

ちよだボランティアマガジン [ジョイアス]



TAKE
FREE

Join+us

特別号



はじめる・かわる・あたらしいわたし

interview

プロ野球選手

みま まなぶ
美馬 学さん



「先天性欠損症を抱えて誕生した長男(リタさん)との出会いで、野球ひと筋だった人生から、今まで知らなかった世界を知ることができた」と語っていただいた美馬さん。
ご長男の誕生以降、障がいのことや家族での支えあい、時には迷いや悩みもSNSで積極的に発信されている妻・アンナさんに寄り添う美馬さんの様子に、マウンドで見せる姿とは違う“もう一つの顔”に心をうたれたファンも多いのではないのでしょうか。今回『Join+us』では、ご長男のこと、プロ野球選手としての社会貢献などについてお話しいただきました。

Interview

みま まなぶ
美馬 学さん

長男に出会って、僕の世界が広がってきた

「誰かを助けるために自分の時間を使っている方がたくさんいるんだな」と、長男が生まれて色々な人と出会うようになってから、そう思うようになりました。それまで正直、福祉活動といったようなことは考えたことはありませんでした。

やっぱり子どもが障がいをもって生まれてきたことによって、関心はかなり高くなりました。正直子どもは“当たり前に生まれる”という感じだったので、長男が生まれた後はすごく考えるようになりましたし、勉強するようにもなりました。

小さいころからずっと野球に打ち込んでいました。社会人野球チーム(東京ガス)に所属していたときに野球教室をやっていたので、そういうことで地域の方々と触れ合う機会はありませんでしたが、正直、地域貢献という意識はありませんでした。

2011年にプロ野球選手になって、すぐに東日本大震災を経験しました。入団したばかりで何も実績がない選手でしたけれど、“楽天イーグルスの選手”として被災地に行くことだけでも喜んでもらえたり、元気になったよと言ってもらったのが印象的で、そういうことで力を与えてあげることができるのであればと思うようになりました。

イーグルスに所属していたときにもチームの一員として病院や学校へ訪問していましたが、長男が生まれてから、個人的なこととして障がい者野球に興味を持ちました。

自分から見て社会貢献活動に熱心だなと思ったチームメイトは、いまえとしあき今江敏晃さん※です。今江さんとは、長男が生まれたあたりに社会貢献活動のことなどを話したりしていましたが、なかなか行動に移すことができない状況でしたので、プロ野球選手としての活動の傍ら誰かのために積極的に動いている今江さんを尊敬しています。

※今江敏晃さん：現・東北楽天ゴールデンイーグルス監督。現役時代はロッテ、楽天に所属し、数多くのタイトルを獲得した他、2015年11月に優れた社会貢献活動を行うプロ野球選手に贈られる「ゴールドスピリット賞」を受賞。その他、小児がん患者を支援するNPO「ミルフィーユ小児がんフロンティアーズ」では夫婦で理事を務める等、社会貢献活動に熱心なアスリートのひとりとしても名高い。美馬選手とは楽天時代の2016年から2019年までチームメイトとしても活躍した。

障がいのあるひとたちが身近にいるのが、当たり前になってほしい。

長男が生まれた時に先天性欠損について調べましたが、マイナスに捉えるのではなく、何ができる・できないかと

考えるようになりました。やっぱり本人の意思が一番だと思ったので、試行錯誤を繰り返してみても、どれだけできるようになるかというのを見守っていきたいですね。

いろいろな人に相談して、「これをやってみようか」と言われたのは全部やったのではないかなと思います。筋電義手も試してみたのですが、重たいうえに自分が想定していたレベルまで技術が進んでいなくて、だったら無いほうが本人としては楽なのかなということで装着させていません。

妻が日常の様子をSNSで積極的に発信していますが、偏見を持って見られることもあります。しかし、発信することによって「こういう人もいるんだな」ということをあたり前に感じてもらえると思うようになりました。長男の様子に触れることで、色眼鏡で見られることが少しでも減ればいいですね。

一緒に公園に行ったときに、右手首のことに気づいた他の子に追いかけてまわされたり、心ない言葉をかけられたりすることもあります。本人は手首がないこと自体はわかっていますが、かけられている言葉の意味が分からない様子です。そういう言葉に気づいたときに、どうしてあげられるかな…と考えたりはします。

障がいが“個性”として捉えられるような、たとえば教育にとり入れてみたり、もっと普段の生活の中で障がいのある人と出会うことが当たり前になってほしいですね。

長男がつないだ「出会い」

長男が生まれてから特に印象に残った方は、一ノ瀬メイさん(生まれつき肘から下がらない先天性右前腕欠損のアスリート・リオパラリンピック水泳元日本代表)と小川颯介さんです。

最初全然右手を動かすことをしなかった長男が、メイさんに会って「ここでこういうこともできるんだよ」と教えてもらったら「これできる」ってやるようになりました。同じ境遇の人に会うということは、彼にとってすごくプラスになったのではないのでしょうか。それまで隠すようなこともあったけど、今はそれほど気にしない様子です。メイさんに出会わせてくれた妻の行動力には感謝しています。

小川さんは「義手の野球少年」として24時間テレビに出ていたのを見て、その後縁をつないでもらいました。ご両親のサポートを受けながら高校でも3年間すごく努力していましたし、会ってみてとても強い子だなと感じました。まだ長男にはピンとこなかったようですが、大きくなったあとまた会ってどういう反応を見せるかが気になります。小川さんは千葉に住んでいるので、ZOZOマリスタジ



アムにはご両親と一緒に何回も応援に来てくれていますよ。でも呼んだときはマジで弱い(笑)。いいところを見せたいですね。

最近ではパラスポーツに関心が向くようになりました。たとえば、長男の障がいだったら何ができるかなと思いがら見えています。障がいといっても本当に“広い”。こんなこともできるんだということも知ることができました。メイさんが「私の障がいなんて障がいがないくらいに扱われているような感じだから、何も苦労することがないんだよね」と言っていたので、それもすごく心強かったです。

長男にも何か打ち込めるものを見つけてもらいたい。一生懸命にならないとなかなかハンデって乗り越えていけないと思うので、そういうのに出会ってほしいなって常に思っています。

今はレゴスクールにハマっているようです。通うたびにテーマに沿ったものを作れるようになってきて、それがかわいい。ブロックを一生懸命取ったり付けたりという動作がいい運動になっているから、色々なことができるようになってきています。他にはプールに行ったり、友達と公園で遊んだりしてどんどんアクティブになっていくので、できることが増えていますよ。

それと、今通っているプリスクールでは、みんな「リタ君はこういう子なんだ」と特別視せずに接してくれているのが僕にとってはうれしいですね。

コミュニケーションが取れるようになってちょっとワガママになってはきましたが、そんな時間もすごく幸せです。8月に長女が生まれたので、ちょっとお兄ちゃんっぽさも出てきたかな。

長男が生まれても、悲観的だったりネガティブなことを言う人が周りにいませんでした。だからここまで前向きにやってこられたというか、本当に明るく元気な、まさにそんな感じですね。なんでもやるからという人が出てきて助けてもらっています。身近な人もそうですし、違うところから来てくれた方もいます。

本当にいつながりを持ってきてくれたというか、人との出会いを長男が見つないでくれていますね。あの子を見ていたら“愛されているんだな”というのが伝わってきますし、僕たち家族の愛だけではなく、周りの人からの愛情もたくさん受けているんだろうなと思います。これからもやさしさの連鎖をつなげていければと思っています。

自分のできること 一野球一で誰かの力になれば

僕が今参加している社会貢献活動の一環として、地域の子どもたちの野球教室がありますが、これが意外と勉強になったりします。僕たち選手は技術のことを考えていますが、子どもたちから面白いこと、新しい発見をした楽しさが伝わってくるので、やっぱり面白さはありますね。

実はまったく野球に興味がない子が来ることもあります。でも、野球選手に会ったから自分もやってみようかなとか、僕が投げたのを見てもっとうまくなりたいと思ってくれたりとか、ちょっとした気づきがそこで生まれたりするのを見てきました。何年後かに再会して「あの時の(選手だ)」って言うてくれたりすると嬉しいんです。そのために僕も長く野球を続けていたいなと思いますし、お互いに刺激をもらえる場なのかなと思います。



ボランティアというと、ちょっとハードルが上がる感じがするんですよね。“やってあげている”みたいな。何かしたいという想いだけでなんでもできるんじゃないかなって気がしますけどね。今の僕の立場でボランティア活動していますってなるとすごく「やってる感」が出るじゃないですか。それはすごくイヤですね。身近なところで何か“楽しみながらしたい”というか、“やりたいからやる”というくらいがいいのかなと思います。

僕は正直、野球しかやってこなかったですし、それが長男のこととつながるところから始めていきたいかなと思います。それ以外で何ができるのかなって感じです(笑)。

“自分はこれしかできないんだけど…”と考えていることが、誰かのための大きなチカラになっています。みなさんも、新しい一歩を踏み出してみませんか。

美馬学さんプロフィール



©Chiba Lotte Marines

1986年9月19日生まれ、茨城県出身。2011年、東北楽天ゴールデンイーグルスに入団し、プロ野球選手としてのキャリアをスタート。

2019年に誕生した長男が右手首から先が欠損している状態であったことを受け入れ、家族を支えるために妻・アンナさんの実家に近い関東圏の球団への移籍を決断。翌2020年、千葉ロッテマリーンズに移籍した。

現在は、SNSで積極的に情報発信を続けるアンナさんを二人三脚でサポートしつつ、自身もプロ野球選手としての技術や知名度を活かした活動を行っている。

〈主な球歴〉

- 2013年日本シリーズ MVP
 - 2017年、2019年オールスターゲーム出場
 - 2023年通算1,000奪三振達成
- アスリートマネジメント事務所・株式会社パムズ所属。

アンナさん
instagram



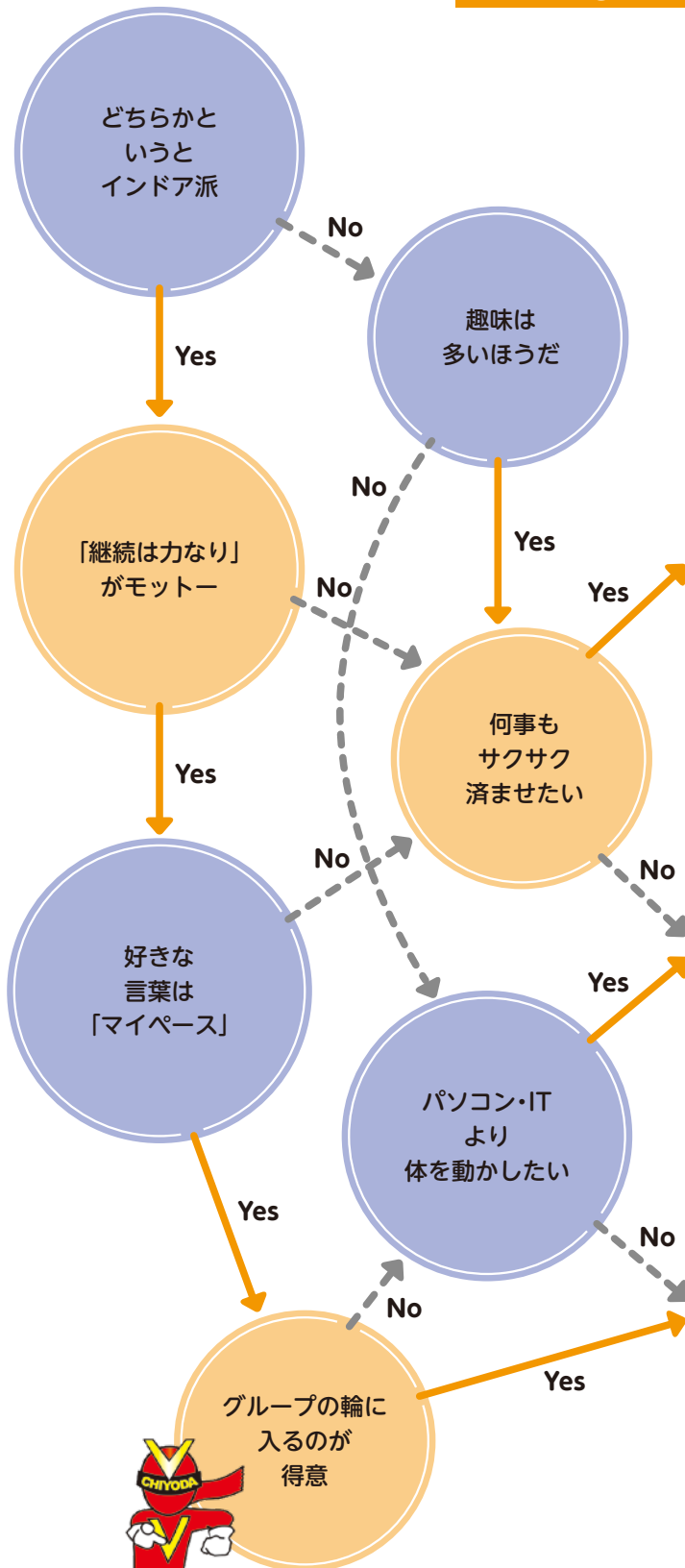
株式会社パムズHP



Join+us

も く じ

START



ちよだボランティアセンターについて	P 6・7
-------------------	-------

\/\ まずはこの活動から ふらっと参加OK	一般社団法人プロギングジャパン	P 8
	Akiba Smile	
	献血ボランティア	
	富士見わんぱくひろば	P 9
	ちよだボランティアセンター情報マガジン発送	
	切手整理サロン	
はあとサロン&アキバみんなのサロン	P 10	
丸の内オフタイム倶楽部		
千代田区立障害者福祉センターえみふる		

\/\ ワンステップアップ！ボランティア (継続的な活動など)	認定NPO法人ファミリーハウス	P 11
	NPO法人リーブ・ウィズ・ドリーム	
	番町SJE マルシェ	
	ふれあいクラブ食事会	P 12
	なでしこ配食サービス	
	いきいきはあとカフェ	
岩本町ほほえみプラザ	P 13	
いきいきプラザ一番町		
千代田区日曜青年教室		

\/\ だれかのチカラに！ 趣味・特技で	編み物ボランティアグループ「ひつじの会」	P 14
	ちよだ日本語カフェ Swan	
	FIDR(公益財団法人 国際開発救援財団)	P 15
	デジタルサポートちよだ	
	ちよだVC多言語翻訳ボランティア	

今すぐできる社会貢献！	P 15
-------------	------

ちよだボランティアセンター 災害時への取り組み	P 16
-------------------------	------

人とまちを“ワクワク”させる秘密基地 ちよだボランティアセンターってどんなところ？

ちよだボランティアセンターでは、千代田区に住んでいる方の制度やサービスの狭間にある困りごとや、区内福祉施設・NPOなどの皆さんの困りごとを、在住・在勤・在学の方や、区内でボランティア活動をしている方と一緒にサポートしています。「ボランティアに興味がある」「ボランティアをはじめたい」「どうすればよいか知りたい」…という人のために、ボランティアセンターが、「ボランティア活動をしたい人」と「ボランティアに来てもらいたい人・団体」とをつなぐお手伝いをしています。



まずは窓口へ!

ボランティア活動をしたい!という「あなた」をサポートします!

「いきなりボランティアを始めるには勇気がいる」「どんな活動なのか気になる」など、どんな些細な困りごとやお悩みもコーディネーターがじっくりお聞きし、あなたにあった活動を一緒に考えていきます。



個人で活動したい!



高齢者の話し相手、語学ボランティア、散歩の付き添いなど、一人ひとりに寄り添った活動をご提案いたします。

グループに参加して活動したい!



この「Join + us」でご紹介している団体をはじめ、様々な分野で活動する約120のグループが登録しています。あなたにピッタリの団体を探していきます。

自分で新しい活動・団体を立ち上げたい!



「地域の課題解決に向け、自らボランティアグループを立ち上げたい」という方には、立ち上げ支援のほか、メンバー募集や団体のPRなど、運営のご相談にも対応いたします。

企業や団体で社会貢献活動をしたい!



企業や大学が多い千代田区。企業や学生のみさんには、地域の福祉課題を解決する活動をご提案するほか、企業同士、学生団体どうしが協働し取り組むネットワークのご紹介などもいたします。

ちよだボランティアセンターの強みは「情報量」と「丁寧なコーディネート」です。サロン内にある情報コーナーをふらっと歩くだけでも、楽しい出会いがあると思います。何かあっても、何もなくても、ぜひお気軽にちよだボランティアセンターまでお立ち寄りください。

ちよだボランティアセンター長 永松 誠



その①
ネイリスト
Uさんの場合



「ちよだボラセンは地域の皆さんの笑顔をつなぎます」
つて気になるなあ
近いし行ってみようかな



その後……

区内某施設にて



他にも、このような相談をしました
○活動に賛同する企業との連携
○助成の相談等



その②
盲導犬ユーザー
Hさんの場合



ちよだボラセンが盲導犬ユーザーを探しているらしいよ
知り合いの施設の方



その後……



実際のケースを基に構成しました。

「ちよだでシェアボラ」でご自身の特技やできることを活かしてみませんか。

楽器演奏や落語披露、お話相手まで現在登録者急増中♪



詳しくはここからチェック!

ボランティアをお願いしたい人もぜひご覧ください!

一般社団法人 プロギング ジャパン



ごみ拾い+ジョギング=スウェーデン生まれのNewフィットネス!日本でも今、各メディアで取り上げられて注目度急上昇中♪ランニングがちよっと苦手でも大丈夫😊参加者のペースに合わせて進みます。初参加の方もガイドのサポートがあるので安心&お子様連れも大歓迎です。



“捨う”動作で
ジョギングより
ダイエット効果◎

活動場所 日本各地(午前中の開催が多いです)
千代田区では丸の内・日比谷公園を中心に開催しています。

服装・持ち物 運動できる服装、飲み物
(ゴミ袋などはこちらで用意します)

参加費 無料
※集合場所には荷物置き場がありません。

問合せ 【ホームページ掲載の各イベントから
お申し込み・問合せください】
<https://plogging.jp/>

ホームページ



Akiba Smile



思い立ったらヒーローに変身!ごみ拾いとパトロールでアキバの安心と安全を守る活動です。当日飛び込み参加もOK。終わった後は押し活や鉄道遺構見物、ちょっと足を延ばして神田散策もいかがでしょうか。

日時 毎週日曜日14:30~15:30(受付14:15~)

受付場所 「JR秋葉原駅」秋葉原電気街口・住友不動産株式会社秋葉原ビル前(中央通側)

- ご注意**
- 団体での参加(20名まで)を計画されている方は必ず事前にお問い合わせください。
 - 実施・中止は、当日の天気予報にて決定します。当日9:00頃にホームページにてご確認ください。
 - 荷物置場はありませんので、自分でお持ちください。



清掃道具持参不要。
手ぶらでどうぞ♪

申込・問合せ

ホームページ下部
「お問い合わせはこちらへ」
よりお申込みください
<http://www.akiba-information.jp/html/event/smile.html>



ホームページ



東京都赤十字 血液センター (献血ボランティア)



ここはカフェですか?いいえ、献血ルームです。人助けしながら好きな漫画を心ゆくまで読んだり、ドリンクとお菓子でホッとしたり…。「人や社会の役に立ちたい!」という皆さまのご来所をお待ちしています♪



千代田区には2か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)

※受付状況により、成分献血の受付を早めに終了することがあります。

対象 16~69歳までの健康な方
※65歳以上の方については、60~64歳の間に献血経験がある方に限ります。

問合せ 東京都赤十字血液センター・akiba:F献血ルーム
☎03-3251-8201

※他に、呼びかけボランティアなどの活動もごさいます。

問合せ 東京都赤十字血液センター 献血推進課
☎03-5272-3523/03-5272-3522
9:00~17:00(平日のみ)

呼びかけ
ボランティアも
募集中!



富士見 わんぱくひろば



子ども好き大歓迎！児童館や学童クラブを利用するお子さんの見守りや遊び相手をお願いします。一緒にブロックのおうちを作ったり、卓球やパズルで盛り上がり…子どもたちとの思い出は、お互いの一生の財産です。

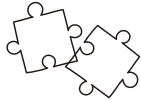


日時 月曜日～金曜日
10:00～17:00のうち応相談

活動場所 富士見みらい館5階(富士見1-10-3)

人数 1日2名まで

問合せ 担当:金野(施設長)
☎ 03-3263-1185
<https://www.city.chiyoda.lg.jp/koho/kosodate/jidocenter/ichiran/fujimi.html>

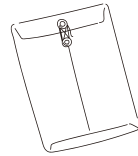


富士見
わんぱくひろば

ちよだボランティア センター情報マガジン ラベル貼り&発送 のお手伝い



多くの方にご愛読いただいている情報マガジン『Volunteer/Chiyodaボラ』は、すべて手作業で封筒詰めをし、1,000か所近くの発送先別に仕分けをしているため、いつでもお力を借りたい状態…ぜひお気軽にご参加ください。



- 活動内容**
- ラベル貼り(13:00～14:30頃) **偶数月16日前後**
封筒にラベルを貼り付け、送付部数ごとにまとめます。
 - 封入(9:00～12:00頃) **偶数月23日前後**
情報誌を部数ごとに封筒に入れ、封をします。
- ※多人数(5名以上)の場合は、事前にお問い合わせください。
※特別号発行(年1回)の際は、別途お知らせいたします。

活動場所 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
☎ 03-6265-6522
✉ volunteer@chiyoda-cosw.jp
<https://www.chiyoda-vc.com/volunteer/22514>

日程はこちら



かがやきプラザ 切手整理サロン



切手整理はマイペースに気軽にできるボランティアとして年代問わず大人気。ふらりと立ち寄ったから、モクモクと何かに打ち込みたい…そんな方も参加しています。



切手整理
サロン

業者への買取を経て、
地域サロンの運営費
などに充てられます

日時 毎月第3土曜日10:00～15:00
※時間内入退場自由

活動場所 かがやきプラザ4階 ボランティアサロン
(九段南1-6-10)

その他 多人数(10名以上)の場合は
お問い合わせください。

申込・問合せ ちよだボランティアセンター
☎ 03-6265-6522 ✉ volunteer@chiyoda-cosw.jp
<https://www.chiyoda-vc.com/volunteer/1025>



はあとサロン & アキバ みんなのサロン



千代田区社会福祉協議会が運営する区内4か所のサロン。「フリータイム」では、利用者さんと一緒におしゃべりやゲームを楽しみましょう。社協職員のサポートがあるので、初めての方も安心して活動できます。



アキバのサロンはファミリーに大人気♪

開室日時 いずれも13:00~16:00/祝日は休み

活動場所

- 一番町はあとサロン (一番町12 いきいきプラザ一番町1階 火・金/金のみ12:00~)
- 三崎町ふれあいサロン (神田三崎町3-1-17 月・水・木)
- 和泉はあとサロン (神田和泉町1-5-10 和泉会館2階 火・木)
- アキバみんなのサロン (外神田1-1-13 万世橋出張所6階 水・金)

対象 地域の居場所に関心のある方

内容 サロン開室準備・受付、プログラムの進行補助、お話相手 など



問合せ

千代田区社会福祉協議会
地域支援係

☎ 03-3265-1901

✉ chiiki@chiyoda-cosw.jp

サロンだよ!



問合せフォーム



丸の内 オフタイム 倶楽部



これが、今最先端の“丸の内”でのアフターファイブ。月一回、カジュアルな雰囲気洋風のレストランで障がいの垣根を越えて集まった人々が食事を通じて交流する活動です。毎回30名近く集まり、近況や趣味の話に花を咲かせています。



日時 毎月1回 18:30~20:30
※具体的な日程についてはお問い合わせください。
(基本木曜日開催)

場所 区内レストラン
(丸の内1-4-5三菱UFJ信託銀行本店ビル地下1階)

参加費 2,100円(食事代/変更の場合あり)

対象 千代田区在勤の方
※ご参加の際は、マスクの着用をお願いします。



おひとりでも、同僚同士でも!

問合せ ちよだボランティアセンター

☎ 03-6265-6522

✉ volunteer@chiyoda-cosw.jp

「えみふる」の ボランティア&スマイル ちよだサポーター



帰りのあいさつは「またよろうね!」
障がいを持つ方々と一緒に、レクリエーションやゲームを楽しむ活動です。時には(良い意味で)予測不能の展開を迎えることも!?ネイルや楽器演奏など、企画持ち込みも歓迎します♪



見学は随時OK!

名前の通り“笑み”があふれる場所です

日時 ● えみふるのボランティア (散歩やお話相手、レクリエーション補助など)
平日10:00~18:00の間で応相談(30分くらいでも可能です)

● スマイルちよだ(夕方の余暇活動)16:30~18:00
※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)

申込・問合せ 千代田区立障害者福祉センターえみふる

☎ 03-3291-0600

https://emifuru.com/

ホームページ



ボランティア募集



Instagram



認定NPO法人 ファミリー ハウス



自宅から遠く離れた病院で難病の治療を受ける小さなお子さんとそのご家族が、「第二のわが家」のようにホッとできる場所で過ごせるのは、ボランティアの皆さまのサポートがあってこそ。都内各地のハウスで、皆さまのお力を貸してください。



活動内容

施設(ハウス)の清掃・備品補充、施設内菜園の手入れ、手仕事(ベッドカバーづくり、季節のプレゼントづくりなど)、イベントのお手伝い など

日時

オンライン説明会に参加のうえ、ボランティア登録後。詳細・説明会につきましては下記のQRコードからご覧ください。

※毎月第2金曜日19:00~20:00もしくは第3か第4火曜日14:00~15:00

※必ず各説明会日時の1週間前までにお申し込みください。

説明会



活動場所

都内の各施設(活動参加の確定次第お伝えいたします)

その他

交通費あり(上限:片道600円)

申込・問合せ

認定NPO法人ファミリーハウス

☎ 03-6206-8372

<http://www.familyhouse.or.jp/>

ホームページ



NPO法人 リーブ・ウィズ・ ドリーム



「誰もが歩きやすいまち」を目指して、東京都区内の道や公共施設を調査しています。自分の足で調査した結果が反映され、まちの“バリア”が解消されることがやりのひとつ。学生団体や企業単位の参加大歓迎♪散歩がてら、まちの新しい発見もできますよ。

活動内容

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 など
※活動の前に、まち歩き調査講習会への参加をお願いしています。

日時

応相談

活動場所

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。

区の公式バリアフリーマップに採用されています



問合せ

<https://www.lwd.tokyo/inquiry>



ホームページ



問合せ

番町SJE マルシェ



ダウン症など知的障害のある方々とマルシェの出店という楽しい行事を通じて、一緒に活動しませんか。地域の方々や子どもたちとの交流も楽しみのひとつです。

活動内容

- マルシェの設営・撤去
 - 就労体験パティ体験(ダウン症などの知的障がいのある方々と一緒に働く活動)など、当日の運営補助
- ※1日中お手伝いいただける方は軽食をご用意いたします。

日時

9:00~17:00(1日 or 半日)
※イベントは年数回・土曜日開催の予定です。

活動場所

番町の森(二番町14)

その他

オンラインで事前説明会を実施します。
<https://www.sjemarche.com/>

ホームページ



お互い
新たな学びを
得ることも…♪

ふれあいクラブ 食事会

土日 継続

65歳以上のひとり暮らしの方や、高齢者世帯の方々と一緒に食事を囲ってお昼のひと時を過ごしませんか。

活動時間 9:00~14:00のうち、3時間から要相談

場所・日時 **〈神田公園〉**スポーツセンター(内神田2-1-8) ●第2・4土曜日
〈麴町〉一番町集会室(一番町10) ●第2・4金曜日
〈富士見〉富士見区民館(富士見1-6-7) ●第1・3木曜日
〈神保町〉神保町区民館(神田神保町2-40) ●第1・3土曜日
〈万世橋〉万世橋区民館(外神田1-1-13) ●第2・4月曜日
〈和泉橋〉※万世橋区民館 ●第1・3金曜日
 ※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

調理の他、買い物、見守り、配膳、片付けなど、調理経験がない方でも活躍できます😊

募集人数 10名

その他 交通費支給あり(1,000円まで)
 ※細菌検査の受診が必須となります。

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)
 ☎ 03-3265-1161 / ✉ kagayaki@chiyoda-cosw.jp



ふれあい食事会



なでしこ 配食サービス

土日 継続

75歳以上で1人暮らし、または食事づくりが困難な方、障害がある方に安否確認をしながら、栄養バランスの整った手作り弁当(と笑顔)をお届けしています。1回の活動で約30食作るため、コミュニケーションを取るのが好きな方大歓迎です。



日時 ● 神保町:基本第2月曜日……神保町区民館(神田神保町2-40)
活動場所 ● 麴町:基本第1・3月曜日…一番町集会室(一番町10)
 ● 万世橋:基本第4水曜日…万世橋区民館(外神田1-1-13)

※配達もできる方さらに歓迎します。

問合せ ちよだボランティアセンター
 ☎ 03-6265-6522
 ✉ volunteer@chiyoda-cosw.jp



調理のレパートリーが増えるかも🍴🍴



いきいき はあとカフェ

土日 継続 単発

認知症当事者の方やご家族だけでなく、認知症そのものに関心のある方々が“ほっとひといき”の時間を過ごす場です。その運営に欠かせないのがボランティアの皆さん。会場設営のお手伝いだけでなく、参加者の皆さんと一緒に場をつくりあげる活動です。

日時 毎月第2木曜日、第4土曜日 13:30~15:30

活動場所 いきいきプラザ一番町(一番町12)

活動内容 会場設営・片付け、受付案内、飲料や資料の受け渡し、軽度認知症の方の対応 など

募集人数 1~3名 ※認知症サポーターの方歓迎



申込・問合せ
 高齢者あんしんセンター麴町
 いきいきはあとカフェ担当
 ☎ 03-3265-6141



ホームページ



活動の様子



岩本町 ほほえみプラザ



〇〇さんが久しぶりに
笑顔を見せてくれた！



演奏、体操、ゲームに落語、企画持ち込み大歓迎。習字を教えていただける方、添削していただける方も募集しています。オンラインでももちろんOK。施設内のお手伝いボランティアさんも募集中です！



活動内容 ① 利用者向けの体操、工作活動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 ①② 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
<https://www.tama-dhk.or.jp/iwamoto/index.html>



ホームページ



いきいきプラザ 一番町



閑静な文教地区の中心部に所在する施設での活動です。小学生~80代までと、幅広い年代の方が活躍しています。



活動内容 ① 特別養護老人ホームの入居者やデイサービス利用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。

※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。

※落語や音楽、マジックなど特技の披露も歓迎します。

日時 応相談

活動場所 いきいきプラザ一番町(一番町12)

募集人数 1日につき3名まで

問合せ ☎ 03-3265-6311
✉ i.ishiwaka@camellia-kai.com(担当:石若)
<https://www.ichibancho-camellia-kai.com/>

ホームページ



千代田区 日曜青年教室



知的障がいのある青年&成人の皆さんと一緒に、学習を通じた余暇活動を楽しみましょう♪ 絵画、水泳、料理、ヨガ…サポーターでもあり友人でもある、そんな関係が生まれることも。「生涯学習とは何か」を学ぶ人にもおすすめです。

サポーターから“友人”へ。
そんな関係が生まれることも



概要はこちら



活動内容 学習プログラム(音楽、スポーツ、レクリエーションなど)に参加する受講生のサポート
(※若干の謝礼あり)

日時 原則月2回の日曜日(全23回) 8:30~16:00
※変更の場合あり

活動場所 千代田区九段生涯学習館(九段南1-5-10)他
※区外での宿泊学習会もあります

対象 18歳以上
※複数回継続して参加できる方歓迎。

問合せ 千代田区役所地域振興部 生涯学習・スポーツ課
☎ 03-5211-3632
✉ shogaigakushuu@city.chiyoda.lg.jp
<https://www.city.chiyoda.lg.jp/koho/kenko/shogaisha/johoteikyo/event/nichiyoi/index.html>

編み物ボランティアグループ 「ひつじの会」



東日本大震災の被災地支援をきっかけに設立して13年目。ひざ掛けや座布団などを編んで、区内の高齢者施設にお届けしています。(ちなみに、岩手県大槌町とは今でも交流が続いています😊)

かがやきプラザや
アキバ分室にも作品が
いっぱい♪



活動の様子は
こちら!



日時 10:00~15:00(出入り自由)
※活動日については、事前にボランティアセンターにお問い合わせください。

活動場所 かがやきプラザ4階(九段南1-6-10)



対象 編み物ができる方(レベル不問)

募集人数 何名でも歓迎です

問合せ ちよだボランティアセンター
☎ 03-6265-6522 / ✉ volunteer@chiyoda-cosw.jp
<https://www.chiyoda-vc.com/volunteer/25233>

ちよだ 日本語カフェ Swan



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などに赴いて地域の方と交流します

いろんな国の
言葉で
じゃんけんぽん!



ホームページ



日時 毎週日曜日 10:30~11:30

場所 オンライン(Zoomを使用)

対象

- 長期的に活動できる方。日本語教授の経験不問(入会后、ボランティア養成講座を受講していただきます)
- 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)
✉ swanchiyoda@gmail.com
※申し込みはE-mailをお願いします。
<https://swanchiyodahp.wixsite.com/swan>

公益財団法人 国際開発救援財団 ファイダー FIDR



子どもたちが健やかに育つことができる社会をつくるため、カンボジア、ベトナム、ネパール、日本で活動しています。あなたの時間やスキルが、国際協力を推進する大きな力になります。

● 翻訳ボランティア

活動場所 ご自宅
活動内容 広報記事等について、日本語⇄英語に翻訳
※事前に翻訳トライアルあり

● プロボノ

活動場所 お仕事内容による
活動内容 ご自身のスキルを活かした、広報活動等のお仕事(イラスト、デザイン、データベース整理等)

● SNSボランティア

活動場所 FIDR 東京事務所 またはご自宅
活動内容 FIDRのSNSのコンテンツ企画、制作
※ボランティア活動の経験・未経験問わず大歓迎です!



申込・詳細は
こちら



事務局ボランティア
活動場所 FIDR 東京事務所(神田駿河台2-1 OCCビル3F)

日時 月曜日~金曜日 10:00~17:00まで(1日2時間以上/月1日~週数日で応相談)
※継続的に関わられる方歓迎

活動内容 広報物等の発送、データ入力、書類整理、スタッフと共にイベントの企画

● イベントボランティア

活動場所 イベント会場

活動内容 FIDRが開催・出展するイベントにおける団体・事業紹介やそのサポート



問合せ
公益財団法人 国際開発救援財団 FIDR
☎ 03-5282-5211 / ✉ info@fidr.or.jp
<http://www.fidr.or.jp/>

デジタルサポートちよだ



「スマホのON/OFFがわからない」「アプリの使い方を教えてほしい」からパソコンソフトに関することまで、様々な相談者の疑問や質問を一緒に解決しましょう。事前に質問概要がわかるので安心して活動できます。



メンバー同士で、知識や技術を教え合うこともあります

日時
活動場所

- 1 かがやきプラザ4階 ボランティアサロン (九段南1-6-10) ●第2土曜日・第3水曜日
- 2 千代田区社会福祉協議会アキバ分室 (外神田1-1-13 万世橋出張所・区民館6階) ●第2・4木曜日
- 3 こもれび千桜 千桜ホール (神田東松下町22-1) ●第4土曜日

活動時間

いずれも13:00～16:20までのうち、相談者のいる時間帯 (こもれび千桜のみ15:00まで)

対象

スマートフォン等の操作がひと通りできる方(写真整理、メール、LINE など)

問合せ

ちよだボランティアセンター
☎ 03-6265-6522/
✉ volunteer@chiyoda-cosw.jp

ホームページ



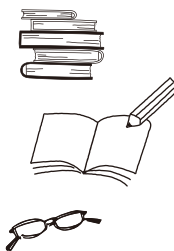
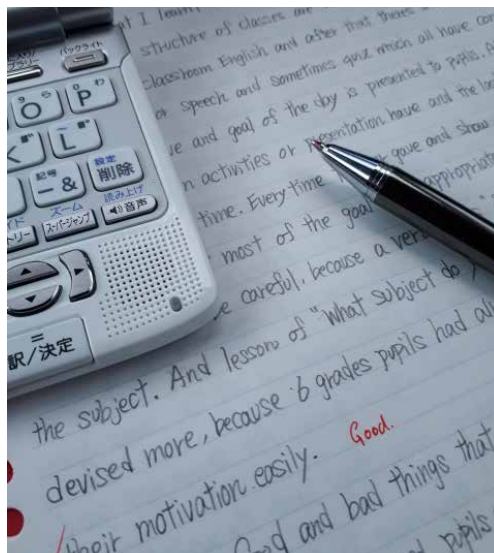
活動の様子



ちよだボランティアセンター 多言語翻訳ボランティア



ここちよだでも、外国人から様々な相談が寄せられています。千代田区の福祉情報を外国人在住者の方にお伝えするために、お力を貸してください。



活動内容

千代田区社会福祉協議会(ちよだボランティアセンター)発行物の翻訳

※英語、中国語、韓国語その他日常レベル (福祉に関する知識があればなお歓迎します)

時間・場所

要相談(お好きな時間・場所でOK)

問合せ

ちよだボランティアセンター
☎ 03-6265-6522
✉ volunteer@chiyoda-cosw.jp

今すぐできる社会貢献！

● 寄付・募金

大災害発生時や年末(赤い羽根共同募金)には、社会福祉協議会の受付にて募金箱を設置します。



● フードドライブ

ちよだ社協や区内各所でも、フードドライブの受付をしています！

千代田区社会福祉協議会 (九段南1-6-10 かがやきプラザ4階)
千代田区社会福祉協議会アキバ分室 (外神田1-1-13 万世橋出張所・区民館6階)



〈受取可能な食品〉

- 常温で保存できるもの
- 未開封で包装が破損していないもの
- 賞味期限まで2か月以上あるもの
※白米の場合は精米から1年以内のもの
- 商品説明が日本語表記のもの

フードドライブ
受付場所・
詳細はこちら

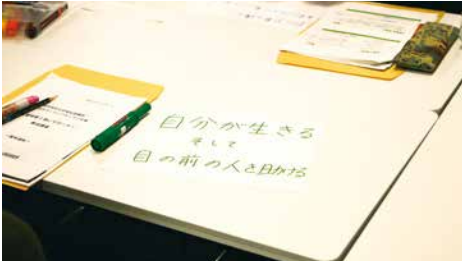


(イメージ)

ちよだボランティアセンター 災害時への取り組み

〈日ごろから顔の見える関係づくり〉

- 災害をテーマとした講座・イベントの実施
- ・ 災害時寄り添いサポーター養成講座(年3回)



高齢者、障がい者、妊産婦など災害時、特に配慮が必要な方の特性を学び、災害時の支援に活かします。

- ・ 災害ボランティアフォーラム(年1回)



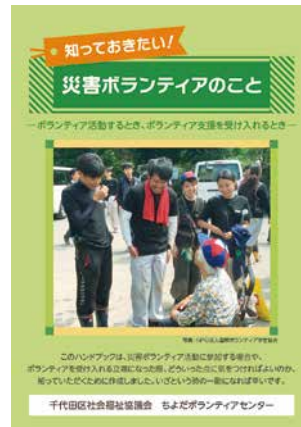
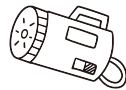
災害ボランティアの理解・促進や「共助」についてゲストを交えてお話を伺います。



- ちよだ災害モデルネットワークの構築
平時から顔が見える関係をつくる
- ・ 災害学習会の開催
- ・ 災害時の行動指針の作成 など

〈「いざ」という時に備えて〉

- ちよだ災害ボランティアセンター設置・運営訓練



- 災害ハンドブックの発行

活動を考えている方だけでなく、災害時にボランティアを受け入れる立場となる方も必携の一冊!

Webで読めます!



ボランティア&ちよだの最新情報をWebでもチェック!

ちよだ
ボランティアセンター
ホームページ



メールマガジン
「ちよだでつなメール」



ちよだ
ボランティアセンター



ちよだ
ボランティアセンター



ボランティアの心得が
つまっている!



ボランティア
ハンドブック



編集・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)

電話:03-6265-6522 FAX:03-3265-1902

E-mail:volunteer@chiyoda-cosw.jp

ホームページ:https://www.chiyoda-vc.com

当センターのホームページは、株式会社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。

デザイン・印刷:ヤマノ印刷株式会社