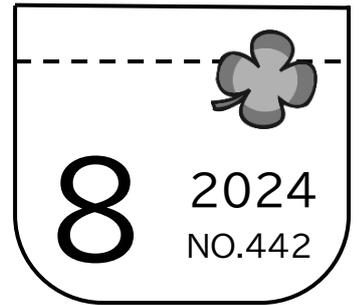




# ぽけっと

ocket



## 練馬区ボランティア・市民活動情報誌

### ▶今月の特集「まずは1日からでも始めてみませんか」

「継続して通う約束をするのはプレッシャーだなあ」「仕事や学校との両立が心配」と、ボランティアしたい気持ちを諦めていませんか？

今回は、“1回限り”の単発ボランティアの特集です。あなたの生活スタイルに合わせた活動が、きっと見つかりますよ♪



▲ 8月のイラスト：ボランティアの はまこと☆ さんが描いてくださいました。

#### CONTENTS◆目次

【特集】まずは1日からでも始めてみませんか	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

# ボランティア まずは1日からでも 始めてみませんか

## 単発ボランティアの種類

最も多いのは地域のお祭りや施設イベントのお手伝いなどです。  
1日だけ、土日だけ…と無理なく始めることができます。

### バザーの売り子



福祉作業所製品などの販売のお手伝い

### イベントの手伝い



会場整理や受付、講座やスポーツイベントの補助、着ぐるみに入るなど

### 講座の手伝い



講座の受付や設営  
飾りつけなどのお手伝い

### 清掃活動



地域のごみ拾いや  
草むしりのお手伝い

これから秋にかけてお祭りやイベントがたくさん!

ボランティア活動の種類は様々、多岐に渡ります。今のあなたの生活スタイルに合った活動もきっと見つかりますよ♪今回は、無理なく参加できる「単発」のボランティア活動をご紹介します。

## 単発ボランティア、やってみました

教育学部の学生です。工作講座のお手伝いをしました。子ども達が懐いてくれて嬉しかったです(大学生)



環境イベントに毎回声掛けしてもらい、駐輪場整理をしています。年に数回なので無理なく続けられています(70代)



春休みに、施設のお祭りで着ぐるみに入りました。楽しい思い出です!(高校生)



普段家にこもりがちなのですが、バザーで「いらっしゃいませ!」と接客しているうちに、気持ちが元気になりました(40代)



## 1日限りの活動でも こんないいことがあります!

幅広い世代の人  
と交流できる

人脈が広がったり、交流の中で新たな気づきが生まれます

普段はできない  
経験ができる

ボランティアは、仕事や学校と違う体験・経験ができます

社会貢献を  
実感できる

「人や社会の役に立っている」と実感すると、達成感ややりがいにつながります

生きていく上での  
ヒントが見つかる

特に学生時代のボランティア経験は職業選びや生き方に影響を与えることもあります

知識や知見  
考え方の幅が広がる

ボランティアは「学び」の機会にもなります

1日の活動でも、新しい出会いや発見があり、やりがいをもって楽しい良い時間が過ごせます。「継続的に続けるのは難しいけれど、1日だったら・年1回ならボランティアをしてみたい」という方など、ぜひお近くのボランティアセンター・各コーナーにご相談ください。

【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P4参照)

## 使用済み切手収集のご報告

使用済み切手の収集にご協力いただき、ありがとうございます。寄付された切手は、ボランティアグループのみなさんに整理していただいた後、業者で換金しています。その収益をご報告させていただきます。

切手(日本・外国含む)  
**切手 19,6kg → 13,720円**  
(令和6年6月換金分)

切手の他、以下の物も集めております。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。ご協力をお願い致します。

- ・未使用の切手
- ・バルマーク
- ・書き損じはがき
- ・未使用のはがき
- ・インクカートリッジ

【問合せ】練馬ボランティア・地域福祉推進センター

## 大泉ボランティア・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。

8月12日(月) 通常休館  
8月13日(火) 臨時休館



## ボランティア情報

### 大泉 単発

#### お祭りのお手伝い

「ふれEYEまつり」は毎年開催しているお祭りです。地域の皆様に当ホームを身近に感じていただけるような楽しいお祭りにしたいので、ぜひご協力をお願いします。事前オリエンテーションを実施しますので、初めての方でも安心して活動できます。

- ◆日 程 9月29日(日) 9:30~16:45(予定)  
※終了後には慰労会もあります(参加任意)
- ◆場 所 大泉障害者支援ホーム  
(大泉学園町9-4-2 大泉中央公園隣)
- ◆内 容 アトラクション、模擬店、受付の手伝い等
- ◆申込み・問合せ TEL 03(3978)5581  
大泉障害者支援ホームふれEYEまつり実行委員会  
加藤・牛山

### 練馬 単発

#### お祭りのお手伝い

障害者通所施設です。第29回松の実まつりにおいて、販売などのお手伝いのボランティアを募集します。

- ◆日 程 9月23日(祝・月) 8:00~16:00(予定)  
(開催時間は10:00~14:00※荒天中止)
- ◆場 所 松の実事業所(中村南2-23-13)とその周辺
- ◆内 容 模擬店、自主製品販売、ゲームコーナー等
- ◆条 件 昼食あり。交通費は自己負担
- ◆問合せ TEL 03(3825)1230 平日9:00~17:00  
Eメール info@matsunomi.jp  
\* 8月13日~19日は夏休みのため不在  
NPO法人練馬松の実会 松の実事業所 錦織

### 練馬 継続

#### 子ども向け日本語学習支援

外国ルーツの子どもたち(小・中学生)に日本語学習のサポートと一緒にしてくれる学生の方を募集します。未経験者歓迎!

- ◆日 程 毎週水曜日 16:00~18:00  
(回数は応相談)
- ◆場 所 区立桜台地域集会所  
(桜台1-22-9 会議室など)
- ◆問合せ Eメール  
kodomo.nihongoclass@gmail.com  
ねりまのこどもにほんごクラス

### 関町 継続

#### 高齢者施設での軽作業

特別養護老人ホームで、シーツ交換や車椅子清掃等の軽作業をお手伝いいただける方を募集します。

- ◆日 程 月~土曜日 9時~16時の間で可能な時間  
※短時間・不定期でもOK
- ◆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 TEL 03(5991)9917 秋元・森田

令和7年度(令和6年度申請・令和7年度使用)助成事業説明会を行います!

赤い羽根共同募金・歳末たすけあい運動募金を原資として、福祉施設などにおける備品購入や小規模修繕、研修や交流事業などの費用を助成しています。また、地域住民が主体となって取り組む地域福祉活動に対して活動費の助成を行っています。①、②とも説明内容は同じです。説明会は予約制ですので、下記までお問い合わせください。

- ◆日程 ①9月5日(木) 14:00~15:30 ②9月20日(金)10:00~11:30
  - ◆場所 区民・産業プラザココネリ(練馬 1-17-1)①研修室2 ②研修室1
  - ◆※切 ①8月28日(水) ②9月12日(木) ※参加は1団体1名でお願いします。
- 【申込み・問合せ】TEL 03(3992)5600 FAX 03(3994)1224  
練馬区社会福祉協議会 総務係 助成事業担当



	赤い羽根配分 新規団体応援部門	赤い羽根配分 福祉団体応援部門	歳末たすけあい配分 地域ふれあい活動部門
助成金額	20万円以内	30万円以内	単独事業:20万円以内 共催事業:30万円以内
助成対象団体	練馬区内で一定期間以上福祉活動をおこなっている非営利の施設・団体など		
	事業開始から1年以上	事業開始から3年以上	事業開始から原則1年以上
助成対象	利用者のための備品購入や小破修理、利用者のための研修、訓練、交流事業など		福祉啓発のための講演会、イベント、講座など
申請期間	10月1日(火)~10月28日(月)		12月2日(月)~12月20日(金)

**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~

**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2-8-7  
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。

**ボランティア・市民活動情報誌「ぼけっと」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「ぼけっと」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