

# Volunteer

TAKE  
FREE

ご自由  
にお持ちください

## 今月の Volunteer Spot

手の平と心で魔法をかける  
桜ハンド『おしゃべりハンドケア』



### 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

### ホッとニュース

学生にもボランティアをより身近に！

ボランティア入門講座

▶ P.3

### つながりで未来を創る

広がれ！ボランティアの縁 - 第7回 -

▶ 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!

1,365名 (2025.8現在)



ちよだボランティアセンター  
youtubeチャンネル公開中





今年もふれあい福祉まつりの季節がやってきました！  
 地域住民や町会をはじめ、福祉団体や企業、学校など多くの人々によってつくり出されるふれあい福祉まつり。「楽しみ」「学び」「ふれあい」を通して、福祉やボランティアへの理解を深めることができます。

**日時** 10月11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23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(楽器演奏や手話歌、ダンスの発表など)
- フクシ☆チャレンジ(車いす体験、視覚障がい者体験など)
- 子ども子育て応援広場
- ボッチャ体験ひろば
- 参加団体の活動紹介ブース
- のりものコーナー



はあとステージでは、楽しい演目が盛りだくさん♪



たくさんの団体の活動紹介スペースがあり、福祉体験もできます！

**運営ボランティア説明会を実施します！  
 (9月13日まで随時受付)**

**〈事前説明会〉**  
**日時**：①9月2日(火) 19:00～20:30 ②9月13日(土) 10:30～12:00  
 ※①②いずれかの事前説明会に必ずご参加ください  
**場所**：かがやきプラザ4階(九段南1-6-10)



**〈まつり当日の活動について〉**

**活動内容**：○ まつりの準備・片付け ○ はあとステージや各ブースの運営サポート  
 ○ 会場の写真撮影 ○ 会場案内(コンシェルジュ) など  
**活動時間**：9:00～16:30(半日単位で応相談)  
**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)  
**◆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



ふれあい福祉まつりでは、毎年多くの運営ボランティアの皆さんが活躍しています☆

まつり全体の問合せ

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

## ボランティア情報ステーション設置場所 (富士見地区1)

- ファミリーマート九段北一丁目店
- 区立千代田保健所
- 麹町郵便局貯金課
- 九段生涯学習館
- 男女協働参画センター MIW (ミュウ)
- サロン ドクドウ
- 2HaUS
- 区立富士見小学校
- 三輪田学園高等学校
- 保育園ドルチェ
- 区政案内相談コーナー
- 千代田図書館
- 彘ん重
- ジョブ・サポート・プラザちよだ
- 韓国家庭料理&茶 ソウル
- 区立九段中等教育学校



**募集中**

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。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。



## ホットとニュース

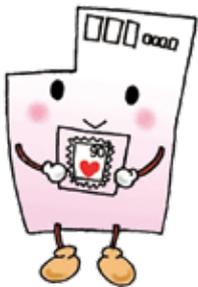
### 学生にもボランティアをより身近に！ ボランティア入門講座

ちよだボランティアセンターでは、区内の学校（小学校～大学）や企業に出向いて、ボランティアの基礎やボランティアの始め方について学ぶことができる「ボランティア入門講座」を実施しています。

先日区内の高校にて、「ボランティア入門講座」と「使用済み切手整理講座」を行いました。「ボランティア入門講座」では、ボランティアについてはもちろんのこと、“福祉”の意味や、クイズ形式で身近にある福祉についてもお話をしました。その後、ボランティア活動の1つである使用済み切手整理活動の講座も行い、実際の活動に参加してもらうことで、ボランティアをより身近に感じてもらうことができました。

特に切手整理活動の際は、約 350 名の生徒が各クラスに分かれて黙々と作業をしており、「こんなに楽しいボランティアがあるなんて知らなかった!」「ボランティアへのハードルが下がった!」など、多くの嬉しい声を聞くことができました。

若い世代がボランティア活動に興味を示してくれるか少し不安がありましたが、楽しそうに活動をしている皆さんの様子を見て、ホット😊としました。(す)



福祉出張講座には、こんなメニューも!

車いす体験講座、手話・アイマスク体験講座、災害ボランティア講座、盲導犬講座 など  
お問合せは、ちよだボランティアセンターまで!

17 パートナシップで  
目標を達成しよう



## 初めて ボランティア活動をする方へ

**重要**

**【ご確認ください】**

- ◎ 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。

### 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
<b>傷害保険</b> (ボランティア自身のケガ) <b>賠償責任保険</b> (対象者の身体や財物等の損害)	<b>4月1日～翌年3月31日まで</b> <small>※途中加入の場合：加入手続き日の翌日から適用</small>	<b>350円～ 1,400円</b> <small>(6つのプランにより異なる)</small>



**11** 住み続けられるまちづくりを  
**介護保険サポーターポイント制度 登録説明会  
 人生が豊かになる“傾聴力”講座**



傾聴は人とのコミュニケーションの基礎となる大切なスキル。地域活動だけでなく、日常生活における信頼関係を築くヒントを学べます。

【こんなことを学びます！】

傾聴の基礎、寄り添って聴く傾聴とは、ボランティアに生かす傾聴、楽に聞く方法、辛くならない傾聴 他

※当日は、区内在住65歳以上の方を対象とした「介護保険サポーター・ポイント制度の登録説明会」も行います。

- 日時** 9月29日(月) 10:30～12:00
- 場所** かがやきプラザ4階会議室(九段南1-6-10)
- 対象** 千代田区在住の65歳以上の方
- 講師** 日本傾聴能力開発協会 代表 岩松 正史さん
- 定員** 40名 **申込みメ** 9月26日(金) 17:00まで
- 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



**17** パートナー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**

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実施しています。外国人ゲストを英語でご案内して、あななの世界を広げてみませんか。



※まずは会員募集説明会(オンライン)にご参加ください!

**【説明会概要】**

- 日時** 11月29日(土) 10:00～12:00
- 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)
- 定員** 50名
- 申込み切** 11月18日(火) ※応募者多数の場合は、本期限より前に募集を締め切らせていただくことがあります。
- その他** 入会后、ボランティア保険の加入必須。
- 問合せ**

**東京フリーウォーキングツアー (TFWT)**

E-mail: tfwt.orientation@gmail.com

URL: https://tfwt.jp



**11** 住み続けられるまちづくりを  
**グリーフケア・傾聴講座  
 ～大切な人を失った心に、そっと寄り添う力を～**

グリーフを抱えている人に寄り添い、支えあうための傾聴のあり方と、グリーフケアの基本を学びます。

誰もが経験する大切な人とお別れ。私たちでできることを一緒に考えてみませんか。

☆ グリーフ (grief) とは、大切な人やものを喪失した時に生じる様々な反応のこと

**講師紹介: 高本 眞左子 さん**

一般社団法人セルフケア・ネットワーク代表理事。五感を活用したセルフケアの普及と、さまざまな悲嘆に寄り添うグリーフサポートの実施及び啓発を行っている。



**基礎編** まずは、グリーフや傾聴について知りたい「グリーフってなに?」「傾聴とは?」グリーフケアの基本的な知識を学びます。

※基礎編のみの受講も可能です。

**実践編** グリーフケア・傾聴の方法を学びたい話を聴くときのポイントを、傾聴ワークで学びます。ケアする自分自身に寄り添う、ミニセルフケアワークも実施します。

- 日時** 9月3日(水) 14:00～16:00
- 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** 50名 **申込みメ** 8月29日(金)
- 申込・問合せ**

- 日時** 9月10日(水) 14:00～16:00
- 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** 50名 **申込みメ** 8月29日(金)

**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: www.chiyoda-cosw.jp/kensyu-c



つながりで未来を創る  
広がれ! ボランティアの縁  
- 第7回 -

2024年に設立された「手話べり会」。代表者の木下さんと白砂さんに手話を広げる活動の思いを話していただきました。



手話べり会  
白砂昌美さん  
木下一郎さん

手話べり会とは？

設立 / 2024年4月  
活動日 / 毎週金曜日 18:30 ~ 20:30  
活動場所 / かがやきプラザ  
活動目的 / 手話の講習会、手話サークルでの難聴者、ろう者、健常者のコミュニケーションの場の手伝い  
詳しくは HP  
(<https://jsl-talk.com/>)



手話の手ぶり身ぶりには音がなくても「伝える」という意思が強く感じられる。

手話を広げる「手話べり会」活動で伝えたい思いとは？

「この手話サークルを立ち上げたいきっかけはなんでしょうか？」

木下 社会全体で手話を理解し、尊重する環境を築けたらという考えから設立しました。

「実際に教える中で、難しいと感じることはありますか？」

白砂 難しいというよりは、みなさん「わかり合いたい」と思って参加してくれているので、伝えるにいいことでも理解し合えるんです。健常者の方が何も知らずに来ると驚かれることもありですが、私たちはお互いを支え合って、コミュニケーションを深めていけるようにしています。

「今後の活動で目指していることはありますか？」

白砂 健常者の方にもっと手話を覚

健常者が手話を知れば  
助け合いの輪がさらに広がる

「サークルの活動メンバーは現在どれくらいですか？」

木下 昨年4月に手話べり会を立ち上げて、今は30名ほどです。



手話を教えている講習会の様子。室内にはホワイトボードを書く音だけが響き、手話だけで授業を行なっている。

メッセージ  
from Kinoshita!  
Shirosuna!

手話を覚えていただき、日常で難聴の方を見かけたら助けることができる世の中にしていきたいです！

白砂 旅行やバーベキューなども企画していて、ろう者と健常者が一緒に過ごしながら楽しめる場所を作ることが交流を深めています。

木下 例えば旅行先で困ったことがあったとき、健常者が手話を知っていればそれに気づくことができますし、友達も増えますよね。人と人とのつながりを何より大切にしながら、手話をもっと多くの人たちに広めていきたいです。

取材・文 / 有馬 輝 撮影 / リ エンホウ デザイン / 臼井 達也 (すべて東京ビジュアルアーツ・アカデミー)

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。



桜ハンドの代表の方に、団体が立ち上がった経緯や活動の内容を伺います。



団体メンバーの皆さんに実際にハンドケアをしてもらい、利用者とのコミュニケーションの取り方や、ハンドケアの極意を伝授してもらいます！



最後はメンバーの皆さんに教わったことを生かして、それぞれにハンドケアを行いました！実践中も、メンバーの方が優しくアドバイスしてくれました♪

ここを押すといいですよ！



痛くないですか～？



スムーズにお話しができました。



ハンドケアはもちろんですが、対話が重要な活動だと思いました！

桜ハンドメンバーからのコメント

一緒に活動していただけるメンバーを募集しています！ご興味ある方は自由にのぞいてみてください！

ちよだの favorite spot

日差しがたっぷりの憩いの場

かがやきプラザ5階 テラス庭園



こんなお花が植えられている！



季節によって様々な花が植えられており、見るたびに新たな発見があります♪

千代田区産!?!のお茶も栽培されています！



住所 九段南1-6-10 かがやきプラザ5階

営業時間 9:00~17:00 (第1日曜日、12月31日~翌1月3日は休館)

問合せ 千代田区社会福祉協議会 ☎03-3265-1901



今回の Volunteer Spot

手の平と心で魔法をかける 桜ハンド『おしゃべりハンドケア』



「桜ハンド」では、毎月1回、高齢者活動センターの利用者に向けて、おしゃべりしながら手も心も軽くなる「おしゃべりハンドケア」の活動をしています。「元気になる〜れ」「しあわせになる〜れ」と、手の平と心で魔法をかけるように願いながら、皆さんに元気と癒しをお届けしています。今回は活動の様子やハンドケアの仕方を、法政大学のボランティアグループ「ACUPプロジェクト」に所属する2名の大学生が体験してみました！

**桜ハンド**  
**「おしゃべりハンドケア」**

**ボランティア情報**

**活動内容** 利用者へのハンドケア(マッサージやマニキュア塗り)、利用者とのおしゃべり など

**日時** 毎月第4水曜日13:30~15:00 (祝日を除く)

**活動場所** かがやきプラザ4階 活動室 (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  
URL:volunteer@chiyoda-cosw.jp

**本日のボラダー**



草深さん

どんな活動なのか想像がつかないです。



三浦さん

年齢が離れている方とうまくお話しできるか不安です。

**「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

2025.9-10  
vol.445

TAKE  
FREE

ご自由に  
お持ちください



## 今月の Volunteer Spot

手の平と心で魔法をかける 桜ハンド『おしゃべりハンドケア』

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。