

# Volunteer

TAKE  
FREE

ご自由  
にお持ちください

## 今月の Volunteer

いつもと違う目線で「ちよだ」を歩く！

〜まちのバリアを突破しよう〜

— NPO法人リープ・ウィズ・ドリーム —



～おかげさまで、ちよだ社協は創立70周年を迎えました～

### 社協会員募集

社会福祉協議会の福祉事業は、区の補助金等のほか、会員による賛助金や一般の方の寄付金を財源としています。

### 地域のボランティア情報

▶ P.2

### ボランティア記者特別寄稿

ふれあい福祉まつりで

「福祉と災害」体験型ブースを実施しました ▶ P.3

### ホッとニュース

美容師さんの

「私のできる」で生まれた笑顔！ ▶ 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!

1,271名 (2022.12現在)



ちよだボランティアセンター  
youtubeチャンネル公開中

## 11 住み続けられるまちづくりを

### 今日は音楽？ それともクイズ？ 誰もがくつろげるスペース、それが「認知症カフェ」です。 いきいきはあとカフェ 運営サポートさん募集

- 会場の設営
- ペットボトル飲料の受け渡し
- 参加者名簿の記載案内、
- スペースの消毒、テキスト配布 等



コンサートや脳トレなど、様々なイベントを行っています。まずは見学のみでも歓迎です。

活動の様子は  
こちらから！



日時 毎月第2木曜日 14:00 ~ 15:30

場所 かがやきプラザ (九段南1-6-10)

申込・問合せ

#### 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：二上 (ふたがみ)  
TEL: 03-3265-6141

## 11 住み続けられるまちづくりを

### 「またやろーね!」そんな声で終わる一日だっていいじゃないか スマイルちよだ サポーター募集



障がいのある方の余暇活動のサポートです。活動日によってプログラムが替わります。例) 習字、工作、体操など

活動の様子は  
こちらから！



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)

人数 応相談 (おひとりで参加されている方も多いです)

申込・問合せ

#### 千代田区立障害者福祉センターえみふる

担当：堀田 (ほった)  
TEL: 03-3291-0600  
URL: <https://emifuru.com/>

問合せフォーム



## 3 すべての人に健康と福祉を

### 冬到来。献血者が減少しがちです。

病気の方や手術で輸血を必要とされている方に、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。



● 千代田区には2カ所の献血ルームがあります

(1) akiba:F 献血ルーム (外神田1-16-9 朝風二号館ビル5階)  
9:00 ~ 17:30 (成分献血は16:30まで)

(2) 有楽町献血ルーム (有楽町2-10-1 東京交通会館6階)  
9:30 ~ 18:30 (成分献血は17:00まで)

※ (1)(2) いずれも受付状況により、成分献血の受付を早めに終了する場合があります。

akiba:F献血ルーム



対象 16 ~ 69 歳までの健康な方

※ 65 歳以上の方の献血については、60 ~ 64 歳の間に献血経験がある方に限ります。

問合せ

有楽町献血ルーム



#### 東京都赤十字血液センター

(akiba:F 献血ルーム) TEL:03-3251-8201  
(有楽町献血ルーム) TEL:03-3213-8666

## 17 パートナリ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) 会員募集 まずはオリエンテーション (オンライン) にご参加ください

皇居東御苑や浅草など東京都心で外国人を対象とするツアーを定期的に行います。「TFWT」のメンバーとして、外国人ゲストを英語でご案内しませんか。



#### ■ オリエンテーション概要 ■

日時 2023年2月11日 (土)  
10:00 ~ 12:00 (予定)

場所 Zoomによるオンライン  
(応募後に接続方法をお知らせします)

人数 50名 応募締切 2023年1月31日 (火)

その他 入会后ボランティア保険加入必須。  
参加はウェブサイト(QRコード)からお申し込みください

問合せ

詳細はこちら

#### 東京フリーウォーキングツアー (TFWT)

E-mail: [info@tfwt.jp](mailto:info@tfwt.jp) (※問合せのみ)  
URL: <https://tfwt.jp/>



## 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「ともにできること」の輪を広げていきます。



# ちよだの★ かがやき ボランティア

Vol.2 平松 喜久子 さん

ちよだのまちでキラキラ輝いているボランティアを紹介する「ちよだのかがやきボランティア」。今回は、障がい者施設でマッサージを行っている平松さんにお話を伺いました。

## ◎ 縁がまわりにまわって“ちよボラ”へ。

これまではマッサージの資格を活かしてボランティアをしていましたが、コロナ禍で活動がほとんどなくなってしまいました。そんな時、ちよだボランティアセンターから「区立障害者福祉センターえみふる」でマッサージのボランティアを探しているというお話を聞き、そこでマッサージを行うことになりました。

## ◎ ボランティアを始めて半年が過ぎ… 楽しくてたまらない！

2022年の5月から月1回、活動をしています。利用者さんからは好評のようでとても嬉しいです。色んなお話を聞くのがとても楽しいです。

## ◎ ハイジは「女子中学生」!?

パートナーの「ハイジ」とは2年前に出会いました。迎えた時、訓練士さんから「女子中学生みたいな性格ですよ」と言われましたが、確かにその通りだと思います。オンオフがはっきりしていて、家ではペットのように過ごしていますよ。



コロナ禍が落ち着いたら、ハイジと一緒に旅行に行きたいです

平松さんがこれからやりたいこと、盲導犬「ハイジ」との生活など、「ブイログ」でインタビュー全文を公開♪



盲導犬のハイジ(メス・4歳)と一緒に

## ボランティア情報ステーション設置場所 (神田公園地区4)

- 松月庵 ●米むら
- ヘアーサロン セキネ ●山本歯科
- 理容ワコウ ●COLAZIONE VARIO



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。



## 初めて ボランティアをする方へ

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した。(110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
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)

■ 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。

## ボランティア記者特別寄稿

### 「ふれあい福祉まつり」でちよだ企業ボランティア連絡会「福祉と災害」体験型ブースを実施しました

私たち「ちよだ企業ボランティア連絡会」では年数回、所属する企業の社員が集まって区内で社会貢献活動を実施しています。今回は10月15日に行われた「ふれあい福祉まつり」において、被災時にとるべき行動や避難所での生活を体験学習できるブースを企画しました。ご来場の皆様は、ご自宅に用意すべき備蓄品や自分の行く避難所がわかる「マイ防災ハンドブック」を作ったり、「段ボールベッド」を体験したことで、災害に対する意識が高まったと思います。また、「高齢者疑似体験」の装着を通じて、災害時の助け合いの大切さを学べたと思います。アンケートでは「役に立った」という声が大半で、各体験が「福祉と災害」に対して自分がすべきことを再認識できる良い機会になっていたようです。今後もこのような取り組み等を通じて、地域に貢献していきたいと思います。



マイ防災  
ハンドブック



段ボール  
ベッド



高齢者  
疑似体験

### 今回の記者

「ちよだ企業ボランティア連絡会」参加企業 あめみや  
向井建設株式会社 雨宮 さん

### 【ちよだ企業ボランティア連絡会とは】

千代田区内の企業同士が集まり、地域貢献活動を通じてより豊かで潤いのある地域社会を目指す活動です。定例会で情報交換を行ったり、地域のみなさんとのおふれあいで交流を深めています。



**おとなりに住む外国人を知っていますか？  
多文化共生ボランティア講座 (全2回)**



講師・新居みどり氏

**日時・内容** (1) 2023年1月27日(金) 19:00～20:45  
千代田区の多文化共生を知る・考える  
(2) 2023年2月17日(金) 19:00～20:45  
日本語を使ったボランティア活動あれこれ

**場所** かがやきプラザ4階 (九段南1-6-10)

**定員** 30名 (申込順) ※原則、2日間参加できる方を優先します

**講師** 新居みどり氏 (NPO法人 CINGA)

**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-cosw.jp/>



**認知症サポーター養成講座**

認知症の人とその家族を支えるために、基本的な知識や対応を学びます。

講座終了後、参加者全員に「認知症サポーターカード」をプレゼント。講座で学んだ内容を活かして活動しているボランティア活動の紹介もあります。



**日時** 2023年2月4日(土) 10:00～12:00

**場所** かがやきプラザ4階 研修室1・2 (九段南1-6-10)

**対象** 区内在住・在勤・在学の方 **定員** 30名

**講師** かがやきプラザ相談センター(神田)職員  
千代田区社会福祉協議会職員

**申込締切** 2023年2月1日(水)

**申込・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/>



3 すべての人に健康と福祉を

**〈音声ガイド、日本語字幕付き上映会〉**

- 言葉の力を信じたい -

**ドキュメンタリー映画『がんと生きる言葉の処方箋』  
特別上映会**

**日時** 2023年1月28日(土)  
14:15 開演 (開場 13:45)

**場所** いきいきプラザ一番町  
カスケードホール(一番町12)

**定員** 110名  
(要事前申込 / 当日券の販売はありません)

**料金** 一般 1,000円、学生 500円

**監督** 野澤和之氏  
(『ハルコ』『マリアのへそ』『61ha 絆』など)  
※上映後に祝福亭福助さん、野澤監督、来場者との  
サイバーズ・トークセッションを行います。

**主催** がん哲学外来映画製作委員会

**問合せ**

RISE・高瀬

TEL : 090-4620-3786

E-mail : risetakase@gmail.com

URL : <https://pro.form-mailer.jp/lp/47cbff34268117>



17 パートナーシップで目標を達成しよう

**コーチ！今日は何をしようか？**

小中学生の居場所

**「たいわ室」体験会&プログラミング体験**

「たいわ室」とは、パソコンを通してコーチと30分一緒に過ごす、小中学生のための居場所です。自分のためだけにある30分。相談してもよし、一緒に遊ぶのもよし、何をするのも自由です。プログラミングの体験も可能です♪



**日時** 毎週水曜日 16:00～17:00  
毎週土曜日 13:30～15:30

**場所** GSchool Junior  
(麹町5-3-23 日テレ四谷ビル8F)

**対象** 区内在住・在学の小学生または中学生

**問合せ**

たいわ室千代田支部

E-mail : taiwaroom.chiyoda@gmail.com

URL : <https://taiwaroom.com/>

申込フォーム



※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、よろしくお願ひ申し上げます。

17 パートナシップで  
目標を達成しよう



## ボランティア・市民活動支援総合基金「ゆめ応援ファンド助成」

東京都内におけるボランティア・市民活動の開発・発展を通じて市民社会の創造をめざすために、地域住民や民間団体のボランティア・市民活動に対し必要な資金の助成を行います。

**応募期間:** 2023年1月25日(水)まで※郵送のみ受付(当日消印有効)

**対象団体:** ボランティア・市民活動団体、またはそれらを推進している民間非営利団体

◎単年度助成 ◎継続助成(3年間まで)

学習会・研修会・当事者会の開催(定例化した事業は除く)、調査・研究の実施、新規の器具・器材の開発および購入、活動にかかわる市民への啓発等

**助成金額:** 単年度助成、継続助成: 1件(1事業)につき50万円以内

**詳細・申し込みはQRコードからご覧ください**

**問合せ:** 東京ボランティア・市民活動センター ゆめ応援ファンド係

〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1-1

TEL: 03-3235-1171 FAX: 03-3235-0050

詳細・申請書類



15 陸の豊かさも  
守ろう



## 第58回東京都公園協会賞 応募作品・論文・報告等募集

東京を緑豊かで潤いのある都市にするため、「緑と水」の普及啓発に寄与した個人または団体に贈呈する賞です。

**応募期間:** 2023年3月31日(金) 必着

**募集部門:** 東京都内の公園緑地、都市緑化、水辺(河川または港湾部における親水)に関し実施したもので、「緑と水」の普及啓発に寄与するものが対象となります。

(1) 技術 (2) 論文(一般・学生の部) (3) 実施記録および報告 (4) ボランティア・社会貢献活動

※ 技術部門、論文部門については、過去2年間に作成したもので未発表のもの。

(学内や社内等でのものは、その限りではない。)

**表彰:** ○最優秀賞(1点)10万円 ○優秀賞(若干名)5万円 ○奨励賞(若干名)3万円

**詳細・申し込みはQRコードからご覧ください**

**問合せ:** 公益財団法人東京都公園協会 緑と水の市民カレッジ事務局

TEL: 03-5532-1306 (9時~17時 日・祝休) E-mail: college@tokyo-park.or.jp

詳細・申し込み



11月1日

## REPORT

### 災害は予告なしにやってくる!

「災害ボランティアセンター開設・運営訓練」でその時に備えて…  
inかがやきプラザ

震度6強の地震発生から1週間後を想定した訓練に、社会福祉協議会の職員だけでなく、地域住民の方、区内の企業やNPO・NGOなど約20名の方に参加いただきました。

「マンションの高層階に住んでおり水に困っている」「近所に頼れる人がいない」「どこで情報が手に入るのか」「ボランティアがしたい」…緊迫した場面の連続。あっという間の3時間でした。

それに加えて、SOSを発信することのためらいがある方などに対して、職員が具体的に支援するための聞き取りやシミュレーションを行いました。

訓練後、参加された方からは職員の対応についてのご意見や「職員のこのひと言が嬉しかった」「災害VCのイメージを一緒に共有できて良かった」などのメッセージをいただきました。

今後もちよだボランティアセンターでは、平時から地域の皆さんとの顔の見える関係を大切に、共に考えていきます。(お)



相談の様子



## ホッとニュース

美容師×障がい者施設コラボレーション  
美容師さんの「私のできる」で生まれた笑顔!  
-そしてキラキラ☆かがやき人へ-

「車いすで入れない」「知らない人に触られるのが苦手」「上手くイメージを伝えられない」

障がいのある方にとって、「美容室」を利用するハードルは高いもの。そんな現状を打破するために、ちよだのまちの美容師さんが腕を振りました。

舞台は「千代田区立障害者福祉センターえみふる」。御茶ノ水駅近く美容室・ネオリーブルカ店長の小野寺亮さんが赴き、障がいのある2名の「えみふる」利用者さんのヘアカットが行われました。日々のよもやま話や身だしなみの悩み、「こうしたい」などのお話を聞きながらそれぞれが「なりたいイメージ」に近づくようにカット。その手腕はまさに魔法使いさながら。

みるみるうちにキラキラ度アップ!自信に満ちた表情を見てホッとしました。(う)



目的や調査方法、場所のレクチャーを済ませたら、車いすに乗ってまち歩き開始!



現場で得た情報を地図に落とし込みます



前回発行の地図には載っていない場所もチェック



車いすがやっと通れる場所。この後幅を測ります



急坂、凸凹、マンホール、点字ブロック、排水溝等が集中している歩道を通るには人手が欲しいところ



反射材もバッチリ!

ここは以前通れなかったガードレールですが、今回の調査では通行できるようになっていました。



この位の段差も、車いすで通るにはコツが必要



オストメイトって何だろう

トイレのピクトグラムと設備を確認します

エレベーターの稼働時間などをカメラで記録したり、アプリを使って傾斜を測ります

20度もある...

### オストメイトとは

病気や事故により、腹部などに排泄のための開口部（ストーマ：人工肛門や人工膀胱）を増設した人

坂の角度や段差などを調べていることがわかりました。実際に車椅子に乗ったのでとても勉強になりました!

### ちよだの favorite spot

活動の後、ちょっと足を延ばして散歩しました♪



思ったより自然が多い



国会議事堂だ!

ビルの合間に神社がある!



いつもは気付かない視点から地図を見て歩き、バリアフリーに触れる街歩きができて学びになりました!

リーブ・ウィズ・ドリーム 代表 金子さん



車いす未経験の若いお二人。操作のコツも調査のコツも飲み込みが早くて驚かされました。お二人と調査出来た事で私も沢山刺激を受けることが出来ました。団体スタッフだけでなく色々な方と調査することはとても大切な事だと改めて教えられました。

今回調査した場所は、12月発行予定のバリアフリーマップに反映されます!





## 今回の Volunteer

# いつもと違う目線で「ちよだ」を歩く!~まちのバリアを突破しよう~ - NPO法人リーブ・ウィズ・ドリーム -

みなさんは、まちを歩くときに「バリアフリー」を意識したことはありますか？

ちょっとした段差・坂、急な階段、舗装がはがれてデコボコになった歩道、狭い入り口…ただ何となく歩いているまちでも、身体の不自由な方には大きな難関となりうる場合があります。

障がいのあるなしに関わらず、住みやすい・歩きやすいまちづくりを目指しているNPO法人リーブ・ウィズ・ドリームは、「歩きやすいまちって何だろう?」をテーマに、東京都区内の道や施設、公共交通機関を実際に調査して、バリアフリーマップの作成や歩きやすいまちを発信する活動を行っています。

今回は、法政大学ボランティアグループ「ACIPプロジェクト」に所属するメンバーが、バリアフリーマップ作成のお手伝いを体験しました!



### ボランティア情報

### NPO法人 リーブ・ウィズ・ドリーム

※活動の前に、まち歩き講習会への参加をお願いします。

**日時・場所** 応相談(千代田区のほか、中央区や中野区でも随時活動しています)

**内容** バリアフリーマップ作成のためのまち歩き調査(再調査)、公衆トイレ調査等

**ホームページ** <https://www.lwd.tokyo/>

**問合せ** <https://www.lwd.tokyo/inquiry> 問合せフォーム



HP



### 本日の ボラダー



土田隆矢さん

どんな調査をするんだろう

初めての参加なので緊張します…



住吉大和さん



### 「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。

～おかげさまで、ちよだ社協は創立70周年を迎えました～

# 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

2023.1-2  
vol.429

TAKE  
FREE

ご自由に  
お持ちください



## 今月の Volunteer

いつもと違う目線で「ちよだ」を歩く! ～まちのバリアを突破しよう～

— NPO法人リーブ・ウィズ・ドリーム —

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。