティアセンター登録グループの方、千代田区でボランティア・市民活動を行っている方または行う予定の方
定員 20名(申込順) **申込締切** 11月1日(月)
講師 プロレスリングZERO1 ^{ゼロワン} 大谷晋二郎 選手

申込み・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.jp
URL: <https://www.chiyoda-vc.com/34982>



17 パートナースHIPで
目標を達成しよう



**【オンライン開催】
伝えるスキルが身につく! 広報スキルアップ講座**
Zoom 使用



講師・ミナミシゲユキ氏



講師・うへはらまり氏

日時 (1)11月20日 10:00～11:30
SNSを活用して広報活動をしよう
(2)11月27日 10:00～11:30
スマホだけでできる!動画の作り方
(3)12月4日 10:00～12:00
SNS・報告書に使える!伝える写真の撮り方
※いずれも土曜日
対象 ちよだボランティアセンター登録グループの方、千代田区でボランティア・市民活動を行っている団体
定員 20名(申込順) **申込締切** 11月15日(月)
講師 (1)(2)プロダクションレキシブ代表 ミナミシゲユキ氏
(3)うへはらまり氏(フォトグラファー・ライター・プランナー・デザイナー)

申込み・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.jp
URL: <https://www.chiyoda-vc.com/35032>



11 住み続けられる
まちづくりを



**【オンライン開催】
ちよだ認知症ケア講座
認知症と、ともに生きる**
Zoom 使用

39歳で若年性認知症と診断された後の苦しかった日々からどのようにして笑顔を取り戻したのか。当事者ならではのエピソードも交えて語ります。



講師・丹野智文氏

日時 11月8日(月) 14:00～16:00
対象 区内在住・在学・在勤の方、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 11月1日(月)
講師 おれんじドア代表 丹野智文氏

申込み・問合せ

かがやきプラザ研修センター

TEL: 03-6265-6560
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



**かがやきボランティア学習会
車いすの付添いで心得ておきたいこと**

車いすってどう動かすの?どのような介助をしたらよい?今まで自己流で動かしていたけれど心配...そんな方に向けた講座です。ボランティア活動の幅もさらに広がります。

- 車いすの構造と種類について
- 電動車いす利用者へのサポートについて
- 車いす操作実技
※参加者同士、二人一組で行います
- ボランティア活動ができる場のご案内



日時 11月20日(土) 13:30～15:00
場所 かがやきプラザ4階 研修室1・2(九段南1-6-10) およびかがやきプラザ周辺
対象 区内在住、在学、在勤の方、区内でボランティア活動をしている方、千代田区内でボランティア活動を検討されている方
定員 10名(申込順) **申込締切** 11月12日(金)
講師 日本ケアフィット共育機構

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



※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きます場合がございます。ご理解の程、よろしくお願い申し上げます。



ヤマト福祉財団 2022年度障がい者福祉助成金

応募期間：2021年11月30日(火)まで(当日消印有効)

対象団体：障がいのある方の幸せにつながる事業・活動を行う福祉事業所、ボランティア団体、サークル等

対象事業：(1) 会議・講演会 (2) ボランティア活動 (3) スポーツ活動・文化活動 (4) 調査・研究・出版
(上記のうち1つ選択)

助成金額：上限100万円

[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]

URL：https://www.yamato-fukushi.jp/works/subsidy.html

申込み・問合せ：公益財団法人ヤマト福祉財団 助成金事務局
TEL：03-3248-0691



令和4年度子どもゆめ基金（一次募集）

応募期間：○郵送申請：2021年11月16日(火)消印有効 ○電子申請：2021年11月30日(火)17時まで
※初めて電子申請される場合は、申請前にID申請が必要となります。

対象事業：(1) 子どもの体験活動 (2) 子どもの読書活動

対象団体：社団法人、財団法人、NPO法人、法人格を有しない地域のグループ・サークルなど
青少年教育に関する活動を行う民間の団体

助成金額：2万円(市町村規模)～600万円(全国規模)

※目安となります ※活動実績のない新規団体への助成については、原則として限度額の2分の1とします。

[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://yumekikin.niye.go.jp/jyosei/index.html

申込み・問合せ：独立行政法人国立青少年教育振興機構 子どもゆめ基金部
子どもゆめ基金フリーダイヤル(無料)
0120-579-081(平日9:00～17:45) E-mail：yume@niye.go.jp



REPORT

ちよだモデルネットワーク(通称:CMN) 災害学習会

北海道胆振東部地震で厚真町の災害ボランティアセンター運営に携わり、現在は地域のネットワークづくりに尽力している村上朋子さんに話を伺いました。

「まさか、自分の住む場所が災害に遭うなんて!」災害支援の経験のないところから、災害に特化した支援団体や地域住民の力を借り、また行政機関との連携を経て、今年の9月で発災から3年。官・民・支援団体の三者連携のカタチを構築してきたお話でした。千代田区でも、平時から顔が見える関係をつくり、災害時も協働して支援活動を行う、ゆるやかなネットワーク「ちよだモデルネットワーク」があります。災害支援も、日頃からの助け合いも、顔がつながっているからこそできることを学びました。



ホットとニュース

会社ってどんなところ?仕事って何をするの? ～Zoomを使ってはじめての企業見学～

区内の障害児支援事業「フレンズビレッジ千代田」では、夏休みのプログラムの一環として、企業見学を行っています。今回はコロナ禍のため、初の試みとしてZoomを使用して、近隣企業のNECネットエスアイ株式会社の見学を行いました。広いフロア内をロボットが走り回り、社員へ郵便物を届ける姿や、動画作成時に画面上で背景が合成される様子を見た子どもたちは興味津々。質疑応答では、「(広いフロアで)迷子にならないですか?」「食堂はどこにありますか?」という子どもたちの質問に企業の皆さんも自然と笑顔に。コロナ禍でも、オンラインを通じて地域のつながりができてホット😊としました。



高齢者あんしんセンター麹町
いきいきはあとカフェ担当

ふたがみ
二上さん(左)、大野さん(右)



「企業ボランティアの方や、認知症を勉強されている学生の方も来ます」
「毎回笑いあり、音楽ありの時間です」



まずは、参加者の皆さんをお迎えするための準備です。

13:00

ちょっとした気づかい
point発見!



杖置き&荷物掛けの設置



椅子も入念に消毒します

ほどなく、参加者の皆さんが
待ちきれない様子でやってきました。
2人は受付を担当します。



13:15



ジュースの受け渡し!

名簿の確認…っと



ゲームやクイズを行うときもあります



13:30

今回は、「アンサンブル・ポコポコ」さんによるピアノ、ヴァイオリン、ニッケルハルパ(スウェーデンの民族楽器)そして琴のスペシャルセッション♪

聞いたことあるかも…



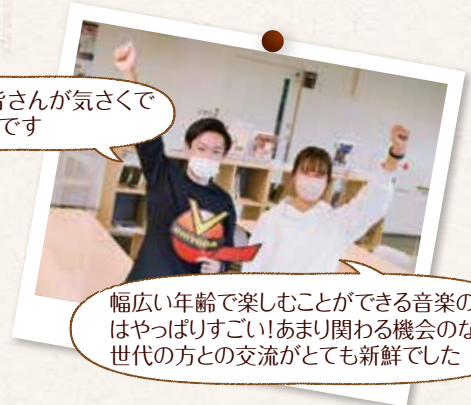
15:15



参加者のみなさんと一緒に片づけることも♪

参加者の皆さんが気さくで楽しかったです

お疲れさまでした!



幅広い年齢で楽しむことができる音楽の力はやっぱりすごい!あまり関わる機会のない世代の方との交流がとても新鮮でした

楽しかった時間もあっという間に終了。他のボランティアさんと力を合わせてピアノを運びました!

ちよだの favorite spot

広い空と、木のぬくもりは好きですか?



No.4

住所 四番町5-9

営業時間 8:00~22:00
(L.O.21:00)

※最新の営業時間は公式HPをご確認ください。

☎ 03-3234-4440

🌐 <https://www.tysonsjp/no4/>



ハンドクラフトにこだわった逸品たち♪



もうひとつのわが家のような空気感



今回の Volunteer Spot

わたしの居場所は「ここ」にある -いきいきはあとカフェ-



「認知症カフェ」をご存じですか。
 認知症当事者の方やご家族、その他関心のある方が音楽やレクリエーションを通じて交流・情報交換をする場です。
 今回紹介する「いきいきはあとカフェ」でも、皆さんに、いいこのひと時を過ごす場を用意しています。その運営に欠かせないのがボランティアのみなさん。会場設営のお手伝いだけでなく、参加者の皆さんと一緒にレクリエーションを楽しんでいます。
 9月の開催では「法政大学ACUPプロジェクト」に所属するおふたりが、ボランティアを体験してみました。

「いきいきはあとカフェ」とは

千代田区内で行われている認知症カフェのうちのひとつで、「高齢者あんしんセンター 麹町」が開催している。専門のスタッフと認知症について個別に相談も可能。

ボランティア情報

- 開催前後の準備・片付け
- 来所者受付 等

認知症に理解のある方ならどなたでも歓迎です

開催日 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(一番町12)

※2021年現在、コロナ禍のため下記の場所・時間で開催
 毎月第2木曜日 13:30～15:00 かがやきプラザ(九段南1-6-10)

問合せ 高齢者あんしんセンター 麹町
 ☎ 03-3265-6141 (担当: 二上)



今回のボラダー

北尾幸大さん



認知症の方と普段お会いする機会も少ないので緊張します。

高齢の方が多いため活動が初めてなのでとても楽しみです！

二宮いこいさん



「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

2021.11-12

vol.422

TAKE
FREE

ご自由に
お持ちください



今回の Volunteer Spot

わたしの居場所は「ここ」にある

いきいきはあとカフェ

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 <https://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。