

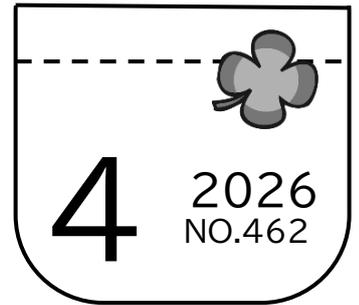


練馬区社協キャラクター



ぽけっと

ocket

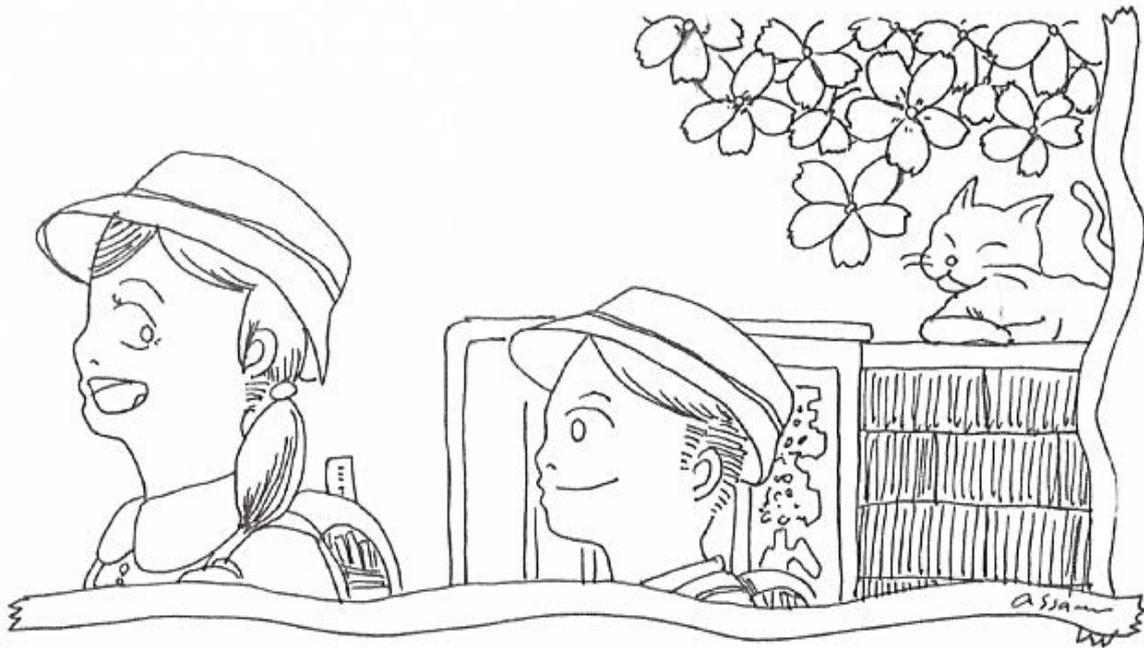


練馬区ボランティア・市民活動情報誌

▶今月の特集 「暮らしを彩るボランティア Vol.1」

春のやわらかな風が心地よい季節となりました。

特集は、今月号から 3 号連続でお届けします。地域でいきいきとボランティア活動をしている“人”にスポットを当ててインタビューを行い、誰かの一步を応援する声を集めました。



▲ 4月のイラスト：ボランティアの assam さんが描いてくださいました。

CONTENTS◆目次

【特集】「暮らしを彩るボランティア Vol.1」	P2
ボランティア情報	P3
市民活動情報	P3
社協情報あらかると	P4

テープ録音版は光が丘図書館にあります。
TEL 03(5383)6500

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

「暮らしを彩るボランティア Vol.1」

今回は、地域で活躍するボランティアのOさんにお話を伺いました。誰かのために始めたボランティア活動が、気付けば自分自身の力や喜びに繋がっていく・・・そんなボランティアの良さを、この記事を通して皆さんにも少しでもお届けできたら嬉しいです。

1 活動について

現在は、地域包括支援センターの「高齢者訪問支援協力員」が主な活動です。訪問を希望している高齢者のお宅に週に1回程度訪問し安否確認を行います。

以前は子育てひろば等での子どもの遊び相手のボランティアや、東京都の災害時支援ボランティアなどもやっていました。

3 やりがい

もともと人と話すことは好きでした。好きなことを活かしながら活動できることが何よりです。

最初はあまり話さなかった方が約束の時間にお化粧ばっちりできていてくれたときは、この時間を楽しみにしてくれているんだ！と分かって嬉しかったですね。



名前：Oさん 性別：男性
年齢：70代 趣味：映画鑑賞

2 始めたきっかけ

ボランティアを始めたのは15年以上前で、まだ仕事をしていました。当時は、子どものいじめや自殺の問題が増えていた時期でした。

「人との繋がりがあれば何とかできるのかな」「とりあえず生きてほしい！」「自分には何ができるのかな？」と思ったのがきっかけです。

4 今後の目標

83歳までいまの活動を続けるのが目標です！足腰が弱ってきていると感じることも多くなってきましたが、父が亡くなったのが83歳。それに負けるわけにはいきません。

「いつもすまないねえ～」と家族を頼りつつ、まだまだ元気でいたいと思っています。

「人とのつながりがあれば生きることがもう少し楽しくなるかも」そんな想いから始まった一歩が、長く続く活動になっています。特別なことでなくてもできることはあります。
「自分にも何かできるかも。誰かの力になりたい。」と感じたら、まずは一歩踏み出してみませんか。活躍できる活動をボラセンと一緒に考えます。



5 メッセージ

いままで様々な経験をしてきましたが、ボランティア活動は「お金をかけなくても、人を元気づけることができる」と気付きました。そして自分自身も、元気をもらうことができます。また、活動で出会った人といつの間にか飲み友達になっていたり、ボランティアセンター（以下、ボラセン）のことも知り、家族にボランティアを紹介してもらったりと新しい繋がりもできました。今でもボラセンには活動の帰りなどに顔を出しています。

新しい場所に飛び込むことは最初は不安かもしれませんが、まずは参加してみて、それから続ける続けたいを選択しても遅くないと思います。ぜひチャレンジしてほしいです。

【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P 4 相談窓口参照）

ボランティア情報

掲載以外の情報は最寄りの窓口(P4参照)へお気軽に！
問合せ窓口 練：練馬 光：光が丘 大：大泉 関：関町
継：継続ボランティア 単：単発ボランティア

NEW 縄跳びを教えてください方募集 単 光

光が丘児童館の子ども達と交流しながら縄跳びを教えてください方を募集しています。光が丘公園東側寄り、下赤塚からも近いです。一緒に楽しんでくださる方を募集します。

- ◆日程 曜日・時間等は応相談
- ◆場所 光が丘児童館(光が丘 1-3)
- ◆問合せ TEL 03(3975)7137 長谷川(はせがわ)

NEW 披露ボランティア募集 継 光

特技を活かしたボランティア活動をしてみませんか。演奏や歌などの利用者が楽しめるプログラムを披露して下さる方、大歓迎です。

- ◆日程 曜日・時間等は応相談
- ◆場所 スマイルデイサービス成増(旭町 3-2-6)
- ◆問合せ TEL 03(6909)9177 大場(おおば)

NEW 入浴後のドライヤーかけ 継 光

デイサービスでの活動になります。未経験の方でも歓迎です。お気軽にお問い合わせ下さい。

- ◆日程 火・水・木・土曜日 10:00~11:30
- ◆場所 練馬キングス・ガーデン(早宮 2-10-22) 平和台駅から徒歩5分ほどの施設です。
- ◆内容 入浴後の利用者のドライヤーかけをして頂きます
- ◆問合せ TEL 03(5399)2201 新井(あらい)
Eメール volunteer@kg-tokyo.or.jp

障害者施設でのお手伝い 練

たんぼぼは成人の、主に知的障害の方の通所施設です。さまざまなプログラムや作業を通して利用者の方と交流をしてみませんか。

- ◆日程 月～金曜日 9:00~15:00(時間応相談)
- ◆場所 社会福祉法人龍鳳 たんぼぼ(練馬 2-14-9)
- ◆内容 軽作業の手伝い、ウォーキングの同行、プログラムの手伝いなど
- ◆問合せ TEL 03(5946)3588 小國(おぐに)

NEW 演奏の披露など 単 関

特別養護老人ホームで、歌や音楽の演奏や演芸などを披露して下さる方を募集しています。

- ◆日程 土・日曜日 14:00~15:00(時間応相談)
- ◆内容 歌や音楽の演奏、演芸、手品など
- ◆場所 特別養護老人ホーム 第二光陽苑(関町北 5-7-22)
- ◆問合せ(平日) TEL 03(5991)9917 遠山・後藤

市民活動情報

様々な機関・団体による講座やイベントの情報です。各詳細は、問合せ先までお問合せください。

訪問ボランティアをはじめませんか？

妊婦さんや乳幼児がいるご家庭を訪問し、お話を聴いたり、一緒に家事や育児やお出かけをしながら、子育てを応援する「ホームスタート・はっぴい練馬」は、今年もホームビジター養成講座を開催します。お孫さんがいる世代の方も参加されています。子育て経験を地域で活かしてみませんか？

- ◆日程 6/7(日)・6/14(日)・6/21(日)・6/26(金)・7/5(日)・7/12(日)
10:00~15:00 または 15:30 まで
- ◆場所 東大泉団地内地域集会所(東大泉 3-59)
- ◆参加費 無料
- ◆定員 10名
- ◆対象 全日程参加し、受講後に活動に携われる方
- ◆問合せ ホームスタート・はっぴい練馬
TEL 080(6602)6639 渡部(わたなべ)
Eメール hstartnerima@gmail.com



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

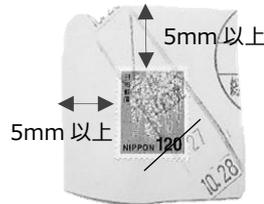
封筒からはがさずに周囲を5mm以上残して切ったものをお持ちください。

●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)

ゴールデンウィーク期間中は、下記の通りお休みとなります。各種相談やボランティア・行事保険の申請をされる方はご注意ください。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

ゴールデンウィーク期間中のお休み	練馬ボランティア・地域福祉推進センター 光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー
	4月29日(水) 5月2日(土)～6日(水)
	大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー
	4月29日(水) 5月3日(日)～6日(水)
	関町ボランティア・地域福祉推進コーナー
	4月29日(水)・30日(木) 5月3日(日)～7日(木)

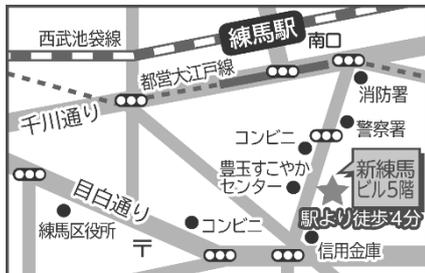
区内4つの窓口でお待ちしています！

相談窓口案内

～お近くのセンター・コーナーへご相談ください～

練馬ボランティア・地域福祉推進センター

9:00～17:00
土日祝休み
〒176-0012
豊玉北5-14-6
新練馬ビル5階
TEL:03-3994-0208
FAX:03-3994-1224



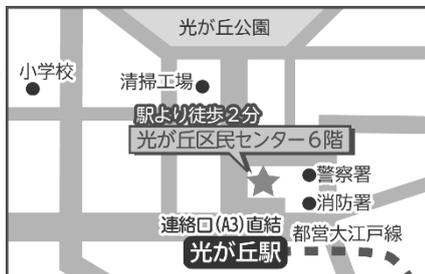
大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー

9:00～17:00
月日祝休み
〒178-0063
東大泉1-28-1
リズム大泉学園2階
TEL:03-3922-2422
FAX:03-3922-2412



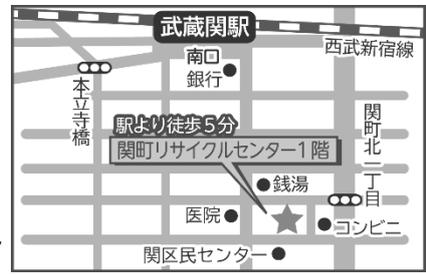
光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー

9:00～17:00
土日祝休み
〒179-0072
光が丘2-9-6
光が丘区民センター6階
TEL:03-5997-7721
FAX:03-5997-7721



関町ボランティア・地域福祉推進コーナー

9:00～17:00
水日祝休み
〒177-0051
関町北1-7-14
関町リサイクルセンター1階
TEL:03-3929-1467
FAX:03-3929-1497



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。

▶「ぼけっと」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。



練馬区社会福祉協議会
会員募集中



いただいた会費はこんな活動に役立っています

たとえば…

不安や困りごとのある方の相談受付／子ども食堂の支援／お年寄りの見守り／災害時の支援 など

あなたの温かい気持ちが誰かの「ありがとう」につながります。一緒に福祉のまちづくりに参加しませんか？(年会費500円～)