

あなたの「はあと」が地域のチカラに変わる情報マガジン ボランティア

2026.11-12 vol. 452

Volunteer

TAKE
FREE

ご自由
にお持ちください

今月の
Volunteer Spot

地域の人と一緒に
つくる

「アキバみんなのサロン」



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

「楽楽ニコラ・バレひろば」

ものづくりを通じて広がる交流

▶ P.3

つながりで未来を創る

広がれ！ボランティアの縁 - 第14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!

1,719名 (2026.8現在)



ちよだボランティアセンター
youtubeチャンネル公開中

ちよだボランティアセンター



3 すべての人に
健康と福祉を



料理を囲んで、心もほっこり ふれあいクラブ(昼食会)

区内在住の高齢者に、ボランティアが手作りの料理を提供し、一緒に食べながら交流する活動です。「おいしいね」「今日はどうだった?」そんな何気ない会話から生まれる、あたたかなつながりを大切にしています。料理を通じて地域のつながりを育み、参加者に楽しいひとときを届けてみませんか?

● 内容 調理・片付け・食材の買い出し・参加者と交流

日時 ①富士見1班:毎月第1木曜日 9時30分~14時00分頃
②富士見3班:毎月第3木曜日 9時30分~14時00分頃
③和泉橋3班:毎月第3金曜日 9時30分~14時00分頃

場所 富士見1班、富士見3班:富士見出張所(富士見1-6-7)
和泉橋3班:和泉橋出張所(神田佐久間町1-11-7)

その他 交通費:実費支給(上限1日1000円)

申込・問合せ

高齢者活動センター

TEL: 03-3265-1161 E-mail: kagayaki@chiyoda-cosw.jp
URL: https://www.chiyoda-cosw.jp/koureisha-c/

メールアドレスQR



11 住み続けられる
まちづくりを



災害時に支えあうために ちよだ災害ボランティアセンター開設・運営訓練

千代田区で災害が発生した場合に備え、災害ボランティアセンターのシミュレーション訓練を実施します。千代田区に関わる多くの方が協働した、災害時の支え合いの仕組みのための訓練です。



日時 12月19日(土) 13時30分~15時30分

場所 かがやきプラザ1階ひだまりホール

募集人数 30名(申込順) ※1団体から複数名の参加希望の場合は要調整

その他 希望者は、
①11月28日(土) 14時~15時 または
②12月10日(木) 18時30分~19時30分のいずれかの事前説明会(かがやきプラザ4階)への参加が必要

申込・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

メールアドレスQR



11 住み続けられる
まちづくりを



年齢不問、持ち物なしで気軽にボランティア 情報誌封入ボランティア

偶数月に本情報マガジン『Volunteer/Chiyoda ボラ』を発行しています。その部数は約5,000部にのぼり、1,000カ所近くに発送を行っています。全て手作業で封入作業を行っているため、多くの皆さんの力が必要です! おひとりさまも、グループの皆さんも、企業のCSR活動のはじめの一歩にも! ぜひ一緒に活動しませんか?

● 内容 情報誌を部数ごとに封筒に入れ、封をします。

日時 2026年12月24日(木) 9時~12時頃
2027年3月中旬 ※年に1回発行の特別号での活動となります。
日程については、ちよだボランティアセンターのHPをご確認ください。

場所 かがやきプラザ4階 ボランティアサロン

募集人数 多人数(5名以上)の場合は、事前にお問合せください。

申込・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-cosw.jp/volunteer/41940

詳しくはこちら!



3 すべての人に
健康と福祉を



一緒に笑って、楽しく脳トレ! ラジオ体操・脳トレボランティア

参加者へのラジオ体操の声かけや、一緒に体操を楽しむほか、下記のゲームやクイズなど、みんなで楽しめる交流型の脳トレゲームを行います。ゲームを通して自然と会話が生まれ、参加者の交流にもつながります。「人と話すのが好き」「楽しい時間をつくりたい」という方にぴったりの活動です。脳トレゲームの企画・持ち込みも大歓迎! お友達や仲間と複数人での参加も歓迎します。



● 内容 利用者へのラジオ体操の声掛け、山手線ゲーム、穴埋めクイズ、ワードワープ等の交流型脳トレゲーム等

日時 要相談(ラジオ体操・脳トレは毎日実施しています
※第1日曜日の休館日を除く) 時間: 10時30分~11時00分

場所 かがやきプラザ5階 フリースペース(九段南1-6-10)

募集人数 詳しくはお問い合わせください。

申込・問合せ

高齢者活動センター

TEL: 03-3265-1161 E-mail: kagayaki@chiyoda-cosw.jp
URL: https://www.chiyoda-cosw.jp/koureisha-c/

メールアドレスQR



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。



「楽楽ニコラ・バレひろば」～ものづくりを通じて広がる交流～

9月27日、薄曇りの午後、幼きイエス会（ニコラ・バレ）で開かれた「楽楽ニコラ・バレひろば」に、大妻女子大学の社会連携プロジェクトの学生たちと参加し、和綴じと型染めのワークショップに協力しました。シスターや地域の方々、子どもたちとともに、和紙を和綴じに仕立て、表紙に秋桜、万両、椿などの草花を型染めました。

和綴じでは糸を順に通し、型染めでは好きな草花を選んで色を重ねます。2作目、3作目に取り組む方や、休憩後に新作に挑む方もいました。仕上げるたびに、別の色や草花で次の一作へ。自分で考え、試し、また工夫する。一人ひとりの力や意欲を尊重し、自ら次の一歩を踏み出せるよう、必要なところで支えることを大切にしました。

学芸員を目指す学生たちの関わり方もそれぞれです。参加者との会話を弾ませる学生、ものづくりが好きで、一つひとつの手順を丁寧に伝える学生。それぞれの持ち味が交流に生きていました。

目の前の人の手元を見て、何が必要かを考え、自分にできることをする。相手の様子確かめながら、伝え方や手助けの仕方を工夫する。こうした小さなやり取りが交流を支えていました。普段は大学で講義を受け、教わる立場にいる学生たち。今回は人に伝え、支える側となり、自分から考え、行動することの大切さを実感する機会にもなったようです。

翌日、学生たちと話すと、参加者の皆さんと言葉を交わし、ともにものづくりを楽しめた喜びが伝わってきました。自分の好きなことや得意なことが身近なところで人の役に立ち、相手の喜びが自分の喜びにもなる。参加者からも、若い学生たちとの交流を喜ぶ声が届きました。

世代を越えて作品を見せ合い、会話が広がる和やかな午後となりました。窓の外に広がる四ツ谷のビル群とは対照的に、室内には色とりどりの愛らしい草花が和紙の上に咲いていました。



今回の記者

大妻女子大学人間生活文化研究所
准教授 下田 敦子 さん



初めて ボランティア活動をする方へ

【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。

重要

加入場所・問い合わせ先

ちよだボランティアセンター TEL: 03-6265-6522 E-mail: volunteer@chiyoda-cosw.jp
番町分室 TEL: 03-6272-4357 E-mail: bancho@chiyoda-cosw.jp
アキバ分室 TEL: 03-6285-2860 E-mail: akiba@chiyoda-cosw.jp

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。

■ボランティア保険：新型コロナウイルス感染症にも適用されました（2020年2月1日までさかのぼれます）。※行事保険には適用されません。

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)



【神田プロギング VOL.1】
ジョギング + ゴミ拾いのフィットネス!『千代田キックエクササイズ部』とのコラボ企画!
神田駅周辺にてプロギングを開催いたします。

プロギングとは、ジョギングをしながらゴミ拾いをする、スウェーデン発祥の新しいフィットネスです。老若男女問わず、どなたでも楽しめます。

また、プロギング終了後は有酸素キックボクシングにもご参加いただけます(希望者のみ、要受講料)。

心も体もキレイにリフレッシュしましょう!



日 時 2026年12月26日(土) 11時30分～12時45分

場 所 内神田尾嶋公園(内神田1丁目5-14)

対 象 どなたでも

定 員 10名

申込期限 2026年12月25日(金)

参加費 無料

申込・問合せ

プロギングお台場・住吉/千代田キックエクササイズ部
E-mail: ploggingodaibasumiyoshi@gmail.com
URL: https://potofu.me/plogging-o-s



福祉・介護・保育のしごと就職フェアちよだ

福祉、介護、保育の仕事の魅力を知る「ふくしのしごとセミナー」や、マンツーマンでの書類作成アドバイスやお仕事相談ブースもあります!

申し込み不要! 服装自由! 履歴書不要! 当日直接会場へお越しください。

福祉分野での就職を希望する方向けに区内の事業所の採用担当者と直接話ができる相談・面接会です。



日 時 2026年11月28日(土) 13時～15時30分

場 所 かがやきプラザ 1F ひだまりホール(九段南1-6-10)

対 象 区内で介護、福祉、保育の仕事を探している方

参加費 無料

申込・問合せ

千代田区社会福祉協議会 研修センター
TEL: 03-6265-6560 FAX: 03-3265-1162
E-mail: jinzai@chiyoda-cosw.jp



ふれあいバザー&いちごフリーマーケット



NPO法人いちごの会が、地域とのふれあいを目的としたバザー&フリーマーケットを開催します。

衣類・雑貨・日用品なども用品など、あなたの掘り出しものを探しに、ぜひ、お立ち寄りください。

日 時 2026年11月29日(日) 10時～12時

場 所 こもれば桜1階 千桜ホール(神田東松下町22-1)

参加費 無料

その他

- ・駐車場の用意はありません。(自転車置き場有)
- ・施設内での飲酒・喫煙はできません。
- ・ゴミは各自でお持ち帰りください。
- ・買い物袋をお持ちください。

申込・問合せ

特定非営利活動法人 いちごの会
TEL: 03-3252-1115(平日午前10時～午後5時)
E-mail: info@ichigonokai.com
URL: https://www.ichigonokai.com/



認知症の人と家族の暮らしを支える社会資源を知ろう!



第一部『認知症疾患医療センター』について
認知症疾患医療センターの役割/検査や処方薬のこと

第二部『住み慣れた地域で生活するための相談窓口』について

住みなれた地域で安心して生活するための取り組みや地域にある社会資源、介護保険を活用した暮らし方

日 時 2026年12月8日(火) 14時～15時45分

場 所 かがやきプラザ4階 研修室1・2(九段南1-6-10)

講 師

- ①中山範子氏(相談員)、小林美保氏(認知症看護認定看護師)
社会福祉法人 三井記念病院
- ②久米洋平氏(相談員、認知症地域支援推進員)
社会福祉法人 多摩同朋会 高齢者あんしんセンター神田

対 象 千代田区内に在住・在勤・在学の方

定 員 20名

申込期限 2026年12月4日(金)

参加費 無料

申込・問合せ

千代田区社会福祉協議会 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/2026/10/09/7269/



つながりで未来を創る
広がれ!ボランティアの縁
— 第14回 —

2020年から活動をスタートさせた『Nail Sarasa(ネイル サラサ)』。ネイルを通して、高齢者や障がい者に癒しを届ける福祉ネイルを行なっています。代表者の内海紀公子さんに、活動を始めたきっかけや活動に対する思いについて貴重なお話を伺いました。

Nail Sarasa(ネイル サラサ)
内海紀公子さん



ネイルケアで高齢者や障がい者を笑顔にしたい
現在の活動を始めたきっかけを教えてください。

内海 元々ネイルリストだったため、5人の子育てを終えたあと、自分の経験を活かしてできることはないかと考えていました。そこで、ネイルを通して社会貢献ができる「福祉ネイル」に興味を持ちました。ただ、福祉ネイルを始めた頃はコロナ禍だったため、高齢者の方に直接触れることも難しい状況でした。そんな中、ボランティアセンターや社会福祉協議会という存在を知り、相談したことが始まりです。

福祉ネイルとは、具体的にどのようなものですか?
内海 高齢の方や障がいのある方にネイルケアをするのがメイン活動で



一つひとつの質問をていねいに答えながら、活動への思いを語る内海さん。

す。ただ、一般的なネイルサロンとは違い、その方の体調や状況に合わせて時間や内容を変えることがよくあります。単なる爪のお手入れだと思われがちですが、爪をきれいに整えるなどどんな方でも笑顔になるんです。それがネイルの魅力だと考えています。

特別なことをするのはなく
「できること」を届けていく
施術するときに大切にしている

Nail Sarasa(ネイル サラサ)とは?

活動開始/2020年
活動場所/千代田区内
活動目的/福祉ネイルだけでなく、ネイル教室や福祉イベント、地域のカフェでネイルイベントを実施。手に触れながら話を伺ったり、マッサージを行ったり、一人ひとりの気持ちや体調に寄り添うことを大切に活動を行う。



ネイルサラサの
ホームページは
こちらから

ことは何ですか?

内海 ネイルリストなので、爪を見がちなのですが、爪よりもその人を見て、要望を細かく聞くようにしています。ボランティアは特別なことをしなければならぬものではないと思っています。私にとってネイルは仕事として続けてきたもの。自分の「できること」を誰かに届けたい、笑顔につながったり、「ありがとう」と言ってもらえることもあります。無理のない関わりの中で、いっしょに楽しい時間を共有したい。そんな気持ちを常に持ち続けています。

今後、挑戦したいことがあれば教えてください。

内海 福祉ネイルスクールを開いているので、もっと技術を持つ人を増やして、ネイルで笑顔溢れる社会を目指したいです。

撮影/渡邊夢羽 取材・文/関谷莉央 取材・デザイン/原小夏 (すべて東京ビジュアルアーツ・アカデミー)

ボランティア情報ステーション設置場所 (和泉橋地区2)

- 山茂登
- やぶ
- ヘアーサロン 永島
- 区立和泉小学校
- 区立いずみこども園
- ちよだパークサイドプラザ
- 社会福祉法人 三井記念病院
- 三友
- 第一学院高等学校
- BUTTERFLY effect
- Egoland Cafe Akihabara
- 神田今川橋郵便局
- 興産信用金庫 本店山



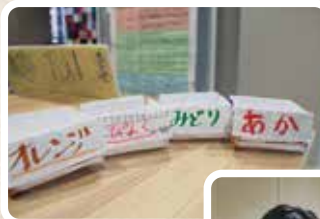
募集中

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。

まずは使用済み切手を台紙からはがす活動です。



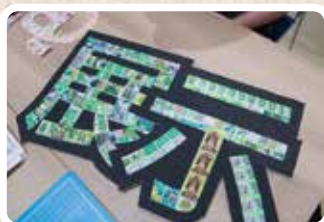
乾いた切手は色別に仕分けします



一枚ずつ丁寧にはがした切手は乾かします



いろんな形の切手があって楽しいです♪



今回は使用済み切手を使った文字パネルを制作するボランティアにも挑戦します。こちらのパネルは、ふれあい福祉まつりの時に使用します♪



「使用済み切手が新しく生まれ変わるなんてびっくり！楽しいです♪」と和気あいあいと取り組んでいました。

完成！

切手を集めるのが趣味だったこともあって、見たことのない切手に出会えて目でも楽しめましたし、新鮮でした。



アキバ分室サロン担当職員コメント

サロンボランティア大募集です！
笑顔あふれるサロンへぜひお越しください。

使用済み切手がこんな形で生まれ変わるという発想に驚きました。
コツコツ自分のペースで進められて楽しかったです！

※寄付でいただいたもので換金できない使用済み切手を使用しています。

ちよだの
favorite spot

ご縁も、笑顔も、ますます。



EDOCCO CAFÉ MASU MASU



神田明神の境内にある文化交流館「EDOCCO」の神社カフェ「EDOCCO CAFÉ MASU MASU」。
参拝やボランティア活動後のひとときに、素朴で美味しいお食事や甘味、喫茶を楽しめます。



【住 所】〒101-0021 東京都千代田区外神田2-16-2
神田明神 文化交流館内 EDOCCO CAFE「MASU MASU」

【営業時間】年中無休 カフェスペースは10:00~18:00 (LO17:30)

【問 合 せ】EDOCCO CAFÉ MASU MASU

☎ 03-6811-6622 ✉ seien@jinjaseien.com

人気の「明神プリン」や、神田明神からの「声援」を込めた「神社声援(ジンジャーエール)」は、お土産にもおすすめです。
日本文化を感じる空間で、ほっとひと息ついてみては。



今回の Volunteer Spot

地域の人と一緒に作る「アキバみんなのサロン」



地域の方が気軽に集まり、交流を楽しむ「アキバみんなのサロン」。高齢者や地域の方とのお話や切手整理活動、ボードゲームなどを楽しみながら、地域のつながりを育んでいます。

地域の方との交流が好きな方や、ものづくりなど自分の特技を活かしたい方なら、ボランティアが初めてでも、参加しやすいのが魅力です。

今回は、使用済み切手の台紙をはがしたり、切手を乾かして色分けしたりする切手整理活動や、福祉まつりで展示する文字ボードの作成を、法政大学のボランティアグループ「ACIP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！

ボランティア情報

アキバみんなのサロン

活動内容

- ・高齢者や地域の方との会話・交流
- ・ボードゲームなどを通じた交流
- ・サロンの受付・準備・片付け
- ・使用済み切手の整理 など

学生ボランティアの特技や得意なことを活かした活動も大歓迎！

日時 毎週水曜日・金曜日 13:00～16:00

活動場所 千代田区社会福祉協議会「アキバ分室」
〒101-0021 千代田区外神田1-1-13
万世橋出張所・区民館6階
JR秋葉原駅電気街口から徒歩3分

問合せ ☎ 03-6285-2860
✉ akiba@chiyoda-cosw.jp

本日のボラダー



東さん

様々な切手を見られることが非常に楽しみです！



平田さん

地域の方々との時間を楽しみたいです！



「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

2026.11-12
vol.452

TAKE
FREE

ご自由に
お持ちください



今月の Volunteer Spot

地域の人と一緒に作る「アキバみんなのサロン」

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。