

Volunteer

TAKE
FREE

ご自由
にお持ちください

今月の
Volunteer Spot

「いきいきプラザ一番町」
ってどんなところ？



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

企業×地域
「第21回ふれあい福祉まつり」で交流タイム ▶ P.3

ホットニュース

個人ボランティア交流会を開催しました ▶ 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!

1,297名 (2023.12現在)




ちよだボランティアセンター
youtubeチャンネル公開中



3 すべての人に健康と福祉を

いつもの冬が来た。この時期、特に血液が足りません。



病気の方や手術で大量の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)
- (2) 有楽町献血ルーム (有楽町2-10-1 東京交通会館6階)

日時	有楽町献血ルーム	akiba:F献血ルーム
(1) 9:00～17:30 (成分献血は16:30まで)		
(2) 9:30～18:30 (成分献血は17:00まで)		

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。


申込・問合せ

東京都赤十字血液センター (akiba:F 献血ルーム)
TEL : 03-3251-8201
E-mail : tky_akibafr@kts.bbc.jrc.or.jp

11 住み続けられるまちづくりを

調理や買い物、見守り、配膳、片付けなど。調理経験がない方でも大丈夫😊

「ふれあいクラブ食事会」でお昼のひと時を♪



65歳以上のひとり暮らしの方や、高齢者世帯の方を対象とした食事会です。ボランティアが昼食をつくり、利用者の方と楽しく食事をします。


日時 下記 9:00～14:00のうち、3時間から要相談

場所 **【急募!】**〈神田公園〉スポーツセンター (内神田2-1-8)/第2土
〈富士見〉富士見区民館 (富士見1-6-7)/第1・3木
〈万世橋〉万世橋区民館 (外神田1-1-13)/第2・4月
各地区でも募集しています
〈麹町〉一番町集会所 (一番町10)/第2・4金
〈神保町〉神保町区民館 (神田神保町2-40)/第1・3土
〈和泉橋〉※万世橋区民館/第1・3金
※和泉橋出張所の改修工事が完了するまで、万世橋区民館で実施します

募集人数 10名 **その他** 交通費実費支給 (1,000円まで)

問合せ

かがやきプラザ高齢者活動センター 担当:宮本・川本
TEL : 03-3265-1161
E-mail : kagayaki@chiyoda-cosw.jp




11 住み続けられるまちづくりを

手芸&絵本製作経験がない方も大歓迎♪手ぶらでOK

ちよだ社協オリジナル手作り絵本☆第2弾を一緒に作りませんか。

第1弾読み聞かせ動画配信中



制作物の内容 (一部)

- モチーフづくり (フェルトや布をカットし、ボンドで貼り付け)
- 毛糸のポンポンづくり
- かぎ編みでのスクエアモチーフ編み (絵本の表紙に使用します)

日時・場所 (ご自宅での活動もOK/ 応相談)

- ・アキバ分室 (外神田1-1-13 6階) 1/27 (土) AM、1/22 (月) AM、1/24 (水) AM、1/26 (金) PM
- ・一番町はあとサロン (一番町12 1階) 1/23 (火) PM
- ・和泉はあとサロン (神田和泉町1-5-10 2階) 2/1 (木) PM
- ・三崎町ふれあいサロン (神田三崎町3-1-17) 2/19 (月) PM
- ・かがやきプラザ4階 (九段南1-6-10) 2/23 (金・祝) AM
- ※AM→10:00または10:30～12:00/PM→13:30～15:30

問合せ

千代田区社会福祉協議会・アキバ分室
TEL : 03-6285-2860
E-mail : akiba@chiyoda-cosw.jp
URL : <https://www.chiyoda-cosw.jp/facility/akiba/>




17 パートナースhipで目標を達成しよう

おいでよ! 中高生

多世代交流食堂「かがやキッチン」

事前練習もあるので安心♪



かがやキッチンは地域のボランティアのみなさんによる、手作りのお食事をみんなで楽しくいただく場です。ボランティアが初めてだけどやってみていい! そんな中学生&高校生のみなさん大歓迎☆


活動内容
配膳・案内・片付け・高齢者との交流 (楽しく食事しながら活動します)

日時

- 活動説明会&練習 : 2024年1月21日 (日) 10:30～13:00 12時に全員で「いただきます」をします。
- 本番: 2月18日 (日) 11:30～13:00 (参加費 300円) ※両日ともエプロン・三角巾をご持参ください


対象・人数 区内在住・在学の中学生・高校生 (5名/申込順)
☆「ちよだで多世代交流Ciao!」では、この他にもイベントボランティアを募集しています。詳細はお問い合わせください。

問合せフォーム



申込・問合せ

かがやきプラザ多世代交流担当 (担当:川野)
TEL : 03-6265-6563
E-mail : ciao@chiyoda-cosw.jp
URL : <https://www.chiyoda-cosw.jp/ciao/>



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。





ちよだでシェアボラをご活用ください

「付き添いでくれる人がいれば…」 「福祉について話を聞きたい」
など、地域のみなさんお困りごとはありませんか？ そんな時は「ちよだでシェアボラ」の活用を♪

【現在、このような方が掲載されています】

- 落語家さん
- 訪問朗読
- 盲導犬の出前授業 など



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



ボランティア情報ステーション設置場所 (麹町地区1)

- 明治安田生命保険相互会社 広報部
- 中国電力株式会社東京支社
- 株式会社ゆうちょ銀行本店
- ニュー東京
- 有楽町献血ルーム
- ヘアーアート サロントップ
- 帝国ホテル労働組合東京支部
- 有限会社 東電喫茶
- バーバー オイカワ
- 日本興亜損保 理容室
- エーオンジャパン株式会社 企画営業第二部
- 小鹿理容店
- ヘアードレッシング OHBA 赤坂店
- 区立麹町中学校
- 東京都ホテル旅館生活衛生同業組合



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、諸般の事情により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5年度からの変更点

- 保険料の支払いは金融機関での事前振込となります(センター窓口での現金払い不可)。
- 前年度以前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)

ボランティア記者レポート

10/14
開催

企業×地域

【第21回ふれあい福祉まつり】で交流タイム

ちよだ企業ボランティア連絡会では、今年も「ふれあい福祉まつり」にブース出展しました。

それぞれの企業の担当者が集まってテーマを決めたところ、「全ての年代の方にとって共通する関心事はやはり『防災』ではないか」との声が挙がり、昨年同様「福祉と災害」という内容となりました。

「高齢者疑似体験」や、色紙を使っての色覚体験で高齢者の不自由さや不安な気持ちを体験することで、助け合いの大切さを感じていただけたかと思います。

また、クイズを解くことで楽しみながら防災知識を高める「防災クロスワード」を実施したり、「マイ防災ハンドブック」で近隣の避難場所をまとめました。

私たちにとっても企業と地域住民という関係ではなく、“人対人”としての交流ができるよい機会となりました。これからもさまざまな取り組みで地域に貢献していきたいと思っています。



(写真) 高齢者疑似体験器具を装着し行動が制限された状態で体を動かします。

今回の記者

「ちよだ企業ボランティア連絡会」参加企業
カルビー株式会社 ^{または}八幡さん

【ちよだ企業ボランティア連絡会とは】

千代田区内の企業から構成され、協働して地域貢献活動に取り組んでいます。

「ふれあい福祉まつり」には毎回ブース出展を行っており、区内企業で働く従業員と在住・在学の方々の貴重なふれあいの機会となっています。

補償内容

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)

補償期間

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

保険料

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
対面 / オンライン開催 Zoom 使用
災害ボランティアフォーラム2024
令和5年度 災害ボランティア活動報告会

千代田区の友好姉妹都市である秋田県五城目町。2023年夏に水害に見舞われた際、千代田区在住・在勤・在学の方々も同町で支援活動を行いました。今年度のフォーラムでは、活動の様子や現地の実情などを報告いただきます。



(イメージ)

日時 2024年2月3日(土) 13:30～15:30
場所 かがやきプラザ4階 研修室(九段南1-6-10) およびオンライン (Zoom 使用)
報告 五城目町で災害支援活動に参加した方
ゲスト 五城目町社会福祉協議会職員
定員 会場: 50名 **申込締切** 1月31日(水)

問合せ・申込

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/



17 パートナーシップで目標を達成しよう
豊かなセカンドライフ!
シニアボランティア講座



65歳で定年を迎えた場合、約10万時間はあるといわれる余暇時間。第二の人生の過ごし方を考えてみませんか? 自分のできることを地域に還元する「介護保険サポーター」の説明もあります。地域活動参加への入口が見つかるかも。



日時 2024年2月20日(火) 13:30～15:00
場所 かがやきプラザ4階 会議室(九段南1-6-10)
対象 区内在住の65歳以上の方
定員 30名 **申込締切** 2月13日(火)

問合せ・申込

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/



11 住み続けられるまちづくりを
地域で私たちにできること
令和5年度ひきこもりの理解を深める
学習会

ひきこもりの現状や私たちにできることについて学びます。



日時 2024年1月25日(木) 14:00～16:00
場所 かがやきプラザ4階 研修室(九段南1-6-10)
対象 どなたでも
講師 東京都ひきこもりサポートネット職員、千代田区立児童・家庭支援センター職員、千代田区福祉総務課(ひきこもりに関する総合的な受付窓口)職員

定員 30名(申込順) **申込締切** 2024年1月23日(火)

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
令和5年度第3回
認知症サポーター養成講座



〈内容〉

- 認知症の主な原因や症状の基本知識
- 認知症の方の気持ちや接し方
- 認知症の方を支えるボランティア活動の紹介

同日、認知症をテーマにしたノンフィクション映画『オレンジ・ランプ』の上映会を行います(10:00～12:00)
 ※詳細はHPをご確認ください。

日時 2024年2月3日(土) 13:30～15:30
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 区内在住・在勤・在学の方
講師 認知症キャラバン・メイト(自治体などが実施する認知症サポーター養成講座講師養成研修の修了者) 千代田区社会福祉協議会職員 他

定員 30名 **申込締切** 2024年2月1日(水)

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/



※こちらのページに掲載されている情報は、諸般の事情により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、何卒宜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



公益財団法人ホース未来福祉財団 障害者福祉助成金

応募期間：2024年1月31日（水）※当日消印有効

対象事業：(1) 障害者の自立及び社会参加に関する活動 (2) 障害者による又は障害者を対象とする文化事業（スポーツ・研究・出版等） (3) 障害者を対象とするボランティア活動

※「障害者の機能維持並びに機能改善に資する活動」の双方を対象とし、健常者と障害者が溶け込み、且つ共同している事業・活動を優先（障害者手帳3～7級の方々に焦点を当てた事業・活動を優先）。

※ 2024年4月から2025年3月末までに完了する事業・活動で、東京都で行われるもの。

助成金額（目安）：1件あたり最大40万円（総額300万円を予定）

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 ホース未来福祉財団 事務局

TEL：03-3720-5800 E-mail：info@horse-fw.or.jp URL：https://horse-fw.or.jp/

申込URL：https://horse-fw.or.jp/2024-subsidy/

詳細・申し込み



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」

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：2024年1月24日（水）まで※郵送のみ受付 / 当日消印有効

対象事業：主たる活動エリアが東京都内であり、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（一般社団法人の場合は非営利型のみ対象）

◎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

◎募集要項および申請書は、東京ボランティア・市民活動センターのウェブサイトからダウンロードできます。（メール受付不可）

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

東京ボランティア・市民活動センター ゆめ応援ファンド担当

TEL：03-3235-1171 URL：http://www.tvac.or.jp/news/50892

詳細・申し込み



12月2日

REPORT

ちよだ災害ボランティアセンター開設・運営訓練 in かがやきプラザ・ひだまりホール

千代田区が震度6強に見舞われた地震から1週間が経過し、ちよだ災害ボランティアセンター（以下災害VC）を開設した想定で行われた訓練には、ちよだ社協職員だけでなく、区内在住・在勤・在学の方にも参加いただきました。災害VCの機能・役割を体感する過程で、各参加者それぞれ気づきもあったようです。講師の福田信章さん（一般社団法人 災害協働サポート東京・事務局長）から「『被災者に寄り添う』とはどんなことを考えてほしい」というお話がありました。災害VCは、ボランティアの調整はもちろん、被災者の声にも耳を傾ける。ボランティアにも被災者にも寄り添う姿勢が大事であるという心構えも改めて確認する機会にもなりました。

これからも、社協ならではの「強み」を活かし、災害時に限らず、ちよだに関わるひとりひとりの気持ちに寄り添いながらまちを支えたいと強く実感した一日でした。（お）



ホッとニュース

11/11（土） **実はポッキーの日!**

個人ボランティア交流会を開催しました

普段顔を合わせる機会が少ない個人ボランティア登録者のみなさん。そこで、ちよだボラセンでは交流会を企画しました。当日の参加者は4名。全員が初対面でしたが、活動に関する悩みやアイデアを共有しあい、和気あいあいとした雰囲気。「他のボランティアの意見を聞くことができ勉強になった」という声をいただきました。

最後は、前回の favorite spot で紹介した「TiMi」のお菓子里でリラックスタイム。程よい甘さと軽やかな口どけに一同ホッととても和やかな交流会となりました。ちなみに私はタルトもパイドケーキも大好物です 😊 もちろんポッキーも。（す）

個人ボランティア登録とは

地域において既存の制度やサービスでの対応が難しい困りごとを、皆さんの「できること」や「得意なこと」で解決したり支えたりする仕組みです。ご都合の良い時間・日程で活躍できます。登録したい!と思った方はちよだボラセンまで!



昔話を聞くの、結構好き
なんだよね😊

デイサービスフロア

「いきいきプラザ一番町」は地上8階、
地下2階建てのフロア構成。
今回は、デイサービスと特別養護老人
ホームのフロアを中心にご案内いた
だきました。



特別養護老人ホーム

落語やマジックなど、特技
の披露も大歓迎だって!?



車いすの掃除っていう
活動もあるんだ



ランドリールームでの活動
(衣類折り畳みなど)も募集中

ボランティアさんが送ってくれた
季節の作品が、施設の所々
に飾ってあります♪



いきいきプラザ一番町ボランティア ボランティアのギモン

Q & A

Q 単発の活動でもOKですか
A 単発でも継続でも歓迎します。
レクリエーション、お話相手、
一緒に歌を歌う活動もあります。

Q (利用者さんも)知らない人に
抵抗感があるんじゃないか...
A あいさつがあればOKです!

Q イベントのボランティアはありますか
A 年に数回行うイベントでは、特別
養護老人ホームなどで生活してい
る方の付き添いや一緒に盛り上が
ってくれる方の参加を歓迎します。

Q 資格は必要ですか
A 食事の補助は、「認知症サポーター
養成講座」を受講された方が望まし
いです。また、食事介助のボラン
ティアは当施設での研修受講が必須
となります。

Q ボランティアさんの年齢層は
A 小学生から80代までの方が
活躍しています。

ちよだの favorite spot

夭逝の天才作曲家を偲んで 滝廉太郎居住地跡 (一番町6)

- 滝廉太郎 (1879年～1903年)
- 主な曲: 「鳩ぽっぽ」「荒城の月」「お正月」「花」など
- 1894年頃から1901年までこの地に居住していました。
- 毎年秋に、地元町会主催による「滝廉太郎を偲ぶ会」が行われています。



「偲ぶ会」の様子はこちら



ちよだ社協
「ご近所かわらばん」ブログ

ここから、靖国神社や千鳥ヶ淵にも足を運んでみませんか

実際にもっとたくさんの
ボランティアに参加して
みたくなりました!



ボランティアを通して、入居
者の方々と一緒に楽しむこと
ができそう! いろいろなボラ
ンティアを体験したい!



今回の Volunteer Spot

「いきいきプラザ一番町」ってどんなところ？



江戸時代から武家屋敷の面影を色濃く残し続ける番町地域。喧騒から離れた緑あふれる文教地区のたたずまいに、ここが都心であることをつい忘れることも。

その一角に所在する「いきいきプラザ一番町」は、高齢者の総合サポート施設としての機能を持つほか、200名近く収容可能な大ホールや区民ギャラリー、温水プールにちよだ社協が運営するサロンまで、幅広い世代が交わるいわば「ふれあいの拠点」となっています。

今回は、法政大学ACIPプロジェクトのおふたりが、いきいきプラザ一番町の館内を巡り、どんなボランティア活動があるか取材をしました！



ボランティア情報

いきいきプラザ一番町
(特別養護老人ホーム)

内容

- (1) 入居者の方々とのコミュニケーション
(話し相手、散歩の付添い、折り紙、塗り絵、囲碁や将棋の相手 など)
- (2) レクリエーションやイベントのサポート
- (3) 介護職員の補助
(食事の配膳、清掃、ベッドメイキング など)

※ご希望の日時や施設の状況を考慮のうえ、活動内容が決まります。

活動日時 応相談

場所 いきいきプラザ一番町(一番町12)

人数 3名(1日につき)

☎ 03-3265-6311

✉ i.ishiwaka@camellia-kai.com (担当:石若 いしわか)



本日のボラダー



ひまり 佐藤向日葵さん

どんな活動をしているんだろう



くおん 鈴木玖穂さん

馴染みのない施設だけど、どんな人たちがいるんだろう



「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

2024.1-2
vol.435

TAKE
FREE

ご自由に
お持ちください



今月の Volunteer Spot

「いきいきプラザ一番町」ってどんなところ？

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。