

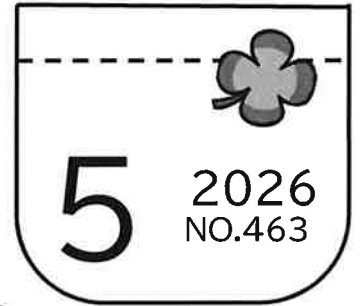


練馬区社協キャラクター



# ほけっと

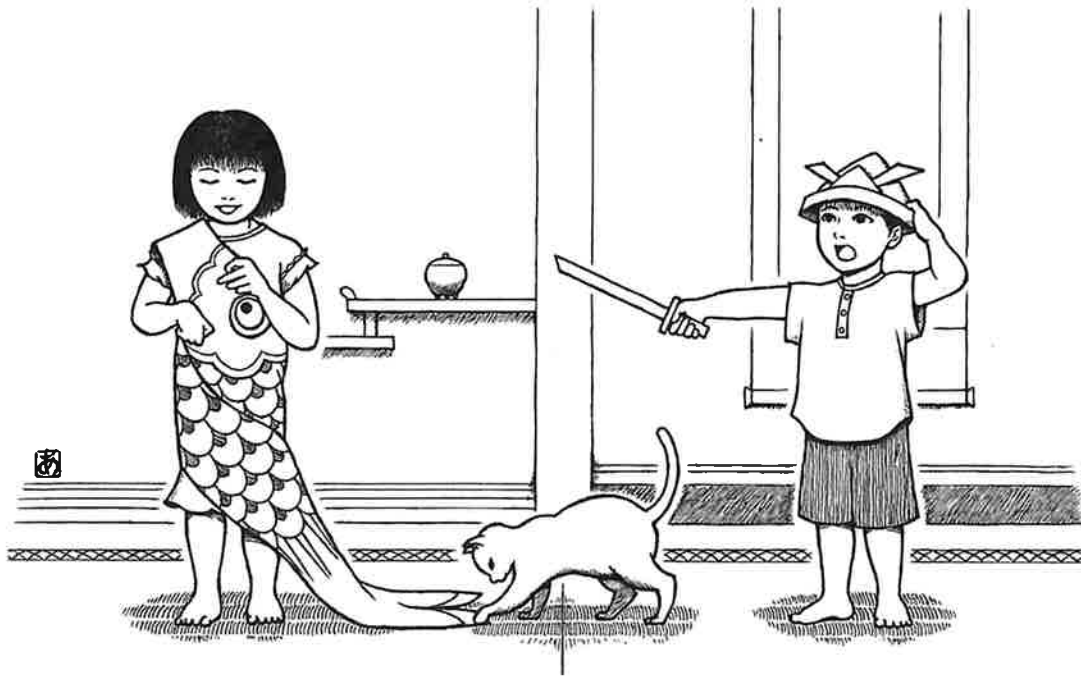
-pocket



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.2」

新緑の季節になりました。花粉症の皆さんもそろそろホッとできる頃でしょうか。  
先月に引き続き、ボランティアを始めたことで、暮らしを豊かにしている方にスポット  
を当てました。皆さんの新たなチャレンジのきっかけになれば嬉しいです。



▲ 5月のイラスト：ボランティアのA.N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.2」	P2
ボランティア情報	P3
市民活動情報	P3
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「ほけっとのうらがわ」

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

# 「暮らしを彩るボランティア Vol. 2」

今月の特集にご登場いただくのは、Kさんです。昨年、練馬ボランティア・地域福祉推進センター(以下、「ボランティアセンター」)に相談され、講座に参加されたことをきっかけに、地域活動への関心を深めていらっしゃいます。ボランティアを始めてみて気づいたことを教えていただきました。

## 1 きっかけはAI

そろそろ退職を…と考えていましたが、社会とのつながりは持っていたいと思い、AIに相談してみました。すると「ボランティアはありますか。練馬なら、ボランティアセンターに相談してみれば」と勧められ、練馬のボランティアセンターを訪れました。

## 3 元気をもらっています

ボランティアは、誰かを一方的に助けるのではなく、こちらも元気をもらえることに気づきました。幸せをもらっているのは私の方かもしれません。なので「私もずっと元気でいたい」と思っています。

コーヒーをお出しすると、目の前でにっこり喜んでくれる人がいる。喜んでもらっていることが直接目に見えるのは、これまでやっていた仕事とは違って新鮮です。この年齢でも活躍できる場があることが嬉しいです。



名前：Kさん  
性別：女性  
年齢：60代  
趣味：映画鑑賞

## 5 これから始めたい方へ

ボランティアを始めたことで、人生が何倍も良くなったと感じています。

最初は、不安を感じる人もいるかもしれませんが、ぜひ肩の力を抜いてやってみてください。仕事ではないので、始めてみて「ちょっと違うな」と思ったら、やめても大丈夫です。

いろんなところにアンテナを張って、楽しんでください。

【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相談窓口参照)

## 2 好きなコーヒーがボランティアに

ボランティアセンターで相談した際、コーヒーボランティアのセミナーに誘われたので、参加しました。元々コーヒーは大好きでしたが、「それでボランティアができるの?」と半信半疑でした。



丁寧にコーヒーを淹れます

セミナーでは、ハンドドリップの淹れ方のテクニックを学び、仲間もできました。修了後は第3木曜日に、はつらつセンター豊玉で「コーヒーボランティアにっこり」として活動しています。

一人でぼつんと飲んでいる方に、「美味しいですか?」と声をかけると、そこから会話が始まることもあります。

## 4 もっとボランティアをしたいです

楽しさを感じるうちに、もっと他のボランティアをしてみたいという気持ちがふくらんできました。

先日、小学校で糸つむぎを教える活動に参加し、とても感動しました。また、車いすの清掃にも興味を持ったので、今度見学に行く予定です。

Kさんも参加したボランティアセミナーを6月に開催します(P4参照)。そのほかにも、自分に合ったボランティアを探したい方は、ボランティアセンターまでお気軽にご相談ください。

# 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

## 福祉施設のお祭りのお手伝い 単 関

園庭のラベンダーやハーブなどを楽しんでいただく季節行事「せきまちラベンダーフェスティバル」のお手伝いをしてくれるボランティアを募集します。

- ◆日程 6月27日(土) 9:00~16:00
- ◆場所 関町福祉園(関町南3-15-35)
- ◆内容 障がいのある利用者の付き添い、作業体験コーナー・模擬店などのお手伝い ※経験・未経験は問いません。 ※お弁当・飲み物を用意しています。
- ◆問合せ TEL 03(3594)0217 森谷・松井・濱辺・豊田 Eメール sekimachi-f02@friend.ocn.ne.jp
- ◆締切り 5月22日(金)まで TELまたはメールで「名前・年齢・連絡先」をお伝えください。

## NEW 特技ボランティアをしませんか 継 大

大泉エリア(郵便番号が178から始まる住所)では、麻雀・将棋・囲碁と一緒に楽しんでくれる方を募集しています。詳細は、下記までお問い合わせください。

- ◆条件 麻雀・将棋・囲碁のいずれかがお好きで、高齢者施設等の利用者の方と一緒に楽しんでくれる方。
- ◆問合せ TEL 03(3922)2422 大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー

## NEW 小・中学生の学習支援ボランティア 継 光

小・中学生に勉強を教えてくれる学生の方を募集しています。こどもと関わることが好きで、学習支援に興味のある方のご参加をお待ちしています。

- ◆日程 木曜日 16:30~18:00
- ◆場所 光が丘なかよし児童館(光が丘2-9-6)
- ◆内容 ・個々のこどもに合った学習のサポート ・宿題や授業内容のフォロー ・受験勉強のお手伝い など
- ◆問合せ TEL 03(5997)7720 小林



# NEW 編み物の講師 継 練

あなたの趣味や特技を活かしませんか。ご高齢の方が通う場のプログラムで、ともに編み物を楽しんでくれる方を募集しています。それぞれに楽しんでいる場で、分からなくなってしまったところを、少し教えていただくと助かります。

- ◆日程 第2・4金曜日 午後
- ◆場所 桜台エリアの高齢者施設
- ◆問合せ 練馬ボランティア・地域福祉推進センター(連絡先はP4相談窓口参照)

# 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。詳細は、問合せ先までお問合せください。

## 傾聴ボランティア養成講座

傾聴ボランティア志望の方、「傾聴」をきちんと学びたい方歓迎です。全5回の出席をお願いします。

- ◆日時 6月6日・13日・20日・27日・7月4日(全て土曜日) 10:00~12:30
- ◆場所 練馬ボランティア・地域福祉推進センター会議室(豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階)
- ◆講師 NPO法人P.L.A講師 寺田 和子氏
- ◆受講料 2,500円 ◆定員 15名(申込順)
- ◆申込み ホームページの申込みフォームよりお申し込みください <https://keicho-kodamanokai.hp-ez.com/>
- ◆問合せ TEL 090(8816)3989 こだまの会 篠(しの)

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

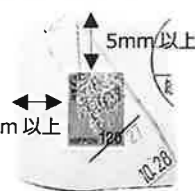
封筒からはがさずに周囲を5mm以上残して切ったものをお持ちください。

### ●書き損じはがき

●未使用の切手・はがき 5mm以上

### ●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)

## ボランティア担当者基礎研修

ボランティアを受け入れたいと考えている、もしくはすでに受け入れている施設・団体向けの講座です。ボランティアの皆さんが心地よく活動できるよう、受入れにおける心構えや知っておきたい知識を一緒に学んでみませんか。

日 時：6月12日(金) 13:30~16:30

会 場：練馬区立勤労福祉会館  
大会議室(東大泉 5-40-36)

対 象：福祉施設、病院、団体等のボランティア担当者

定 員：40名(先着順)

参加費：1,000円(資料代込)

締 切：5月30日(土)



【申込み・問合せ】

QRコードからお申込みできます。

TEL 03(3994)0208 FAX 03(3994)1224

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

## ボランティアセミナー

～あなたの淹れた<sup>い</sup>コーヒーで  
地域を笑顔にしよう～

2期生  
募集中!

あなたの淹れた一杯で、地域のみなさんをほっこり幸せにしませんか?

3回の連続講座でホット&アイスコーヒーの淹れ方を学びます。終了後は、豊玉はつらつセンターのカフェで「コーヒーボランティアにっこり」として活動できます。初めてのボランティアの方も大歓迎です!

日 時：6月4日・18日・25日(全て木曜日)  
13:30~16:00

会 場：はつらつセンター豊玉(豊玉中 3-3-12)

対 象：テーマに関心があり、3回とも参加可能な練馬区在住・在勤・在学の方

定 員：12人(希望者多数の場合抽選)

参加費：300円(保険・コーヒー代3回分)

講 師：蜂谷 京子氏(珈琲挽売専門店ビーンズ  
アクト店主) / 練馬ボランティア・地域福祉推進センター職員

【申込み・問合せ】 締切：5月19日(火)

TEL 03(3994)0208 FAX 03(3994)1224

練馬ボランティア・地域福祉推進センター

区内4つの窓口でお待ちしています!

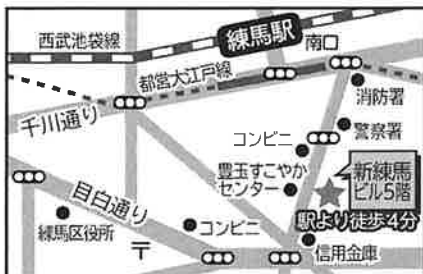
## 相談窓口案内

～お近くのセンター・コーナーへ  
ご相談ください～

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)

### 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  
リズモ大泉学園 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



▶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～)

詳細は  
こちらから