

Volunteer

TAKE
FREE

ご自由
にお持ちください

今月の
Volunteer Spot

岩本町ほほえみプラザ



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

一番町高齢者在宅サービスセンター、ジロール
魏町サンタクロースボランティアを通じて ▶ P.3

ホッとニュース

ちよだの隠れたfavorite spot? ▶ 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



1,296名 (2024.2現在)



ちよだボランティアセンター
youtubeチャンネル公開中





15 桜の豊かさも守ろう さくらが咲いたら千鳥ヶ淵♪ さくら美守り隊ボランティア募集



さくら美守り隊は、千鳥ヶ淵で皆さんがゆったりとお花見を楽しめるよう活動しています。
満開の桜に包まれながら一緒に活動しませんか。

活動期間 主に千代田のさくらまつり期間中
12:00～19:00 ※日程・時間は要相談

場所 千鳥ヶ淵緑道周辺（ボート場の南側広場に美守り隊のテントを設置）

内容 ゴミ拾い等の美化活動、道案内、「さくら基金募金」声掛け
〈上記以外にも、千鳥ヶ淵周辺でお花見しながらゴミ拾いをする『お花見&クリーンナップ』も企画しています〉

申込・問合せ

さくら美守り隊運営委員会（担当：杉浦）
E-mail: support@sakuramimamori.tokyo
URL: https://sakuramimamori.tokyo/



3 すべての人に健康と福祉を すい臓がん啓発ウォーク&ランイベント・ボランティア募集!! パープルストライド東京 2024@芝公園

活動中にはお食事の他、Tシャツを贈呈します。みんなでイベントを盛り上げましょう!

【当日】 受付、場内案内、コース誘導、グッズ販売、荷物預り等、設営・撤収

【事前】 事前準備、SNSでのイベントのご紹介
※事前説明会をオンラインで開催します（Zoomなどで、参加者のご都合のよい日時にて相談可能です）



イベントの雰囲気をチェック!



日時 3月24日（日）7:00～15:00

場所 芝公園4号地広場・多目的運動広場（港区芝公園3-2）

人数 50名 **申込締切** 3月12日（火）

申込・問合せ

NPO 法人パンキャンジャパン
E-mail: info@pancan.jp ※「PS ボランティアについて」とご記載ください
URL: https://pancan1.org/



11 住み続けられるまちづくりを 2024年度いのちの電話（東京） 第58期相談員募集 こころとこころをつなぐ「聴く」を一緒に始めませんか

募集期間 4月30日（火）まで（申込書類必着）

場所 いのちの電話関連施設（JR・地下鉄飯田橋駅から徒歩10分程度）

条件 電話相談を担当できる心身の健康を有する22～65歳まで（2024年4月1日現在）の方

募集人数 約40名

その他 面接後、2024年10月から約1年の研修を受講していただいた後の活動です。

詳細・申込はこちら



申込・問合せ

東京いのちの電話 事務局
TEL: 03-3263-5794
URL: https://indt.jp/



17 パートナースHIPで目標を達成しよう 当日飛び込み参加歓迎! 情報マガジン「ボランティア」 - ラベル貼り&発送のお手伝い

この冊子です

みなさんが今読んでいる情報マガジン「ボランティア」は、ボランティアの方々の協力を得てお手元に届けています。「ボランティアしてみたいけれど何をすればいいのか…」そんな方もぜひお越しください。



内容・日程（予定）

- ラベル貼り（封筒にラベルを貼り付け、送付部数ごとにまとめます。）
4/16、6/14、8/16、10/16、12/16、2025/2/14
13:00～14:30頃
- 封入（情報誌を部数ごとに封筒に入れ、封をします。）
4/23、6/21、8/23、10/24、12/23、2025/2/21
9:00～12:00頃

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）

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/volunteer/22514



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。



ボランティア情報ステーション設置場所 (麹町地区2)

- クリーニング 東邦洗染
- 富士見庵
- 大学眼鏡研究所
- あさ乃
- 麹町小学校
- 第一学院高等学校
- 麹町幼稚園
- 四ツ谷キャンパス
- 麹町本通郵便局
- 麹町出張所
- 松月庵

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」をご覧ください。



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。

2024年度ボランティア保険の更新について

ちよだボランティアセンターは、安心してボランティア活動ができるよう、活動中のケガと賠償責任を負った場合に補償をする「2024年度ボランティア保険」の加入・更新手続きを**3月11日(月)**より受け付けます。

現在、2023年度の保険に加入している方も**3月31日**で補償期間が終了します。4月1日以降も活動を継続される方は、更新手続きが必要です。

当センター窓口(九段南1-6-10 かがやきプラザ4階)までお申し込み下さい。

※保険の内容につきましては、東京福祉企画のホームページ(<http://www.tokyo-fk.com/>)をご覧ください



ボランティア記者レポート

一番町高齢者在宅サービスセンター、ジロール麹町サンタクロースボランティアを通じて

毎年恒例のサンタクロースボランティアを今年も無事開催することが出来ました。

コロナ禍で昨年まではオンライン実施の施設が多ありましたが、今年は直接来てほしい!と嬉しいご要望を頂くことができ、入居者様と対面で交流することができました。

スタッフがサンタクロースやトナカイの恰好に扮し、「ジングルベル」「ふるさと」をクラリネットの伴奏で入居者様と一緒に合唱し、手作りのクリスマスプレゼントをお渡ししました。

皆様からだを動かしながら楽しんで頂き、またプレゼントのお渡しの際には感動の涙を流されている方もいらっしゃり、大盛況で終わることが出来ました。

今回のボランティアを通じて、対面での交流の良さを実感するとともに、今後も地域とのかかわりを通じてたくさんの方が笑顔になってほしいと思う1日となりました。



高齢者施設、サロン、障がい児施設へ伺いました



今回の記者

株式会社パソナグループ

ことり
第18期社会貢献委員 山下琴莉さん

※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。

17 パートナリツプで
目標を達成しよう



初めて ボランティアをする方へ

重要

- ◎ 保険料の支払いは金融機関での事前振込となります。
- ◎ 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)

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)



「福祉体験カフェ ひだまり」

“だれでも弾ける楽器” ヘルマンハーブ、ジュースやコーヒーなどを楽しみながら、車いす・手話・白杖体験&トイレットペーパーラッピングが体験できます。お気軽にご参加ください♪



◀ヘルマンハーブ ※イメージ

日時 3月9日(土) 13:00～15:00
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 区内在住・在勤・在学の方 **定員** 30名
参加費 100円(ドリンク代)
申込・問合せ

かがやきプラザ多世代交流担当

TEL: 03-6265-6563
 E-mail: ciao@chiyoda-cosw.jp
 URL: https://www.chiyoda-cosw.jp/ciao/



アキバに集まれ! ボードゲームで大交流

5分あればハマっちゃう!? パズルの陣地取りゲームをプレイしながら、オトナからコドモまで地域のみんと交流しよう! 3位までに入ると豪華景品があるかも…?



※イメージ

アキバ分室
インスタもチェック!



日時 3月27日(水) 13:30～15:30
場所 アキバみんなのサロン
(外神田 1-1-13 万世橋出張所・区民館6階)
対象 区内在住、在勤、在学の方
定員 20名(申込順)
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/topics/category/event/



第10回認知症ケア講座 母の認知症と向き合った経験から

「記憶を失っても、母は母らしくいられるのか」脳科学者として、娘として、日々の暮らしの中で発見したことをもとに、アドバイスを伺います。



『脳科学者の母、認知症になる』
著者きたる!

日時 3月29日(金) 14:00～16:00
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 認知症ケアに関心のある方
講師 恩蔵 絢子氏 (脳科学者)
定員 50名 **申込締切** 3月27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/



がん哲学外来 市ヶ谷だいじょうぶ! カフェ (要事前申込)

毎回70名
近くの方が
参加しています

本人だけでなく、家族、友人、知人ががんになった方やカウンセリングに関心のある方が語り合う場です。参加された方からは「安心して参加できた」「誰にも言えなかった想いを吐露することができた」などのお声を頂いています。



日時 3月9日、4月6日(がん哲学外来名誉理事長・榎野先生講演会)、5月11日(6月以降も開催します)
 ※いずれも土曜日 13:00～15:00、4/6のみ15:30まで
場所 東京ゴスペルハウス
(九段南 4-3-3 シルキーハイツ九段南2号館3階)
対象 がん患者の方やそのご家族、ほか関心のある方など誰でも
参加費 300円/回(茶菓子代)
申込・問合せ

担当: 田口・平田

TEL: 090-9012-4413
 E-mail: daijobucafe@gmail.com
 ※お名前・メール・電話番号・ご住所(市区町村)などをお知らせください。
 ※駐車場・駐輪場はありません。



※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 パートナーシップで
目標を達成しよう



**千代田区のボランティア活動を応援！
令和6年度地域福祉活動提案事業助成金～新規団体募集**

高齢者、子育て、障がい者を対象とした千代田区の福祉に貢献するボランティア・市民活動に対して、その経費の一部を助成します。

応募期間：3月1日（金）～3月29日（金）※必着

対象事業：以下の3点を満たした団体が対象です。

- ・区内に活動拠点があること
- ・区内在住者を含む3名以上で構成されていること
- ・政治、営利、(宗教の) 布教を目的としている団体でないこと

助成金額：1団体（1事業）につき上限10万円

詳細・申し込みは以下のURLもしくはQRコードをご覧ください

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

【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



年度末恒例のちよだボランティアセンター情報誌特別号

『Join+us(ジョイアス)』発行しました！



Webでも
読めます♪

今年は、プロ野球チーム・千葉ロッテマリーンズ所属の美馬学さんをゲストに迎えました！

プロ野球選手として10年以上のキャリアを重ね、輝かしい成績を残している美馬選手。右手首欠損の状態でご長男への想いや、アスリートの社会貢献、ご自身の「できること」について語っていただきました。

「ボランティアを始めてみたいけれど何をやっていいのかわからない」方から「自分のできることで力になりたい」方まで必見。様々な活動を紹介しています！

12月9日

REPORT

ボランティアグループ活性化講座で新たな一歩を

ボランティアサロンにおいて、活動グループの課題や強み、「肝」を揭示中です



継承の肝

- ① 仲間に丁寧に聞く
- ② 自分の分身を探さない
- ③ 「在り方」は継承「やり方」は継承しない
- ④ 「代表の周りに誰がいるか」が肝心
- ⑤ 「本気で継承しよう」と思うかどうか。

「グループに人を集めるには」「停滞した活動をどうにかしたい!」そんな思いを抱いた参加者に、ゲストの田所さん(NPO法人NPOフュージョン長池理事)がこれまでの団体運営の経験から得た「継承の肝」5点を伝授しました。

それを受けて新たな一歩を踏み出したのは、これまでコロナ禍で活動を休止していた、シニアグループ。これまであったグループ入会条件枠を取り払い、子どもたちのため、活動者の生きがいを続けるため、新しくメンバーを募ることになりました。まさにグループの活動を実践! これからの活動に注目です。(お)



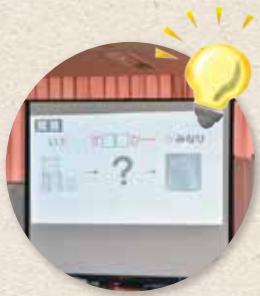
ホッとニュース

ちよだの隠れた favorite spot ?

ちよだボラセンがある「かがやきプラザ」1階に面したお堀は四季折々で多くの方を楽しませていますが、5階のテラスも負けていません。向かいの武道館の迫力がより伝わってきます。さらに、1年じゅう色とりどりの花も楽しめますよ!かがやきプラザに立ち寄った時には、ホッと😊としてみてはいかがでしょうか。



※5階テラスの花がら摘みをする方歓迎!詳しくはかがやきプラザ4階・高齢者活動センター(☎03-3265-1161または窓口にお声掛けください)へ。



クイズの映像が流れているので、そこから会話のきっかけにも♪

今回は、デイサービスでの傾聴活動です。まずは自己紹介から。

佐佐木と申します



10:45

利用者さんの会話の輪に入っていきます。若い2人の登場に大盛り上がり!

市ヶ谷の法政大学に通っています

えらいねえ

最後は(握手と)ハイタッチでお別れしました。

活動の前に...

施設の見学も行いました。



離れた世代の方とお話できる貴重な体験でした

陽当たり良好!



皆さんの笑顔が常に絶えない素敵な場所でした



ちよだの favorite spot

タオル×カフェ＝最強のリラックススポット!?



BUTTERFLY effect (バタフライエフェクト)



木造民家をリノベした空間に、ゆるやかな空気が流れますよ



生地・織り・染め...
こだわりぬいたタオルにひとめぼれ♥



ドリンク&スイーツも逸品ぞろいです

東神田1丁目2-2

営業時間 平日 11:30~16:00 (L.O.15:30)

土曜 13:00~17:30 (L.O.17:00)

定休日 水・日・祝日





今回の Volunteer Spot

岩本町ほほえみプラザ



新型コロナウイルス感染症が5類に移行したことにより、これまで一旦停止していた対面でのボランティア活動の受け入れを再開した区内施設も増えてきました。
 岩本町ほほえみプラザもそのひとつ。デイサービス・シヨートステイでは、体を動かす活動や、習字、俳句作り等趣味活動的なもの、楽器演奏などの特技を披露していただく活動等、多様な内容の活動が再開しています。
 そして、施設内でのちょっとしたお手伝いをするボランティアさんの受け入れも整ってきています。
 今回は、法政大学ボランティアサークル「ACUPプロジェクト」に所属する2名の大学生が、ほほえみプラザでの活動を体験してみました！



ボランティア情報

岩本町ほほえみプラザ

- 活動内容** (1) 利用者向けの体操、工作などの余暇活動のお手伝い、音楽活動などの企画・実施
 (2) 施設内のお手伝い(車いすの清掃、簡単な配膳、食器洗いなど)

- 日時** (1) 午前の部(10:30~11:30)
 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。
 ※日程は要相談(希望日から1か月位前までにご連絡ください)。
 (2)要相談

募集人数 (1)(2) いずれも1日につき数名まで

活動場所 岩本町ほほえみプラザ(岩本町2-15-3) またはオンライン

問合せ 岩本町ほほえみプラザ(担当:五十嵐)

☎ 03-5825-3407 ✉ iwamoto@tama-dhk.or.jp
 URL <https://www.tama-dhk.or.jp/iwamoto/index.html>

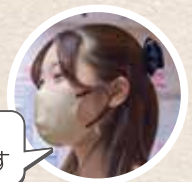


本日のボラダー



佐佐木崇太さん

高齢者の方々の普段の過ごし方が気になります



小林千容さん

高齢者施設を訪れるのが久しぶりなので緊張します



「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

2024.3-4
vol.436

TAKE
FREE

ご自由に
お持ちください



今月の Volunteer Spot

岩本町ほほえみプラザ

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)大家商會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。