



あなたの「はあと」が地域のチカラに変わる情報マガジン

Volunteer ボランティア

vol.363
2015. 02
TAKE FREE
ご自由に
お持ちください

特集!

地域で活躍! 元気の秘訣!

**介護保険サポーター・ポイント制度
登録者募集**

Join Us! ボランティア・市民活動 情報コーナー

●報告

『ボランティアやってみよう! キャンペーン2014』を開催!

ボランティア記者レポート

がんばる「かんだ連雀」のボランティア



地域で活躍！元気の秘訣！

介護保険サポーター・ポイント制度

登録者募集

65歳以上の
区民の方対象

この制度は地域活動に参加することで、自らの健康や生きがいをづくりをすることと、介護保険料の負担軽減を目的としています。ご近所のできるちょっとした活動をとおして、いつまでもいきいきと、地域やまわりの方々のために活動してみませんか？

★制度の流れ★



当センター窓口または説明会で登録できます。



対象活動先で活動してスタンプをもらいます。



*年度末に精算・更新をします。交付金は最大 8,000 円です。

活動内容

- ・お話し相手
- ・洗濯物整理
- ・折り紙
- ・シーツ交換
- ・車いす清掃
- ・調理、配達、会食
- ・室内掃除
- ・手工芸などの講師
- ・外出補助
- ・特技を活かしたプログラム（手工芸、演芸披露など）
- ・イベントの企画、準備
- ・シルバートレーニングスタジオでの指導・補助

対象活動先

【区内施設】

一番町特別養護老人ホーム
一番町高齢者在宅サービスセンター
フォーユーデイサービス淡路
岩本町ほほえみプラザ

かんだ連雀
ジロール麹町
ジロール神田佐久間町
高齢者センター

【なでしこ配食サービス】

麹町 神保町 万世橋

【ふれあいクラブ（食事会サービス）】

麹町 富士見 神保町 神田公園 万世橋 和泉橋

【ふれあいサロン】

昌平ふれあいサロン とまとの会 ふれあいサロン連雀
三崎町ふれあいサロン ドレミの丘 ふれあいサロン神田
ふれあいサロンココ 抹茶の会

【はあとサロン】

ジロールはあとサロン 一番町はあとサロン 連雀はあとサロン

【シルバートレーニングスタジオ】

かんだ連雀 神田児童館 岩本町ほほえみプラザ
富士見あんず館 麹町区民館 神田公園区民館
和泉橋区民館 富士見区民館 ちよだパークサイドプラザ
高齢者センター いきいきプラザ一番町 アーツ千代田3331



地区別説明会を開催!



麴町地区

10月25日(土)、麴町区民館で行いました。9名の方が参加してくださり、説明会のあとその場で7名の方が新たにサポーター登録をされました。サポーターとして活動するのは自信がないと登録されなかった方も千代田区の高齢者施設やボランティアグループについて知ることができてよかったとおっしゃっていただきました。

神保町地区

11月20日(木)、神保町区民館で行いました。5名の方が参加してくださり、説明会のあとその場で4名の方が新たにサポーター登録をされました。「自分は65歳に達していないので登録できないが、自分の町会で対象の方に説明するために参加した。」との声もいただき、周知にご協力いただきました。

次回は… **万世橋地区!**
3月7日(土) 10:30~11:30 予定

詳細は
次号で!

参加者の声



もともとシルバートレーニングに参加していましたが、いきいきリーダーとしてサポーター活動ができることをはじめて知り、この説明会に参加しました。他にもたくさんの活動先があることを知り、これからゆっくり他の活動についても考えてみたいと思います。



いつもはサロンでお手伝いをしていました。職員の方の薦めもあって今回参加しましたが、これからもっともっと地域のために活動したいと思います。

活動者インタビュー!

麴町地区説明会
活動発表者



堂本 三代子 さん

シルバートレーニングスタジオ(いきいきプラザ一番町)でいきいきリーダーとして活動しています。お手伝いの内容としては会場の準備、受付、片付けなど。自分も介護予防体操をしながら、周りに困っているひとがないか目を配っています。今までは忙しく働いていましたが、少し時間に余裕ができたので、地域のために何かできないかと思い、サポーター活動を始めました。人生経験豊富な方々との出会いはとても刺激的で、毎回活動日を楽しみにしています。

神保町地区説明会
活動発表者



吉野 和子 さん

高齢者センターの脳トレというプログラムの準備や受付など、運営のお手伝いをしています。以前は新宿区でボランティア活動をしていたのですが、千代田区へ転居したことをきっかけに何か活動してみたいなと思っていたところ、ボランティアセンターの情報誌でサポーター活動のことが知り、登録をしました。参加者の方とも顔なじみになり、少しずつ関係が築かれていく瞬間を感じると、とてもあたたかい気持ちになります。



New

New

01

国際親善文化交流協会 (IFCA)

日本語を教え、日本文化を伝える 海外派遣要員 <募集説明会>

日本語を学んでいる人がいる所なら、世界中どこにでも赴いて日本語を教える活動です。募集説明会では、派遣経験者からのレポートや写真などもご紹介します。奮ってご参加ください。(※要予約)

日時 平成 27 年 2 月 4 日 (水) 18:30~20:00
2 月 7 日 (土) 15:30~17:00
3 月 4 日 (水) 18:30~20:00
3 月 7 日 (土) 15:30~17:00

場所 国際親善文化交流協会トレーニングセンター
(千代田区飯田橋 3-11-4 7 セントラルビル 203)

対象 日本語を母国語とする 20 歳以上の人
(中高年も歓迎)

* 派遣先は全世界。赴任先での住居費、食費、通勤費は原則的に無料です。



申込・問合せ先

TEL : 03-3263-6699 FAX : 03-3263-6615
E-mail : ifca@sepia.ocn.ne.jp
URL <http://www1.ocn.ne.jp/~ifca/>

02

東京ボランティア・市民活動センター

Open Café(オープンカフェ)で くつろぎの時間を♪

市民社会をつくるボランタリーフォーラム TOKYO2015 (本誌 6 ページ 4 番参照) では、くつろぎと交流の場を提供するカフェスペースがあります。来場者の方々がほっとひと息つけるよう、一緒にカフェ運営をしていただける方を募集します!

* 同会場では「ふれあい満点市場」も開催! 福祉作業所やボランティアグループなどの製品を展示販売しています。

日時 平成 27 年 2 月 7 日 (土) 10:30~17:00
2 月 8 日 (日) 10:30~16:30

※上記のカフェ運営時間内で活動時間を調整します。ご希望の時間をご連絡ください。



場所 東京ボランティア・市民活動センター
(新宿区神楽河岸 1-1 セントラルプラザ 10 階)

定員 数名 ※1 月 31 日 (土) 締切

申込・問合せ先

TEL : 03-3235-1171 FAX : 03-3235-0050
URL <http://www.tvac.or.jp/special/vf2015/>

New

03

特定非営利活動法人ドットファイブトーキョー

オフィスワーカーと地域をつなぐ! 「ラブ」してみませんか?

忙しく働くオフィスワーカーの方々を対象に、初めてでも不安なく活動できるプログラムを企画し、紹介しています。地域や、地域でニーズを抱えて暮らす人たちとつながり、社会的課題の解決に貢献することができる新しい機会に参加してみませんか?

『ラブ』とは?

「ボランティア」ほどハードルが高くなって、「プロボノ」ほど目的(求められる専門性)がはっきりしていないこと。誰かが喜んでくれるなら、ちょっとやってみようかな。そんな素朴な気持ちや行動を、私たちは「ラブ」と呼びます。

参加方法 まずはホームページからメンバー登録(無料)をお願いします。登録者には各プログラムの活動情報や新規プログラムのご案内などを定期的にメール配信いたします。

※ボランティア保険(Bプラン/500円)の加入をお願いします。現在未加入の方は、団体で加入手続きをしますので、申込み時にご確認ください。

★安心の3大特徴★

1. 事前に受け入れ先、活動内容の詳細が分かる!
2. 各プログラムリーダーがいる! 一人参加もOK!
3. 時間が空いたときだけの参加もOK!

活動内容

毎月、下記のようなプログラムを開催しています。日時、活動内容はホームページをご覧ください。



サッカーでつながる
トラッソス



お化粧品とおしゃべりを楽しむ
エステ



初心者の方も雀士も大歓迎!
マーじゃん



外出を楽しむ!
みんなでピクニック



大都会で農園はじめます
野菜を作って食べる



日常をクリエイティブに
みんなでアート

申込・問合せ先

URL <http://dot5tokyo.org/index.html>

New

04

千代田区社会福祉協議会

囲碁・将棋を一緒に楽しみましょう！

これから囲碁を始めたい！
前やっていたけれど、忘れてしまった…。

そんな高齢者の方々のために、囲碁・将棋を教えていただける方を募集しています。お茶を飲みながらお話しして、囲碁・将棋を楽しみましょう！（かんだ連雀はあとサロンのプログラムです。）

日時 水曜日（第1週目以外）13:30～15:30

場所 かんだ連雀1階（神田淡路町2-8-1）
電車：小川町・淡路町駅A3出口から徒歩3分
風ぐるま：「かんだ連雀」下車

*当日の連絡先 TEL：080-3754-1347
（当日11:30～16:00のみ使用可）

*段や級などは問いません。
囲碁・将棋を楽しめる、ある程度の知識をお持ちの方をお待ちしています。



申込・問合せ先

TEL：03-5282-3711
FAX：03-5282-3718
E-mail：chiiki@chiyoda-cosw.or.jp

05

有楽町・Akiba:F 献血ルーム

献血ルームでのボランティア活動

有楽町献血ルーム・Akiba:F 献血ルームでは、輸血を必要とする人々にいつでも安全な血液を提供するために日々、献血のご協力をお願いしています。特に冬場は献血者が減少するため、街頭で献血の呼びかけや献血ルーム内のお手伝いをさせていただけるボランティアを募集します。

日時 定期・不定期問わず、いつでも可能
10:00～18:30の間で、何時間からでもOK。

場所 JR有楽町駅前・JR秋葉原駅前

対象 学生の方（高校・専門学校・大学）

血液を集めるためには、みんなの協力が必要っ！一緒に活動してくれるボランティアを待ってるっ！



申込・問合せ先

★有楽町献血ルームをご希望の方（担当：廣井）
千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館6階
TEL：03-3213-8666

★Akiba:F 献血ルームをご希望の方（担当：大作^{おおさく}）
千代田区外神田1-16-9 朝風二号館ビル5階
TEL：03-3251-8201

06

ジロール麹町

ピカピカお掃除をして、利用者さんに笑顔をお届ける！

利用者さんのお部屋や廊下などをお掃除していただける方をお待ちしています。お仕事や学校の合間など、空いている時間にお手伝いいただくと嬉しいです。ご不明点、心配な点がございましたら、お気軽にご相談ください。



日時 ご都合に合わせて活動いただけます。



小規模多機能型居宅介護サービス（認知症デイサービス・ショートステイなど）を始めとした、地域密着型サービスに特化した施設です。

申込・問合せ先

千代田区麹町2-14-3
TEL：03-3222-8750 FAX：03-3222-9680
担当：鈴木裕太

はじめてボランティアをする方へ

①事前確認をしましょう！

活動前に、受け入れ先の担当者が活動内容や注意点などを説明していただきますので、安心してご参加ください。直接問い合わせにくいことや、心配なことがある場合は、当センターまで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。
※加入手続き場所に関係なく、日本国内の活動が保険対象です。毎年更新が必要です。



【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】

平成26年4月1日～平成27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】※東京都社会福祉協議会取り扱い

300円～1,400円（6つのプランにより異なる）
※千代田区内で活動される方には、一部プランについて助成制度（1人150円）があります。

New

01

車いす体験アドバイザーいっぽ
車いす体験アドバイザー
ボランティア養成講座

車いすの知識や初歩的な操作方法を学び体験することで、車いすを利用する高齢者や障がい者の立場を理解し、私たちに何ができるか考えてみましょう。



日時 全2回 10:00~15:30 (昼食・休憩を含む)
平成27年2月7日(土) ボランティアって何だろう?
平成27年2月14日(土) 車いすで街に出ましょう

場所 ちよだボランティアセンター6階(裏面参照)

参加費 500円 ※全2日間/行事保険を含む/昼食は各自実費負担

定員 30名(申込順) ※2月4日(水)締切

対象 車いすの介助方法・心得、ボランティアやバリアフリー(ユニバーサル・デザイン)に関心のある方

※動きやすい服装でご参加ください。
少雨決行です。(ポンチョをご用意します)
天候によりスケジュールを変更する場合があります。

申込・問合せ先

ちよだボランティアセンター
TEL: 03-5282-3716 FAX: 03-5282-3718
E-mail: volunteer@chiyoda-cosw.or.jp

New

02

手話サークル千代田一麦会
特別講演会「日本手話文法」

手話弁士、俳優、手話指導等でご活躍の米内山明宏氏の講演会を開催いたします。読取通訳付ですので、聴者も安心してご参加いただけます。

終了後は、講師を交えての交流会を行いますので、ぜひご参加ください。

日時 平成27年2月25日(水) 18:45~20:45
受付 18:15~

場所 ちよだボランティアセンター3階(裏面参照)

参加費 会員無料/非会員1,000円 ※当日参加可

講師 米内山 明宏 氏
<プロフィール>

1952年東京都杉並区出身。東京教育大学(現筑波大学)付属聾学校専攻科美術家卒業。アメリカデフシアタープロフェッショナルスクールに留学。日本ろう者劇団設立・代表、有限会社手話文化村代表取締役社長。



申込・問合せ先

E-mail: ichibakukai@yahoo.co.jp

New

03

特定非営利活動法人アジア太平洋資料センター
PARC 自由学校
『東京で農業! 2015』受講生募集

都市農業のプロの指導を受けながら、低農薬ないし無農薬で実際に野菜を育てるクラスです。週末に定期的に講習を受けながら、班ごとに区画を担当し、班のメンバーと一緒に一年を通して作業を行います。

畑での講習会は全16回程度(原則土曜日もしくは日曜日の午前開催/初回は、土曜班:3月28日、日曜班:3月29日)です。座学講習は7月中旬と2月中旬に各一回予定です。

期間 平成27年3月~平成28年2月

場所 畑:白石農園(練馬区大泉町1-54)

参加費 36,000円(指導料・肥料・種子・農具使用料込)
※PARC自由学校を初めて受講される方は、別途入会金10,000円

定員 49人 ※定員に達し次第締め切ります。

申込・問合せ先

TEL: 03-5209-3455
FAX: 03-5209-3453
E-mail: office@parc-jp.org
http://act.parc-jp.org/s/fs/2015-agri01.html



New

04

東京ボランティア・市民活動センター
市民社会をつくる
ボランタリーフォーラム TOKYO2015

「今を想い、未来を創る」をテーマに、「グローバルとローカル」「暮らしと居場所」「ボランティアリズムと組織運営」「いまと未来」の4カテゴリー、33プログラムで開催します。多様化・複雑化している社会の課題やニーズに柔軟に対応し、ともに解決していくために“ボランティア”“市民活動”の『今』と『これから』を考えます。



期間 平成27年2月6日(金)~8日(日)

場所 東京ボランティア・市民活動センター
(新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ10階)

参加費 2,000円

★大学生・短大生・専門学校生などは1,000円、高校生以下または18歳未満の方は無料です。

★一度のお支払いで全日程プログラムに参加いただけます。参加費無料のプログラムもあります。

申込・問合せ先

TEL: 03-3235-1171 FAX: 03-3235-0050
URL http://www.tvac.or.jp/special/vf2015/

01
New

一般社団法人全日本冠婚葬祭互助協会 第16回社会貢献基金助成

社会福祉事業、環境保全事業、国際協力など社会貢献活動を行う各種団体等への助成、並びに社会貢献に資する調査・研究を目的とした事業に対する助成を行います。

【締切】平成27年2月28日(土)必着 <http://www.zengokyo.or.jp/social/promotion/O1.html>

02
New

公益財団法人東京都公園協会 第50回東京都公園協会賞

東京を緑豊かな都市にするため、「緑と水」の普及啓発に寄与した市民(個人または法人)から作品を募集し、優れたものを「東京都公園協会賞」として表彰しています。

【締切】平成27年3月31日(火) <http://www.tokyo-park.or.jp/profile/prize/guide.html>

03
New

千代田区 区民生活部コミュニティ振興課 NPO・ボランティアとの協働に関する政策提案制度

区民に身近なところで活動するNPO・ボランティアの視点を政策に取り入れ、区民ニーズにきめ細かく対応する提案事業を、担当部局と話し合い、協働による事業化を目指します。

【締切】通年 <http://www.city.chiyoda.lg.jp/koho/kurashi/volunteer/npo.html>

報告 『ボランティアやってみよう!キャンペーン2014』を開催!

11/29土 チャリティーウォーキング 歩ランティアのススメ!

秋葉原駅周辺をチャリティーウォーキングしました。参加費全額を、飢餓のない世界を創るために活動する国際協力団体に寄付しました。区内大学生は「普段歩かないところを歩いて楽しかった。寄付で子ども達のために貢献できて良かった。」、在勤の方は「歩くことでボランティア活動ができるなら参加しやすいです。」と皆さんの笑顔が多く見られました。



12/毎週金 まもりたいそうをつくろう!

慣れない裁縫に苦戦した...という方もいらっしゃいましたが、スタッフの協力を得て、設計図と見本を見ながら、皆さん一所懸命に「まもりたいそう」を作成していました。これらはイベントなどで販売し、売上げは震災で区内に避難されている子ども達の支援に活用されます。



12/6土 「そばちよ会」見学・体験会

そばちよ会は地域で手打ちそばをふるまうグループです。そば打ち経験のある方も、まったくの未経験の方も一緒にそばを打ち、約2時間の体験会はあっという間でした。今後はそばちよ会のメンバーとなって、一緒に活動を盛り上げてくれることを期待しています!



12/20土 切手整理サロン

飛び込み参加の方も含め32名の方が活動されました。初めて一緒に活動する方も、普段から切手整理サロンに参加されている方も和気あいあいと賑やかに活動されました! 整理済み切手は買取業者に送り、収益はご近所福祉活動の見守り活動等につながります。



12/20土 編み物ボランティア

編み物ボランティアグループ「ひつじの会」の協力のもと、約30名が編み物を体験! 初心者の方も、ひつじの会メンバーから丁寧に編み方を教わり、楽しく活動されました。完成品は被災地(今回は伊豆大島)に届けました。「編み物で支援できるのは良いですね」「楽しかったのでまた参加したい」という声も!



引き続き、参加者募集中!

★申込み・問合せは当センターまで(裏面参照)

★毎週金曜日
まもりたいそうをつくろう!
※複数名での参加は要連絡
※継続して活動いただける方歓迎

★毎月第3土曜日
切手整理サロン
※申込み不要
編み物ボランティア(ひつじの会)
※要申込み

時間は全て10:00~15:00(入退室自由)

ボランティア記者レポート

がんばる「かんだ連雀」のボランティア

記事：旭勝臣／写真：岡村さち子

「かんだ連雀」の施設長・武田潤一郎さんは今、ボランティア活動に期待している。



武田施設長は語る

「この施設は須田町北部町会に加入しており、地域の方のボランティア活動が活発です。

介護予防のためここに通っていた方は、施設1階で行われている高齢者対象サロンでボランティアをしています。月1回（土曜日午後）季節にあうジャズの選曲をしてくれ、施設利用者や地域の高齢者に喜ばれています。また、施設利用者のご家族が獅子舞のボランティアをしてくれた縁で、その方が参加している獅子舞の会が、毎年正月に獅子舞を見せに来てくれます。」

その活動の広がりが昨年12月、約20名が参加して開かれた「かんだ連雀ボランティアの集い」でさらに見えてきた。いずれも同施設ゆかりのボランティアで、活発な意見を発表した。

地元のボランティア団体「すみれ会」及び個人ボランティアからは、施設の利用者と楽しく交流している▼コーヒーショップ社員はボランティア休暇があるので有効に使いたい▼外資系企業の社員はよりボランティアに力を入れる▼区外ボランティア団体「思い出の

童謡の会」は年に4回、同施設を訪問し童謡を中心に歌っている▼園芸ボランティアは夏に施設周囲を緑化し緑のカーテン造りを行っている▼旅行会社の社員は年末にサンタのボランティアを行っている▼地域包括支援センター「高齢者あんしんセンター神田」は1階共用施設を使って今後も地域の高齢者、施設の利用者とボランティアが交流できるよう努めたい等である。



「ボランティアの集い」の様子

同施設は神田淡路町にある10周年を迎えた特別養護老人ホームを中心とする介護施設。ビルの目立つまちにありながら昔の趣を残す老舗店が立ち並び一角だ。施設利用者や地域の高齢者が参加する神田祭の神輿は、すぐそばの五叉路から出発している。そんな地域に立つ施設は利用者と保育園児との交流もあり、町の人々に支えられている。人情味あふれる人々に支えられ「かんだ連雀」はこれからも暖かい交流の場であり続けそうだ。

*かんだ連雀でのボランティア希望の方は、ちよだボランティアセンターにご相談ください。

ボランティア記者レポートは、ボランティアが活動の現場を取材し作成した記事です。メンバー随時募集中です。

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

〒101-0065 千代田区西神田1-3-4 西神田庁舎4階

開室日・時間 月～土曜日（祝日を除く）9：00～19：00

TEL 03-5282-3716 URL <http://www.chiyoda-vc.com/>

FAX 03-5282-3718 E-mail volunteer@chiyoda-cosw.or.jp

Facebook、Twitter も見てね！

※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。

情報ステーションのあるところ

麹町地区 その8

- あさ乃(麹町3-7)
- ル・マリアージュ市川三高(麹町4-2-12クアハウスB1)
- 富士見庵(麹町4-3)
- 蛇の目寿司(麹町5-3-4)
- レストラン ジャルダン(二番町2東京グリーンパレス地下1階)
- そば処 番町松月庵(二番町11-7)
- ガナビーヘアース(六番町6-20)
- カット・イン・ソーレ麹町店(六番町3-4玉柳ビル1F)
- CLIK(六番町4朝日マンション102)
- アーム サイトー(平河町2-16-15)
- 都市センター 理容室(平河町2-4-1)
- 東京都ホテル旅館生活衛生同業組合(平河町2-5-5)
- 上智大学(紀尾井町7-1)

ご協力ありがとうございます。

一覧は、ボランティアセンターのホームページの「関連・協力団体のリンク」でご覧いただけます。

募集中!

情報マガジン『ボランティア』をおいていただけるところを募集しています。



スタンドも用意しています!

今月の表紙

ふれあいクラブ新年会では、ボランティアの手作り昼食と楽しい会話に笑顔があふれました。区内在住65歳以上の方が参加できます。

*詳しくは高齢者センターへ
TEL：03-3265-3981