

Volunteer

TAKE
FREE

ご自由
にお持ちください

今月の Volunteer Spot

かがやきプラザ高齢者活動センター
脳トレ&ラジオ体操サポートボランティア



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

ボランティア記者レポート

「孤立」について考える

まちミーティングに参加した

▶ P.3

ホッとニュース

ラッキー“7”がちなぐちよだ

▶ 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!

1,290名 (2023.8現在)




ちよだボランティアセンター
youtubeチャンネル公開中



10 人や国の不平等をなくそう **オンライン Zoom 使用**

外国人のための日本語教室でのボランティア募集



外国人の日本語学習のお手伝いのほか、千代田区の福祉施設に赴いて地域の方と交流します


日時 毎週日曜日 10:20～12:00

場所 オンライン (Zoom を使用)

対象

- ・長期的に活動できる日本人の方。
- ・日本語教授の経験は問いません。(入会后、ボランティア養成講座を受講して頂きます)
- ・千代田区在住か在勤の方が望ましいです。(日本語教授の経験や資格をお持ちの方は、この限りではありません)


問合せ

ちよだ日本語カフェ Swan (担当: 中村) 

E-mail: swanchiyoda@gmail.com
 ※申し込みは E-mail でお願います。
 URL: https://swanchiyodahp.wixsite.com/swan

4 質の高い教育をみんなに

随時募集中! ~幼児への読み聞かせ、小学生の見守りなど~



子どもが好きで、健康で、明るく児童と接することができる方を募集しています。

〈主な活動内容〉


- 幼児への本の読み聞かせなど (得意なことを活かします!)
- 小学生の見守り、指導 ● 指導員補助や行事への参加

日時 月曜日～土曜日: 9:00～17:00 のうち応相談
 ※休業日は日曜日 (第1日曜日は開館)・祝祭日 (こどもの日除く)、年末年始。
 その他ちよだパークサイドプラザの休館日はお休みです。

場所 いずみこどもプラザ (神田和泉町1 ちよだパークサイドプラザ6階)

人数 若干名

申込・問合せ


いずみこどもプラザ (担当: 清水・諸橋) 

E-mail: izumikodomo-p@bridge.ocn.ne.jp
 URL: https://www.city.chiyoda.lg.jp/koho/kosodate/jidocenter/ichiran/izumi.html

11 住み続けられるまちづくりを

どなたでも参加できる認知症カフェで、「認知症」に触れる

いきいきはあとカフェ



- 会場設営
- 軽度認知症の方の会場対応
- 飲み物や資料の配布
- 受付、会場案内

日時・場所 毎月第2木曜日 かがやきプラザ1階 ひだまりホール (九段南1-6-10)
 毎月第4土曜日 いきいきプラザ一番町 (一番町12)
 ※いずれも 13:30～15:30 (準備、片付け含む)

人数 1～3名 (認知症サポーター養成講座を受講された方歓迎)

申込・問合せ


高齢者あんしんセンター 麹町 (担当: 二上) 

TEL: 03-3265-6141

活動の様子はこちらから!

4 質の高い教育をみんなに

(学期に1回) 小学校・朝の訪問読み聞かせ




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 ◆ 2学期: 11月7日、3学期: 2024年1月16日
 ※いずれも火曜日
 ◆ 集合時間: 8:10 に麹町小学校に集合、活動時間は 8:20～8:30

場所 麹町小学校 (麹町2-8) **人数** 若干名

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

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。





YouTubeで美容体操動画『美化tube』を発信している角間さん。現在、区内の高齢者施設でもボディメイクトレーナーの資格を活かし、オンラインだけでなくリアルでも活躍しています。

◎ ボディメイクトレーナーの原点

コロナ禍をきっかけに家ででもできる運動をと考えて、ボディメイクトレーナーの資格の勉強をしつつ毎日実践をしていたら、友人から「何もすることないから痩せたいなって」言われたので、痩せるための運動を考案しました。

3年続いているモチベーションは、「体の調子が良くなった」「気になる症状が少し和らいできた」というみんなの声です。

今では運動を続けることが、家族に対する一番の愛情なんじゃないかなと思っています。

◎ 美化 tube について

昔から動画編集をするのが好きでしたが、YouTuber として利益を得るということではなく、みんなの予習復習のために作っています。撮影と編集含めて最短1週間で完成します。

◎ リアルでも活躍中です！

現在(2023年7月時点)、岩本町ほほえみプラザのデイサービスや介護予防サロンで活動中です。

「つつまちゃん」が来てから私、ちょっと指先強くなったよ」という言葉や、みなさんが元気に笑っている様子を見てるととてもうれしいです。



角間さんおすすめ動画

痩せ BODY は骨盤から!!
楽しい3分エクササイズ



視聴回数
2万回突破



「ブログ」で見られる！インタビュー全文はこちら➡

ボランティア記者レポート

「孤立」について考える
まちミーティングに参加した

7月6日木曜日、神田錦町にある「まちみらい千代田」に足を運びました。

目的は、千代田区社会福祉協議会が主催する『まちミーティング』に参加すること。

ザッと見て20名以上はいたでしょうか。「孤立を防ぐ」というテーマのワークショップに私も参加してきました。

「孤立」といってもさまざまな態様があります。家族(夫、妻、子、ペット)の死による独り暮らし。上京しての独り暮らし。外国人(区内人口の6%)で言葉が通じない…等々。このような人たちが住んでいることを認識し、その上でなにをなすべきかを私たちひとりひとりが考えましょう。“孤独な独居老人”である私も大いに身につまされて考えさせられました。



ボランティア情報ステーション設置場所
(和泉橋地区1)

- 寿美吉 ●神田江戸ツ子寿司 彩 ●関口理髪
- 尾張屋 神田富山町店 ●藤井理容室
- 松月庵 ●岩本町ほほえみプラザ ●お玉湯

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。

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。



※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。

17 パートナシップで
目標を達成しよう



初めて
ボランティアをする方へ

令和4年度からの変更点

- ◎ 保険料の支払いは振込みのみとなります(現金不可)。
- ◎ ボランティア保険の一部補償額が変更されます。
- ※令和4年度の申込書は使用できません

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) 賠償責任保険 (対象者の身体や財物等の損害)	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	350円～1,400円 (6つのプランにより異なる)

17 パートナーシップで
目標を達成しよう

第21回ふれあい福祉まつり ～かがやく千代田 つながる心～

あの
スタンプラリーが
帰ってこぶ!?



日時 10月14日(土) 10:00～15:00

場所 かがやきプラザ(九段南1-6-10) および
千代田区役所(九段南1-2-1)

主催 第21回ふれあい福祉まつり実行委員会

共催 千代田区連合長寿会 / 千代田区 / 千代田区社会福祉協議会

内容(予定)

- はあとステージ(楽器演奏や民謡、フレイル予防企画など)
- 障がい者施設で作られた焼き菓子などの販売
- 姉妹都市の名産品販売
- 縁日コーナー
- 昔なつかし駄菓子屋さん
- フクシ☆チャレンジ(福祉体験コーナー)
- ポッチャ体験ひろば
- 地域のみなさんの活動紹介
- 子育て応援コーナー
- 行政&福祉相談コーナー



手話通訳あります♪



昨年は
3,000人
以上が来場!

活動紹介
スペースで
交流しよう!



あなたのチカラが
必要です!

当日の運営ボランティアも募集しています! (9月30日まで随時受付)

- 活動内容: ○ まつりの準備・片付け
○ 「はあとステージ」やブース運営のサポート
○ 会場の写真撮影
○ 会場案内(コンシェルジュ) など

活動時間: 8:00～16:00のうち応相談
対象: 福祉まつりを盛り上げ、千代田区
の福祉課題を共に考えてくださる
方(年齢不問)



〈事前説明会〉

日時: 9月2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)

※原則、参加をお願いしますが、難しい場合は別途ご相談ください。

◆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・
申込みは
こちらから

問合せ

千代田区社会福祉協議会

TEL: 03-3265-1901

E-mail: info@chiyoda-cosw.jp

URL: <https://www.chiyoda-cosw.jp/>

話題の
ニュースポーツ
ポッチャ



※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きます。ご理解の程、何卒宜しくお願い申し上げます。



地域の課題解決に取り組む！

令和5年度下期ふれあいサロン活動助成のご案内(介護予防型・居場所型)

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。助成には介護予防型と居場所型があります。(詳細な要件等はお問合せください)

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。要ふれあいサロン登録)

対象事業および助成金額:

- (1) 介護予防型: 原則 30 分以上の運動等を月 3 回以上、千代田区にお住まいの方が平均 10 名以上参加する活動。
○立ち上げ一部助成: 上限 10 万円※かかる経費の半額は団体の負担となります。活動助成: (初年度額) 上限 12 万円
- (2) 居場所型: 原則月 1 回以上、高齢者や障がい者、子育て中の方等、参加者同士の健康・交流促進に取り組む活動。
○下期上限 5 万円

申込期限: 9月19日(火) 必着

詳細・問合せについては、以下の URL または QR コードをご確認ください

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/>

詳細・申し込み



公益財団法人出光美術館 社会福祉助成金

応募期間: 9月30日(土) まで

対象事業: 床暖房設置、省エネ、環境対応等の施設改造に要する費用

対象団体: 東京都内の社会福祉施設(障がい者福祉施設、児童養護施設)

※老人福祉施設、幼稚園、保育所は対象としません

※市区町村の社会福祉協議会の推薦書が必要です

助成金額: 一施設につき上限 100 万円

詳細・問合せについては、以下の URL または QR コードをご確認ください

公益財団法人出光美術館 助成事業部 事務局(吉田、植木)

〒153-0042 東京都目黒区青葉台 3-4-15

TEL : 03-5428-6203 FAX : 03-3463-8750 E-mail : grants@idemitsu-museum.or.jp

URL : <http://idemitsu-museum.or.jp/grant/welfare/social.html>

詳細・申し込み



REPORT

4年ぶりの対面開催!

災害時寄り添いサポーター養成講座

6月23日に災害時寄り添いサポーター養成講座を開催しました。今回は4年ぶりの対面開催です。グループワークでは、千代田区の地域特性(マンションに居住している高齢者が多い)を踏まえた困りごとや、それに対しサポーターとしてどんなことができるかを議論しました。講座が終わった後も多くの受講者が会場に残り、各々の強みを活かした支援の方法など意見を交換しあう様子を見て、対面の開催ならではの活気が伝わってきました。また、地域防災を考える際、日ごろからつながり・協力できる仲間が増えたと思うと心強く感じました。(く)



ホッとニュース

ラッキー“7”がつなぐちよだ

昨年度のこととなりますが、区内のとある企業様よりちよだ社協へ“ラッキー7”のご寄付をいただきました。ご寄付に至ったまでのエピソードをご紹介します。

関連会社内にて社会貢献コンペがあり、会社周辺の清掃活動やサンタクロースボランティアなどの取り組みを報告したところ、活動内容が関連会社内で評価されました。いただいた賞金をどうしようか…と検討した結果、「普段活動している千代田区に恩返しをしよう!」と満場一致で決定。賞金額が7万円だったこと、昨年ちょうどちよだ社協が70周年を迎えたこともあり、7と7(0)がつながった心温まるエピソードにホッとしました。(わ)



※いただいた寄付金は地域福祉活動費として大切に使用させていただきます。

まずはラジオ体操から。
DVDをスタンバイするのも
ボランティアさんの役目です。



活動センターのこと、その日のプログラムなど
レクチャーを受けてから活動に入ります。



10:20



10:30

続いて脳トレタイム。
参加者にプリントをお渡しします。



10:40



吾輩は猫である…

音読に…



漢字に、
計算に…

すごい…!

今日の漢字は
ほとんどできました

80代後半の方

わ…わからん…



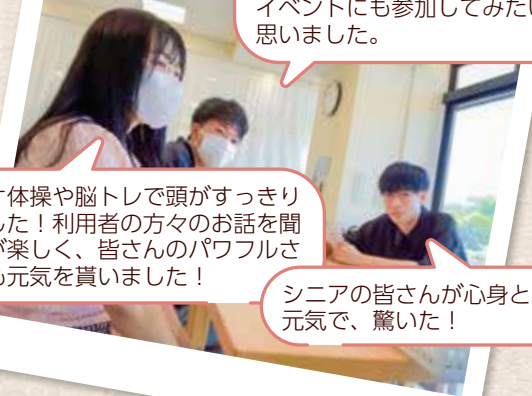
大学生のみなさんも「本日の漢字」に挑戦!



11:00

活動終了。

世代間交流に興味を持ち、他の
イベントにも参加してみたいと
思いました。



ラジオ体操や脳トレで頭がすっきり
しました!利用者の方々のお話を聞
くのが楽しく、皆さんのパワフルさ
に私も元気を貰いました!

シニアの皆さんが心身ともに
元気で、驚いた!

ちよだの
favorite spot

かがやきプラザのテラスでは、
豊かな自然と四季の様々な姿が楽しめます。

冬



春



今、魚見えたんだけど! 😊

蓮の花が沢山咲いてる!



想像以上に綺麗で驚きま
した。23区内にこんな自然
豊かな場所があることを
初めて知りました。
(鈴木玖穂さん)

担当:川本さんより

朝から脳も身体も楽しく動かし、気持ちも
スッキリ!!かがやきプラザで脳とカラダ
を動かして心を整えてみませんか?



今回の Volunteer Spot

蒨葎草！○人薄命！難読漢字に挑め!?

かがやきプラザ高齢者活動センター・脳トレ&ラジオ体操サポートボランティア



「かがやきプラザ」5階の高齢者活動センターには、いつもアクティブシニアが集まり、卓球にビリヤード、カラオケ、健康マージャン、トレーニングマシンなどで思い思いの時間を過ごしています。その中でも特に人気なのが朝のひと風呂。オープン1時間以上前に来る方もかなり見かけます。そんなお風呂待ちの合間、「アタマもカラダも生き生きしよう！」ということで、同センターでは脳トレやラジオ体操などのプログラムを用意しており、ボランティアのみなさんと一緒に活動を楽しんでいます。

今回は、法政大学ACIプロジェクトの3名に、脳トレ&ラジオ体操のサポートを体験していただきました。

ボランティア情報

ラジオ体操&脳のトレーニング 進行役ボランティア

一緒に学べる！仕事の空いた時間にもおすすめ★

内容 ◎音読、漢字の読み書き、計算、数独などの脳トレの準備
◎ラジオ体操実施にあたってのサポート

日時 開館日(第1日曜日および年末年始※12月31日~1月3日を除く)
10:20~11:00 ※活動日要相談

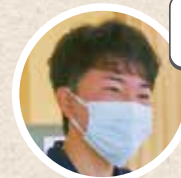
場所 かがやきプラザ5階 フリースペース(九段南1-6-10)
※65歳以上の千代田区民の方必見！ボランティア★ポイント(介護保険サポーター・ポイント制度)の活動場所になっています。

見学からでも大歓迎！高齢者活動センターにお問い合わせください。

申込・問合せ かがやきプラザ高齢者活動センター
☎03-3265-1161 ✉kagayaki@chiyoda-cosw.jp
URL: <https://www.chiyoda-cosw.jp/koureisha-c/>



本日の ボラダー



鈴木玖穂さん

どんな活動が行なわれているのか気になる！



小林美穂さん

普段高齢者の方々と関わる機会がないから少し緊張します…

なかなかシニアの方と話す機会がないため、うまくコミュニケーションが取れるか不安です…



鈴木真宙さん



「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

2023.9-10
vol.433

TAKE
FREE

ご自由に
お持ちください



今月の Volunteer Spot

菠薐草! ○人薄命! 難読漢字に挑め!?

かがやきプラザ高齢者活動センター

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。