

Volunteer

TAKE
FREE

ご自由にお持ちください

今月の Volunteer Spot

ハサミ一本からのボランティア 「かがやきプラザ 切手整理サロン」



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

ホッとニュース

季節によって色々なお花が！

5階テラス庭園

▶ P.5

つながりで未来を創る

広がれ！ボランティアの縁 - 第3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



1,304名 (2024.12現在)



ちよだボランティアセンター
youtubeチャンネル公開中



3 すべての人に
健康と福祉を
—❤️—

高齢者や障がいのある方々に笑顔をお届けるお弁当配食ボランティアを募集! なでしこ配食サービス

75歳以上の一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯、また障がいのある方へ、心のこもった手作りのお弁当を定期的に届けています。
ただお弁当を届けるだけではなく、利用者との交流や安否確認も行っています。
お料理が好きな方、お話が好きな方、歩くのが好きな方などなど! 継続的に活動できる方大歓迎です!!

☆2カ所でボランティア募集をしています☆

【なでしこ麹町配食サービス】

内 容 お弁当づくり、お弁当の配達
日 時 原則毎月第1・第3月曜日 9:00～12:30
(調理・配達込み)
場 所 なでしこ麹町配食サービス
その他 9時までに調理室へ来られる方、できるだけ区内
在住の方希望

【なでしこ万世橋配食サービス】

内 容 お弁当づくり
日 時 原則毎月第4水曜日 12:30～16:30 (調理)
場 所 なでしこ万世橋配食サービス
対 象 区内在住・在勤・在学の方



申込・問合せ (2カ所共通)

ちよだボランティアセンター

TEL : 03-6265-6522 E-mail : volunteer@chiyoda-cosw.jp

11 住み続けられる
まちづくりを

ちよだでシェアボラ「わたしのできること」 法政大学フラダンスサークル 「Na Pua Alani (ナプアアラニ)」

福祉施設や地域行事等の出し物や余興の場を借りて、フラダンスを披露しています!
上半身を動かすだけでも体験ができるフラダンスもあるので、どなたでも楽しむことができます。



日 時 土日祝日 (時間は要相談)
場 所 千代田区内
※活動場所までの交通費(実費弁償費)をご負担ください。
※衣装に着替えるための更衣室をご用意ください。
※会場に合わせて出演人数を調整します。

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-vc.com/sharevolu/38952>

17 パートナリシップで
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



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。
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。
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 (和泉橋地区2)

- 山茂登
- ヘアサロン永島
- 区立いずみこども園
- 社会福祉法人 三井記念病院
- 第一学院高等学校 秋葉原キャンパス
- Egoland Cafe Akihabara
- やぶ
- 区立和泉小学校
- ちよだパークサイドプラザ
- 三友
- BUTTERFLY effect



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。

ボランティア記者レポート

10/12
開催

「第22回ふれあい福祉まつり」でのボランティア活動を通じて地域住民の方々と交流、親睦を深めました。

ちよだ企業ボランティア連絡会は、「ふれあい福祉まつり」にて「福祉と災害」をテーマにブースを出展しました。

いろいろな災害が身近なものだと感じるようになった昨今、「地域の方々が何を学び、いざという状況で何をすればよいのかを考える機会」を作りたいという思いで、企業ボランティア全員が当イベントに臨みました。



防災豆知識を〇×クイズにして楽しみながら学んでもらったり、家にあるもので簡単に作れる防災グッズを

展示しました。当日はたくさんの来場者がブースに立ち寄ってくれ、多くの方々に興味を持ってもらえたことは非常に有意義な活動だったと思います。

また、子どもから高齢者まで様々な方々と交流できたことも私たちにとって貴重な経験となり、多くの学びや気付きを得ることが出来ました。これらを活かして、今後もさまざまな取り組みで地域に貢献していきたいと思



今回の記者

「ちよだ企業ボランティア連絡会」参加企業
古河電工グループ / 株式会社明星電気商会
渡辺 さん

【ちよだ企業ボランティア連絡会とは】

千代田区内の企業同士が集まり、様々な地域貢献活動を通じてより豊かで潤いのある地域社会を目指し、子どもから高齢者まで様々な方々と交流を深める活動を行っています。

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

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)

【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。

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。

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)

3 すべての人に
健康と福祉を



**やさしい日本語カフェ
～ Art を見ながら楽しく話そう～**

みんなで1つのアート作品を
囲みながら、やさしい日本語
を使っておしゃべりをします。
日本人も外国人も大歓迎!
アートの知識がなくても楽し
めます。
ぜひ、気軽にお越しください!



日 時 2025年1月18日(土) 14:00～15:15
場 所 かがやきプラザ4階 研修室3 (九段南1-6-10)
対 象 区内在住・在勤・在学の方
人 数 10名程度(申込順)
参加費 無料
申込・問合せ

A & C ちよだ
(Arts and Communication, Chiyoda)
E-mail: acchiyoda2025@gmail.com
※右記のQRコードからも申し込みができます!



3 すべての人に
健康と福祉を



**がん患者さんだけでなく、どなたでも
ご参加いただけます
がん哲学外来「市ヶ谷だいじょうぶ! カフェ」**

主に、がんについての思いや不安などを語
り合う『対話』のための場所です。
がんを経験された方、そのご家族・ご友人、
身近な人を亡くされた方、医療者の方など、
がん患者さんだけでなく、どなたでもご参
加いただけます。



日 時 2025年1月11日、2月8日、3月8日 各土曜日
13:00～15:00
場 所 東京ゴスペルハウス内
(九段南4-3-3 シルキーハイツ九段南2号館3階)
注意事項 ◎事前申し込みが必要です。申し込みの際は、下記をお
知らせください。
お名前・メールアドレス・電話番号・ご住所
◎駐車場・駐輪場はありません。
◎保育をご希望の方は、事前にご相談ください。
参加費 300円/回(茶菓子代)
申込・問合せ

市ヶ谷だいじょうぶ! カフェ
TEL: 090-9012-4413
E-mail: daijoubucafe@gmail.com



4 質の高い教育を
みんなに



大学生と宿題を進める会



千代田区内の大学生が、小学生
の宿題をお手伝いします。
宿題以外の勉強でも、自分が学
びたいものでも、何でもOKです!
子どもたちの主体的な学びを応
援します。

日 時 2025年1月25日、3月22日
各土曜日 13:30～15:00
場 所 かがやきプラザ4階
ちよだボランティアセンター内 (九段南1-6-10)
対 象 区内在住の小学生 **人 数** 20名(申込順)
持ち物 勉強道具、飲み物など **参加費** 無料
その他 申し込みは、下記QRコードよりお願いします。
主 催 千代田学生ボランティアサークルネットワーク
申込・問合せ

千代田区社会福祉協議会
TEL: 03-6265-6522
E-mail: chiyoudagakusei.net@gmail.com

申し込みフォームは
こちら!



3 すべての人に
健康と福祉を



落語で楽しく学ぶエンディングノート



自分に何かあった時に備えて、家族
などに希望を確実に伝えるための「エ
ンディングノート」。
今回は、そんなエンディングノートを
落語で楽しく学びます!

日 時 2025年1月25日(土) 13:30～15:00
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 **人 数** 40名(申込順)
その他 申し込みは、下記QRコードよりお願いします。
申込・問合せ

かがやきプラザ研修センター
TEL: 03-6265-6560
FAX: 03-3265-1162

申し込みフォームは
こちら!





大切なのは、自分たちの力でやりたいことを実現すること
 — 普段どのような活動をしていますか？
 早川 学内にペットボトルキャップの回収ボックスを設置し、月に一度回収しています。「行くなら過去、未来どっち？」という投票式ボックスを作るなど、楽しく協力してもらえるような工夫もしています。また、市ヶ谷駅などの学校周辺の清掃活動も行っています。
 — 活動をしていく中で、印象に残っている出来事は何ですか？
 伊藤 日本文化を学ぶ企画をしたときに、折り紙がすごく盛り上がり、高齢者の方々がそれぞれ教えあっていたり、小さい子のお手伝いをしていたり、人と人との関わりが素敵で、印象に残りました。

つながりで未来を創る 広がれ！ボランティアの縁 — 第3回 —

"自分たちの力でやりたいことを実現させる"
 法政大学のボランティア団体『VSP』。
 代表のお2人に、今までの活動のお話や皆さんへのメッセージをお伺いしました。

法政大学ボランティアセンター
 VSP代表 伊藤 萌花さん
 副代表 早川 大心さん



『VSP(ボランティア支援プロジェクト)』とは？

定例活動 / 学内でのペットボトルキャップの回収や、学校周辺の清掃活動など。

問い合わせ窓口 / 市ヶ谷キャンパス 外濠校舎 1F ボランティアセンター
 メール / ichigayavc-apply@ml.hosei.ac.jp



VSPのイメージキャラクター「多色形態」を意味するカメレオン

メッセージ from Ito and Hayakawa!

ボランティア活動は、
 自分の知らない自分に
 出会う特別な機会！
 興味があったらぜひ
 やってみて！楽しいよ！

— ボランティアに興味を持っている大学生に、伝えたいメッセージはありますか？
 伊藤 大学生ってけっこう時間があるんです。自分から何かをやらうと思えば何でもできる。何かを試してみたいと思うのが楽しいですし、まだギリギリ大人たちが守ってくれる年代で、誰かの擁護の下で自分のやりたいことができるのは大学生が最後。たくさんの人と関わって色々な経験ができるので、何かをやりたいと思っている人はぜひやってみてください。
 早川 自分のやりたいことに時間を使うのもいいと思うんですけど、それに縛られず、興味がないことでもやってみるべきだと思っています。ボランティア活動って、自分を見つめるヒントにもなるので、ぜひ挑戦してみてください。

取材・撮影/勝呂 友結 福田 彩月 原稿/吉田 温
 デザイン/櫻井 リリ (すべて東京ビジュアルアーツ・アカデミー)

11月13日

REPORT

介護保険サポーター・ポイント制度 登録説明会

11月13日(土)に、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を行いました。今回の説明会では、日本セカンドライフ協会の方々を講師に招き、充実したセカンドライフの過ごし方の選択肢としてボランティア活動があることをお話いただきました。

現役世代で培った技術と経験をそのままボランティア活動に活かす方もいれば、趣味で携わってきたことをセカンドライフのワークとして困りごとの対応に活かしたりする方など、様々な話を聞くことができました。

講師の方からは、「ボランティアは自発的であること」ということをお話いただき、自分の好きなこと、やりたいことを積極的に行うことが、人助けにもなり、新しい人間関係の構築にもつながるということを改めて感じた時間になりました。



日本セカンドライフ協会の詳細はこちらから！



ホットとニュース

季節によって色々なお花が！ 5階テラス庭園

本情報誌 436 号でもご紹介をした 5 階テラス庭園ですが、季節によって植えられているお花が変わっていることをご存知ですか？多くのボランティアやかがやきプラザの職員の手によって、日々のお手入れや季節ごとの植え替えが行われています。現在はお花だけでなくお茶の木も植えられており、見るたびに新たな発見があります！日本武道館や皇居のお濠を見ることができるので、お天気がいい日にぜひホット☺️と一息つきに来ませんか？(す)



実際の使用済み切手や作業マニュアルを見ながら、まずは職員から切手整理活動のレクチャーを受けます。



レクチャーを受けたあとは、いざ活動！それぞれモクモクと作業をしたり、面白い切手を発見して見せ合ったりと、1人でも大人数でも楽しく活動ができます。



時間が経つのがあっという間だ！

周りが5mm～1cmに揃うように切ります！

整理したものは4種類に仕分けします！

外国の切手見つけた～！



使用済み切手の行方



ちよだ
ボランティア
センターで収集

切手
整理活動

業者が換金

ちよだ社協で
ご近所福祉活動
に活用

ご近所福祉活動とは？

高齢になっても、障がいがあっても、住み慣れた地域で安心して住み続けていけるよう、地域で支え合うことを目的とした活動です。切手整理活動で集まったお金を、高齢者の見守り訪問や、地域での交流の場づくりに役立てています。



ごきんじょちゃん
©ちよだVC



様々な切手に触れることができる楽しい時間でした！

色々な種類の切手があり、楽しく作業ができました！

ちよだボランティアセンター職員コメント

誰でも簡単に楽しく活動ができるので、ぜひ多くの方々に参加してもらえればと思います！

ちよだの favorite spot

豊かな緑との共存が美しい

CAFÉ 33



美味しそうなピザやサンドイッチ、種類豊富な飲み物などを楽しむことができます。



落ち着くな～

住所 千代田区北の丸公園1-1
営業時間 月～日 9:00～17:00

店内は窓から多くの光が差し込み、天井も高くゆったりとした時間を過ごせます。





今回の Volunteer Spot

ハサミ1本からのボランティア「かがやきプラザ 切手整理サロン」



ボランティアと聞くと少しハードルが高いイメージがあるかもしれませんが、ちよだボランティアセンターではハサミ一本で活動ができる「切手整理サロン」があります。1人でモクモクと作業したい方、みんなでワイワイ楽しく作業したい方など、年代問わず気軽に参加できるボランティア活動となっています。今回はこの切手整理活動を、法政大学のボランティアグループ「ACI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

ちよだボランティアセンター 切手整理サロン

- 活動内容** ・使用済み切手の仕分け
・使用済み切手の整理(ハサミ使用)
- 日時** 毎月第3土曜日 10:00~15:00(時間内入退場自由)
※団体として平日に活動したい場合はお問合せください
- 募集人数** 特になし
※多人数(10名以上)の場合はお問合せください
- 活動場所** かがやきプラザ4階 ボランティアサロン
(千代田区九段南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
URL: <https://www.chiyoda-vc.com/volunteer/1025>

本日の ボラダー



草深太一さん

切手整理をする機会は今までなかったので、楽しみです！



ちひろ
小林千容さん

以前から興味があったので、体験の機会をいただけて嬉しいです！



「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

2025.1-2
vol.441

TAKE
FREE

ご自由に
お持ちください



今月の Volunteer Spot

ハサミ1本からのボランティア

「かがやきプラザ 切手整理サロン」

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。