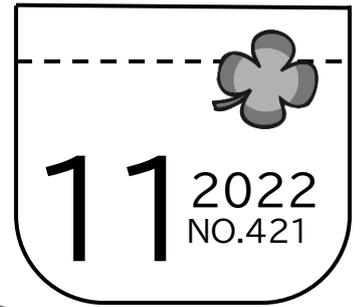




# ぽけっと

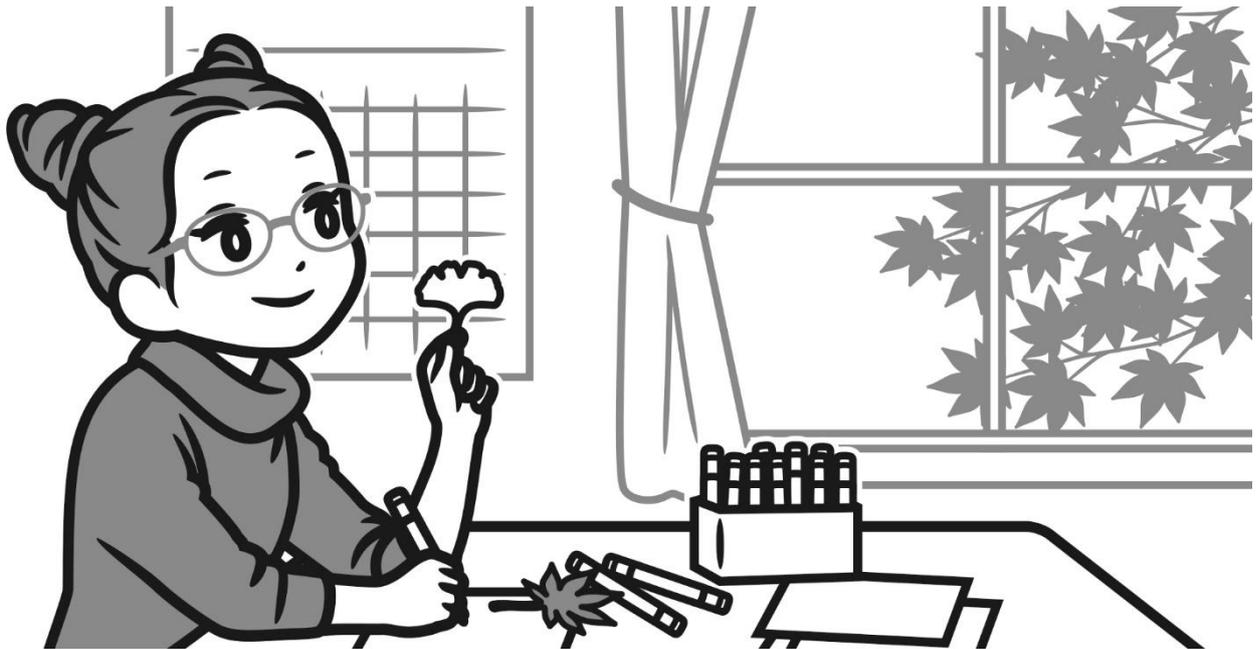
ocket



## 練馬区ボランティア・市民活動情報誌

### ▶今月の特集「得意を活かしてボランティア」

街路樹の色が日々変化していく時期です。電車を早めに降りて、一駅分を歩  
きながら練馬の街を楽しむのも素敵ですね♪今回の特集は、得意なことを活か  
してボランティアをしている方へのインタビューです。みなさんも「できそう  
なこと」や「やってみたいこと」を考えながら、ワクワクしてみませんか？



▲ 11月のイラスト：ボランティアのDobby.(ドビー)さんが描いてくださいました。

CONTENTS◆目次	
【特集】得意を活かしてボランティア	P2-3
ボランティア情報	P2
市民活動情報・掲示板	P3
社協情報あらかると	P4

練馬区社会福祉協議会  
練馬ボランティア・地域福祉推進センター

〒176-0012 練馬区豊玉北 5-14-6 新練馬ビル 5階  
TEL 03(3994)0208 FAX 03(3994)1224

ホームページ <https://www.neri-shakyo.com>  
ブログ「ぽけっとのうらがわ」

<https://blog.canpan.info/neriura/>  
WEB (PDF版)   で検索

テープ録音版は光が丘図書館にあります。  
TEL 03(5383)6500

# 得意を活かして ボランティア



## ＼ 岩柳さんの場合 /

デザイナーの仕事をしています。絵を描くのが得意なので、『ぼけっと』の表紙のイラストや、高齢者施設に送る絵はがきのイラストをボランティアとして描いています。最近は子どもと一緒に絵はがきを描いています。

コロナと出産が重なって、社会と分断されてしまいそうな危機感がありました。それで、「自分のできることで社会とつながりたい！」と思ったのがきっかけです。ネット検索をして、ボランティアセンターにたどり着きました。相談のときは子どもと一緒に行ったのですが、ボランティアコーディネーターがあたたかく迎え入れてくれて、ほっとしました。実は相談するまで、何をしたいか何ができるか決まっていなかったのですが、うまく話を聞き取ってくれて、今の活動につながりました。

イラストを描いて、それを見る人がいて、実際には会わないけれど、さきやかなつながりがあるんです。見る人のことを考えて、次は何を描こうと考えていることが日常の一部にもなりました。私にとってはこれがストレス解消になっています。ボランティアを始めて、失ったものは何もないのに、増えたものはたくさんあると感じています！

※似顔絵イラストは岩柳さんが描いてくださいました！

## どんな活動を していますか？

高齢者施設や、障害のある女性のグループなどを訪問し、ビューティーレッスンのプログラムを提供しています。

## はじめた きっかけは？

一昨年、練馬区に引っ越しをしてきて、静かで生活を送るには良い所だと感じました。そんな地域と「つながり」を持ちたいと思い、ボランティアセンターに問い合わせをしました。仕事がきっかけで取得した資格を使って活動したいと思ったものの、本当に活かせるのか、不安もあったんですよ。でも思い切って相談して良かったです。ボランティアセンターから活動先を紹介してもらい、今は知識や技術を地域で役立てることができています。希望が叶いました。

## やりがい・仕事との バランスは？

ボランティアは、仕事よりも幅広い年代の方と関わることができて新鮮です。活動での経験が今度は仕事のモチベーションにつながって、自分自身が磨かれていると思っています。ボランティアと仕事と、結局のところはつながっているんですね♪循環している感じがしています。活動頻度も相談しながら、無理なく続けています。

## ＼ 浅野さんの場合 /



一人ひとりの似合う色をアドバイスするパーソナルカラー、メイクやヘアケア等の資格を活かして活動しています。月に1回程度、高齢者施設や、障害のある女性のグループなどを訪問し、ビューティーレッスンのプログラムを提供しています。

一昨年、練馬区に引っ越しをしてきて、静かで生活を送るには良い所だと感じました。そんな地域と「つながり」を持ちたいと思い、ボランティアセンターに問い合わせをしました。仕事がきっかけで取得した資格を使って活動したいと思ったものの、本当に活かせるのか、不安もあったんですよ。でも思い切って相談して良かったです。ボランティアセンターから活動先を紹介してもらい、今は知識や技術を地域で役立てることができています。希望が叶いました。

ボランティアは、仕事よりも幅広い年代の方と関わることができて新鮮です。活動での経験が今度は仕事のモチベーションにつながって、自分自身が磨かれていると思っています。ボランティアと仕事と、結局のところはつながっているんですね♪循環している感じがしています。活動頻度も相談しながら、無理なく続けています。

【問合せ】練馬ボランティア・地域福祉推進センター及び各コーナー（連絡先はP4相談窓口参照）



他にもある！

## ボランティアに活かせる こんな特技★あんな趣味

- 【家庭科・技術系】 料理／お菓子づくり／縫い物／編み物／手芸／掃除／日曜大工
- 【学問系】 外国語／日本語教師／学校の各教科（教えられる）／生き物に詳しい
- 【アート系】 デザイン／イラスト／絵手紙／折り紙／フラワー／茶道／書道／楽器演奏／落語／古典芸能／メイク／ネイル
- 【仕事スキル系】 WEB制作／動画制作／経理／保育士／理・美容師／PC
- 【趣味】 囲碁／将棋／麻雀／マジック
- 【その他】 スポーツ／体力／手先が器用／明るさ／子育て経験／練馬に詳しい

※上記は一例です。



活かせるような特技や趣味はありましたか？あっても、なくても、ボランティアをやってみたいな…と思ったときは、是非ご相談ください。一人ひとりに合った活動を、コーディネーターと一緒に考えます。

(高齢者支え合いサポーター等地域活動紹介と相談会)

## ボランティア入門講座

「社会や地域のために何かしたい」「新しいことを始めたい」「仲間を作りたい」地域活動をきっかけに毎日をちょっと楽しくすごしませんか。



日 時：12月19日(月) 10:00～12:00  
 場 所：街かどケアカフェはるのひ  
 (北町6-35-7 北保健相談所内)  
 内 容：ボランティア活動とは  
 ボランティア活動者のお話しなど  
 定 員：10名(先着順)  
 参加費：無料 締切：12月5日(月)

【申込み・問合せ】

TEL 03(5997)7721 FAX 03(5997)7721  
 練馬区社会福祉協議会  
 光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー

## 精神保健福祉ボランティア講座

～ボランティアの魅力を学び  
共に支え合える地域づくり～

障害のある人もない人もお互いに支え合える地域づくりの第一歩として、身近な地域で障害のある方と関わるボランティアをしてみませんか。

日 時：12月3日(土) 13:00～14:30  
 (12:30 受付開始)

会 場：石神井障害者地域生活支援センター ういんぐ(石神井町7-3-28)

対 象：障害がある人との関わりに関心のある方、ボランティアに関心のある方

内 容：ボランティアについての話(ボランティアコーナー職員より)、先輩ボランティアや利用者からの話など

定 員：10名(申込み順) 参加費：無料

【申込み・問合せ】

TEL 03(3997)2181 FAX 03(3997)2182  
 練馬区社会福祉協議会  
 石神井障害者地域生活支援センターういんぐ

## ボランティア情報

### 大泉 継続 簡単なプログラムのお手伝い

一般型35名、認知症型12名の高齢者通所介護施設です。短期、学生、シニア、初めてのボランティアの方も大歓迎です。月1回からでもOKです。

◆内 容 ①お茶出し ②書道・手芸・絵手紙・お話し相手など

◆日 程 ①火～土曜日 9:00～11:00 ②月～金曜日 13:30～15:30

◆場 所 大泉学園デイサービスセンター (大泉学園町2-20-21)

◆問合せ TEL 03(5933)0742 作間

## 市民活動情報

### 糸くり・糸紡体験会

糸紡ぎの伝統を学んでみませんか。今回は、綿くり綿打ちをしてから昔ながらの糸車で糸を紡ぎます。

◆日 程 11月26日(土) 10:00～12:00

◆会 場 関町ボランティア・地域福祉推進センター 会議室(関町北1-7-14)

◆参加費 500円 ◆定 員 10名(申込順)

◆締 切 11月19日(土)

◆申込み・問合せ TEL 090(3100)0926

Eメール info\_puc\_tsumugukai@yahoo.co.jp

パワカレ「つむぐ会」杉山



### 2022 障害者フェスティバル

12月3日～9日の障害者週間にちなみ、障害の有無にかかわらず、すべての人がふれあい体験を広げる楽しいイベントを開催します。ぜひお越しください。

◆日 程 12月3日(土) 10:00～15:00

◆会 場 光が丘区民センター2階 光が丘ふれあいの径

◆内 容 模擬店・作品展示など、素敵なイベントが盛り沢山

◆入場料 無料

◆問合せ TEL 03(5984)4598 FAX 03(5984)1215

練馬区福祉部 障害者施策推進課 管理係

## 関町ボランティア・地域福祉推進 コーナーからのお知らせ

下記の通り通常休館日が祝日にあたるため、  
臨時休館とさせていただきます。

11月23日(水) 通常休館  
11月24日(木) 臨時休館

【問合せ】  
TEL 03(3929)1467  
関町ボランティア・地域福祉推進コーナー

赤い羽根共同募金に  
ご協力をお願いいたします



地域の  
福祉のために  
使わせて  
いただきます

< 期 間 >  
10月1日  
～12月31日

## 収集活動にご協力ください！

練馬ボランティア・地域福祉推進センター、  
各コーナーでは、以下の物品を集めています。

### ●使用済み切手

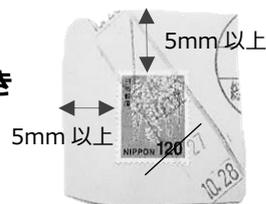
封筒からはがさずに周囲を5mm以上  
残して切ったものをお持ちください。

### ●書き損じはがき

### ●未使用の切手・はがき

### ●ベルマーク

### ●インクカートリッジ



皆様からお寄せいただいた物品は、地域福祉  
活動への支援に活用させていただきます。  
ご協力をお願いいたします。

### 【受付・問合せ】

練馬ボランティア・地域福祉推進センター  
及び各コーナー(下記の相談窓口案内参照)

ボランティア・市民活動・NPOに関する 相談窓口案内		～最寄のセンター・コーナーへ お気軽にどうぞ～	
<p>西武池袋線 練馬駅 南口</p> <p>都営大江戸線</p> <p>千川通り</p> <p>銀行 消防署</p> <p>コンビニ 警察署</p> <p>豊玉すこやかセンター</p> <p>目白通り</p> <p>練馬区役所</p> <p>コンビニ</p> <p>信用金庫</p> <p>新練馬ビル5階</p> <p>駅より徒歩4分</p> <p>練馬ボランティア・地域福祉推進センター</p> <p>9:00～17:00 土日祝休み</p> <p>〒176-0012 豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階</p> <p>TEL:03-3994-0208 FAX:03-3994-1224</p>	<p>大泉学園駅 入口第二</p> <p>大泉学園北</p> <p>北口 商業施設</p> <p>大泉学園駅</p> <p>大泉街道</p> <p>大泉妙延寺前</p> <p>酒屋</p> <p>コンビニ</p> <p>レンタカー</p> <p>東大泉駐在所</p> <p>大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー</p> <p>9:00～17:00 月日祝休み</p> <p>〒178-0063 東大泉2-8-7</p> <p>TEL:03-3922-2422 FAX:03-3922-2412</p>		
<p>光が丘公園</p> <p>光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー</p> <p>9:00～17:00 土日祝休み</p> <p>〒179-0072 光が丘2-9-6 光が丘区民センター6階</p> <p>TEL:03-5997-7721 FAX:03-5997-7721</p>	<p>光が丘区民センター6階</p> <p>駅より徒歩2分</p> <p>光が丘駅</p> <p>関町ボランティア・地域福祉推進コーナー</p> <p>9:00～17:00 水日祝休み</p> <p>〒177-0051 関町北1-7-14 関町リサイクルセンター1階</p> <p>TEL:03-3929-1467 FAX:03-3929-1497</p>		
	<p>武蔵関駅</p> <p>南口</p> <p>銀行</p> <p>本立寺橋</p> <p>関町北二丁目</p> <p>関町ボランティア・地域福祉推進コーナー</p> <p>9:00～17:00 水日祝休み</p> <p>〒177-0051 関町北1-7-14 関町リサイクルセンター1階</p> <p>TEL:03-3929-1467 FAX:03-3929-1497</p>	<p>西武新宿線</p> <p>関町北二丁目</p> <p>関町ボランティア・地域福祉推進コーナー</p> <p>9:00～17:00 水日祝休み</p> <p>〒177-0051 関町北1-7-14 関町リサイクルセンター1階</p> <p>TEL:03-3929-1467 FAX:03-3929-1497</p>	

毎月第一金曜日午後は職員研修のためお休みです。  
(日時は変更になることがあります)

- ▶ご意見・ご感想はお気軽に上記窓口までお寄せください。
- ▶ボランティア募集、市民活動情報の掲載をご希望の方は上記窓口までお問い合わせください。特にイベント、講座等の告知の場合はお早めにご相談ください。
- ▶「ぽけっと」はユニバーサルフォントなど見やすい字体を中心に使用し、編集しています。

## ボランティア・市民活動情報誌「ぽけっと」広告募集！！

ボランティア活動を支援する事業にご賛同いただける企業、NPO、施設等の広告を募集します。

- ◆条件 ①1枠(9cm×5cm 1号掲載) 5,000円  
②版下持込  
③「ぽけっと」発行1回につき1枠まで  
④連続掲載可 ※この枠内が1枠分です

◆問合せ TEL 03(3994)0208  
練馬区社会福祉協議会  
練馬ボランティア・地域福祉推進センター