

あなたの「はあと」が地域のチカラに変わる情報マガジン ボランティア

2022.1-2 vol. 423

Volunteer

TAKE
FREE

ご自由にお持ちください

日常のなかにある特別な一日 かんだ連雀 買い物ワゴン



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

健康増進！男の交流！！「バーディー木曜会」の活動取材しました。

▶ P.3

ホッとニュース

15分32秒の熱戦！？

▶ 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！

1,172名 (2021.12 現在)



ちよだボランティアセンター
youtubeチャンネル公開中

ちよだボランティアセンター



難病の子どもたちの夢をかなえるために！

3～18歳未満の難病とたたかう子どもたちに、病気に立ち向かう勇気や今を生きる喜びを体感してほしいと願いながら活動をしています。

- 事務局でのデスクワーク
- イベント等の参加
- ウィッシュチームでの活動（子どもの夢の実現に直接関わるボランティア / 原則25歳以上 / 他要件あり）等

【他にも以下のお手伝いを募集しています】

- ・使用済みはがき・切手の収集
- ・誕生日や季節イベントごとのメッセージカード作成



詳細はこちら



日時・場所 要相談

○まずは説明会にご参加ください（2021年現在オンラインで実施）

【詳細 URL】 <https://www.mawj.org/support/volunteer/>

問合せ

公益財団法人 メイク・ア・ウィッシュ オブ ジャパン 東京本部

TEL : 03-3221-8388 FAX : 03-3221-8380

URL : <https://www.mawj.org/>

Facebook : <https://www.facebook.com/MAWJapan/>



単発 OK。すい臓がん患者さんのサポート団体の運営補助

情報発信が得意な方のお力を貸してください。

すい臓がん患者さんの支援団体として、患者・家族、医療関係者へ信頼できる情報提供やイベント・セミナーなどの啓発活動を行っています。

- 英文⇄日本語の翻訳
- 日本語での原稿作成
- SNS 作成の手伝い
- 動画編集

※上記の内容で専門的な知識のある方歓迎



Facebook



日時・場所 要相談

※申し込み後、随時オンラインにて活動説明会を実施

人数 若干名

申込み・問合せ

NPO 法人パンキャンジャパン

TEL : 03-3221-1421 E-mail : info@pancan.jp

HP : <https://pancan.jp/>



100歳まで歩こう！

みんなの「歩く」をサポートする方、待っています

「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・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。

- 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
 - イベントのお手伝い（簡単な会場設営等）
 - SNS やブログなどで「MCW『歩く教室』」のPR をしてくださる方
- ★自分でグループを立ち上げてみたい方も相談に乗ります！



日時 毎月第2水曜日 / 第4土曜日 9:40 集合

場所 かがやきプラザ4階（九段南1-6-10/水曜日）
※土曜日の集合場所についてはお問い合わせください。
※清水門～北の丸公園周辺を中心に、参加者のレベルに合わせて散策します（1時間程度）。

申込み・問合せ

MCW『歩く教室』（代表：坪井）

TEL : 090-3097-6351

E-mail : naoaki@msb.biglobe.ne.jp

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

グループ活動の様子です(PDFファイル)



ちよだボランティアセンター 切手整理サロン 入退場自由です

ハサミ1本からのボランティア♪



日時 毎月第3土曜日（祝日を除く）10:00～15:00
※1回の活動は3時間までとなります。

場所 かがやきプラザ4階 ボランティアサロン（九段南1-6-10）

人数 当日最大10名（先着順）
※新型コロナウイルスの状況により、人数の増減および中止になる場合がございます。

問合せ

ちよだボランティアセンター

TEL : 03-6265-6522

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



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。



ボランティア記者レポート

健康増進！男の交流！！「バーディー木曜会」の活動取材しました。

文 / 写真：黒田英男

「バーディー木曜会」は65歳以上の男性を対象に、健康と体力維持を目的としたふれあいサロンです。会員は現在12名で、スタートしてから2年以上続いています。週1回集まって各自の近況報告をした後、準備体操、筋肉体操、認知症予防体操などを行っています。その他に講師を呼んで指導していただいたり、ウォーキングに出かけたりしています。

男性だけを対象とした会は珍しいと見えて、時々外部から見学に来られます。会員に参加した理由を聞いてみると、家でゴロゴロしていてもしょうがない、体力が弱ってきたので何か運動をしたい、等の答えが返ってきました。

会が長く継続している理由を聞いてみると、運営のみなさんがまめに動いてくれているからだそうです。次回の会合の予定をLINEで連絡したり、長く欠席されている会員には健康状態を問い合わせたり、会場に飲み物を用意したり、健康に関連する新聞記事のコピーや資料を配布するなど、きめ細かい対応をしてくれるので、運営のみなさんには頭が下がる思いだそうです。会の出席率も良さそうなので、長く続いて欲しいなと思いました。



バーディー木曜会

対 象

千代田区在住の65歳以上の男性の方

活動日 毎週木曜日 10:00～11:30

場 所 麹町区民館(麹町2-8)

会 費 1,000円/月

連絡先

TELもしくはFAX 03-3261-1883
(担当:小塚)

ボランティア記者プロフィール

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います。



ボランティア情報ステーション設置場所 (神保町地区2)

●神保町出張所 ●本と街の案内所 ●満留賀 静邸 ●うなぎ 今荘
●セブンハー ●メンズタロー1号店 ●クーレイオン ●ハー
サロン ヤング ●n e s t ●美容室カルバ ●有限会社 伊沢ク
リーニング商会 ●鈴やクリーニング工場 ●興産信用金庫総合企
画部

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。

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。



募集中



『Volunteer/Chiyoda ボラ』 アンケートにご回答ありがとうございました。

53名の方からご協力いただきました。

頂きました意見は、今後の情報誌制作の参考とさせていただきます。

また、センターへの温かいメッセージも励みになりました。

詳細はちよだボランティアセンターホーム
ページもしくは

こちらのQRコードから閲覧いただけます。



※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。



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。

■ 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。

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)

令和3年度より基本Aプランの保険料および一部の補償額が変わりました

300円→350円

重要

2022年1月17日より、専用の振込用紙を使用して、ゆうちょ銀行窓口もしくはATMでの現金払いされた際の手数料が変更となります。無料→変更後110円

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
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	(6つのプランにより異なる)



Zoom 使用

災害時寄り添いサポーター養成講座



受講者には
受講証を授与
します。



あなたの周辺に「気がかりな方」はいませんか？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すれば良いのか、心構えを学びます。

日 時 2022 年 1 月 22 日 (土) 10:30 ~ 12:00
場 所 かがやきプラザ 4 階 会議室 (九段南 1-6-10) または
 任意の場所でのオンライン視聴 (Zoom)
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 会場視聴 20 名 **申込締切** 2022 年 1 月 15 日 (土)
 オンライン 30 名
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/35246>



【オンライン開催】

Zoom 使用

第7回ちよだ認知症ケア講座

「認知症の人が地域をケアしていく～BLG! のあたり
 まえ～」



講師・前田隆行 氏

「はたらく」を通じて、これまでの
 認知症のイメージを変えてきた
 デイサービスとオンライン中継
 を結び、自動車販売店での洗車
 活動中の様子、活動に至るまで
 やその後の経緯などを伺いま
 す。

日 時 2022 年 1 月 22 日 (土) 10:00 ~ 12:00
対 象 区内在住・在勤・在学の方、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 50 名 (申込順) **申込締切** 2022 年 1 月 19 日 (水)
講 師 DAYSBLG! 前田 隆行 氏+ゲスト

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/>



介護に関する入門的研修 (基礎編 / 全2回)



介護初心者向けの内容です。
 生活支援や介護の基本的な
 知識を学び、地域での活動
 に活かしてみませんか。(2
 回受講した方には修了証を進
 呈いたします)

日 時 2022 年 1 月 29 日、2 月 5 日
 いずれも土曜日・10:30 ~ 12:00
場 所 かがやきプラザ 4 階 研修室 (九段南 1-6-10)
対 象 区内在住・在勤・在学の方、千代田区内の介護施設で
 の就職やボランティア活動を希望する方
定 員 12 名 (申込順) **申込締切** 2022 年 1 月 20 日 (木)
講 師 山邊 潔 氏 (介護労働安定センター東京支部講師)

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/>



YouTube 配信

続・コミュニティ・オーガナイズング講座



住民の力で地域社会を変えていくため
 の考え方「コミュニティ・オーガナイズ
 ング」について学ぶ講座です。地域で
 活動してみたいけど行動を起こすにはど
 うすればよいのか、ヒントが得られます。

日 時 <1. リバイバル配信> 2022 年 1 月 17 日 (月) ~ 1 月 31 日 (月)
 ※令和 2 年度配信「コミュニティ・オーガナイズング講座」の再
 配信です。
 <2. 新規動画配信> 2022 年 2 月 1 日 (火) ~ 2 月 15 日 (火)
 ※上記配信動画の続きです。
対 象 区内在住・在勤・在学の方、千代田区内でボランティア・
 地域活動を希望する方
講 師 鎌田 華乃子 氏
 (非営利活動法人コミュニティ・オーガナイズング・ジャパン)
申込締切 <1. リバイバル配信> 2022 年 1 月 27 日 (木)
 <2. 新規動画配信> 2022 年 2 月 9 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.jp/kensyu-c/>



※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。

令和3年度 第19回ふれあい福祉まつり開催

ちよだで活動するボランティア・地域グループ&団体が一堂に会します♪

バザーあり、福祉体験あり、豪華景品があたる福引あり(予定)。「千代田区社会福祉協議会アキバ分室」ともオンラインでつながります。

例年に比べて少しコンパクトになりますが、熱量は過去最高!?! お楽しみに!

日 時 2022年2月26日(土) 10:30 ~ 15:30 (予定)

場 所 高齢者総合サポートセンター「かがやきプラザ」1階・4階(九段南1-6-10)

内 容 各団体出展ブース、オンラインイベント 等
※新型コロナウイルス感染の状況により、内容が変更となる場合がございます。

助成金・その他の情報

地域の課題解決に取り組む! 令和4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。

応募期間: 2022年1月20日(木) ~ 2月18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(参加対象: 高齢者) II. 居場所型(参加対象: 高齢者や障がい者、子育て中の方等)

対象事業: I. 原則月3回以上活動する団体 II. 原則月1回以上活動する団体

助成金額: (1) 新規立ち上げ助成: 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: I. 上限24万円 II. 上限10万円

【詳細・申込みは以下をご覧ください】

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

詳細・申し込み



REPORT

11/6

ちよだボランティアセンター講座に プロレスラー・大谷晋二郎選手をお招きしました!

大谷選手は、いじめが社会的な問題となっていることを知り、プロレスラーだからこそ社会に伝えられるメッセージがあると考え、「いじめ撲滅運動」を始めました。さらに、被災地支援の時に会った子どもがプロレスラーになったエピソードやコロナ禍での「お助け隊(障がいのある方や高齢の方などの支援)」の活動など…。リング上で見せるそれとはまた違う、優しさあふれるまなざしにグッと引き込まれていく1時間半の講座でした。

講座が終わった後には「コロナ禍で活動自体は難しいとは思いますが、皆さんのボランティア活動で救われている人がいる」との大谷選手の熱い言葉に思わず涙がこぼれた方、「勇気をもらった」と語る方など、その姿からさまざまな想いを刻み付けたといえるでしょう。



ホッとニュース

15分32秒の熱戦!?

最近、ボランティア活動を始めたというこちらのTさん。将棋を指すのが大好きで、現在は千代田区社会福祉協議会・アキバみんなのサロンや区内施設を中心に活動しています。

「自分が好きでやっていることが、誰かの楽しみにもなっているって嬉しいね」と浮かべた柔和な笑顔が印象的です。

先日、写真撮影のため「かがやきプラザ」に来ていただいたところ、そのままボランティアセンター職員と対局の流れに。将棋の駒に初めて触ったという職員にルールを教えながら、一局を交えました。

真剣勝負の中にわが子を見るような優しいまなざしを感じ、ホッ🔥もとい…ホッ😊としました。



かんだ連雀買い物ワゴン
福本さん



一緒に買い物とお喋りを楽しむ、そんな気軽な気持ちで参加できる活動です。ご興味がありましたら、ぜひ一度参加してみてください。お待ちしております。

徒歩で
活動場所へ…



買い物ワゴン到着。
ご利用者さんとペアを組んで
一緒にお店に向かいます。



まずは「かんだ連雀」で
オリエンテーション

今日はこのような方が
利用します



ご利用者のペースに合わせて
買い物を楽めます



賞味期限は…



袋詰めのお手伝い♪



今日も無事終了！



他のボランティアさんと
パチリ♪



いろいろなレシピが
聞けて楽しいです

北尾さん



ご利用者さんが気さくに話しかけてくださったため、楽しく買い物ことができました。

藤田さん



ご利用者さんがお帰りの際、笑顔で手を振っていただけてとても嬉しかったです。

白石さん



経験豊富なボランティアの方も一緒に活動してくれるので、心強かったです！

今度電話で
お祖母ちゃんとお喋りしようかな

ちよだの
favorite spot

赤ずきんちゃんの隠れ家にようこそ



淡路町カフェ カプチェット・ロッソ

おとぎ話の世界がぎゅっとつまった
インテリアはプチギャラリーにも♪

住 所

神田淡路町2-1 クオリア御茶ノ水1F

営業時間

月～土 11:00～22:00

日・祝 12:00～17:30

☎ 03-6206-0638





今回の Volunteer Spot

日常のなかにある特別な一日

- かんだ連雀 買い物ワゴン -



ひとりで買い物に行くのが難しいお年寄りの「自分の目で買いたい物がある」という願いをかなえるために、かんだ連雀の買い物ワゴンは今日もちよだのまちを走っています。

ここで活躍するボランティアさんは、お店への送り迎えだけでなく、本当の家族のようにご利用者と会話を楽しみながらお買い物を手伝っています。

ご利用者さんも誰かと一緒に買い物をする事で、生きがいのひとつとなっているようです。

今回は、法政大学ACIPプロジェクトに所属する3人が「買い物ワゴン」ボランティアを体験してみました！

ボランティア情報

かんだ連雀(買い物ワゴン)

日時 毎月第2、4水曜日 おおむね12:45~14:30頃

場所 特別養護老人ホームかんだ連雀
(神田淡路町2-8-1)

※実際の活動場所は施設周辺です

募集人数 若干名

申込・問合せ かんだ連雀「すみれ会」(担当:福本)

☎ 03-3252-8815

✉ renjaku@tama-dhk.or.jp



今回のボラダー



北尾幸大さん

普段はスーパーマーケットを利用しないので、少し緊張します

棚の商品を取るだけなのかな？



白石恵祐さん

高齢の方と関わった経験がありません。どんなお手伝いが必要なんだろう...



藤田涼子さん



「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

2022.1-2
vol.423

TAKE
FREE

ご自由に
お持ちください



今回の Volunteer Spot

日常のなかにある特別な一日

かんだ連雀 買い物ワゴン

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。