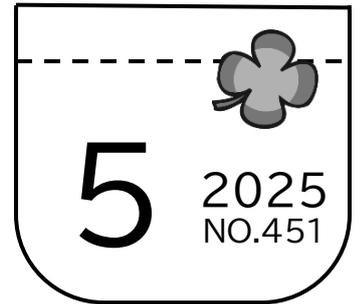




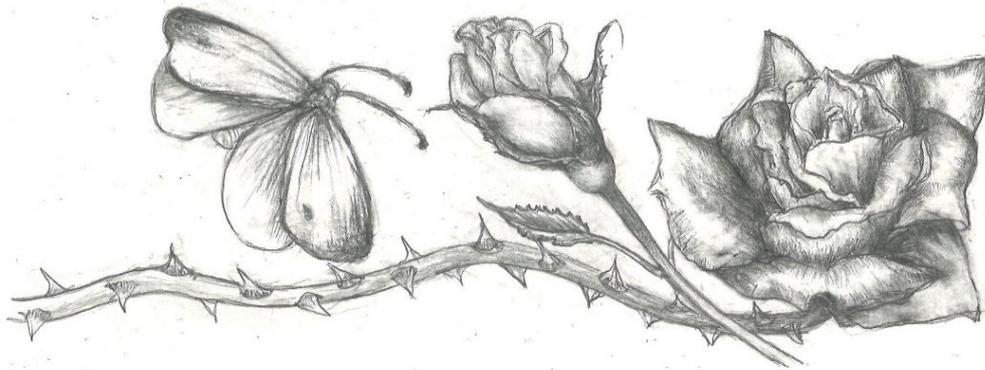
ぽけっと pocket



練馬区ボランティア・市民活動情報誌

▶今月の特集 密着！高齢者施設のボランティア

新緑が映える過ごしやすい季節となりました。今回は、高齢者施設でボランティアをしている方を密着取材した特集です。ボランティアってどんなことをするんだろう？と興味をお持ちの方に、具体的なイメージをつかんでもらえたらと思います。



▲ 5月のイラスト：ミカミまこさんが描いてくださいました。

CONTENTS◆目次

【特集】密着！高齢者施設のボランティア	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

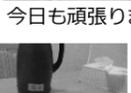
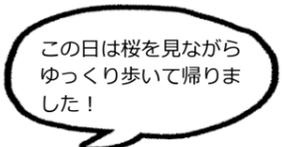
〒176-0012 練馬区豊玉北 5-14-6 新練馬ビル 5階
TEL 03(3994)0208 FAX 03(3994)1224
ホームページ <https://www.neri-shakyo.com>
ブログ「ぽけっとのうらがわ」

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

密着！高齢者施設のボランティア

Hさんは、ボランティアセンター(以下、ボラセン)主催の講座をきっかけに、高齢者施設で書道ボランティアとして活動されています。今回は、Hさんの活動に密着し、取材をしました。「ボランティアってどんなことをするんだろう？」と興味をお持ちの方に、具体的なイメージをつかんでいただくためのヒントになればと思います♪

Hさんのボランティアに密着！

- 12:46 自宅近くのバス停から出発 
- 13:05 バス到着 
- 13:10 活動場所に到着 
- 13:40 活動スタート！  到着後は、ひとやすみ♪
- 14:30 活動おわり  この日は桜を見ながらゆっくり歩いて帰りました！
- 14:55 施設を出る
- 15:15 帰宅  自宅に着いたら、日本茶を淹れてホットと息をつきます

Hさんが自宅で書いてきた書道のお手本を見ながら、利用者さんは好きな字を書いています。この日のテーマは「春の花の名前」でした。Hさんは、朱色の墨で印をつけながら、ポイントを伝えていきます。

書き終わった文字を貼りだして、Hさんから感想を伝えます。利用者さんひとりひとりのお名前を読み上げ「しっかり書かれていますね〜！」「かわいい字です」等、たくさんの方のポジティブな言葉に利用者さんも嬉しそうです。

Q1 書道ボランティアを始められたきっかけは？

元々、関西に住んでいたのですが、体調を壊して不安を感じたことをきっかけに、練馬区に住む娘の近くに引っ越してきました。全く知らない所に来て、誰かと繋がりたい、自分ができることや今までやって来たことで誰かの役に立てればと思い、ボラセンに相談しました。これまで、書道は趣味でやってきましたが、教えるのはボランティアが初めてです。

Q2 どんなときにやりがいを感じますか？

利用者の方が、「書道って楽しい」と言ってくれた時に、やりがいを感じます。麻痺があって手が動かない方が、もう片方の手を添えて書いたり、利き手ではない手で書いたり、一生懸命されている様子を見ると、頭が下がります。私の娘も、ボランティアを楽しんでいることを、「機嫌ようやってるなあ」と見守ってくれています。

Q3 これからボランティアを始める方にメッセージをお願いしますか？

ボランティアは、自分も楽しめます。初めの一步を踏み出すのは大変かもしれませんが、私も、この『ぼけっと』を見て、ボラセンのことを知り、相談に行きました。好きなことがある方は、ぜひボランティアを始めてみてください。

施設の職員の方から

Hさんは、利用者さんの書いた文字に朱色の墨で印をつけながら丁寧に書き方を教えてくれます。また、毎回新しい見本を自宅で作ってきてくださるのもありがたいです。Hさんのおかげで、現在は書道に参加される利用者さんが増えました。

ボランティアのイメージが少しふくらみましたか？活動を始めたいと思った方はぜひ最寄りのボラセン(P4参照)へご相談ください！また、安心して活動ができるように、施設・団体のボランティア担当者を対象とした研修を実施します。受け入れに関心のある方は、P4「情報あらかると」の「ボランティア担当者基礎研修」をご覧ください。

【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）

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

入浴後のドライヤーかけ

継大

一緒にお話しながら、入浴後のドライヤーかけや配茶のお手伝いをしてくださる方を募集しています。囲碁・将棋のお相手をしてくださる方も募集中です。

- ◆日程 月～土曜日 ※不定期可
10:00～12:00(ドライヤー)
13:00～15:00(囲碁・将棋)
- ◆場所 東大泉デイサービスセンター
(東大泉 5-15-2 学芸大大泉の隣)
- ◆問合せ TEL 03(5387)1021 西村

NEW 電話相談のボランティア募集

継練

「有終支援いのちの山彦電話」は、生きづらさを抱えている方、病気の不安に直面されている方などの、こころの悩みを受け止め寄り添っていく活動をしています。相談員もボランティアに携わることで自己成長を目指します。まずは、研修にご参加ください。

- ◆申込み期間 令和7年5月～10月(随時)
- ◆研修会場 東京ボランティア・市民活動センター(飯田橋駅直結)会議室等
- ◆研修内容 各回約2時間、全5回(変更の場合あり)
- ◆費用 10,000円(一括払い、理由を問わず返金はできません)
- ◆応募資格 概ね70歳までの方(資格は不要です)
- ◆申込み・問合せ 名前・フリガナ・電話番号を inochino.yamabiko@gmail.com まで。

NEW 特技ボランティアをしませんか

継練

練馬エリア(郵便番号が176から始まる住所です)では、書道・物づくり・編み物を教えたり、一緒に楽しんだりしてくれる方を募集しています。詳細は、練馬ボランティアセンターにお問い合わせください。

- ◆条件 経験は問いません。書道・物づくり・編み物いずれかの経験があり、一緒に楽しんでもくれる方。原則として謝礼はありません。
- ◆問合せ TEL 03(3994)0208
練馬ボランティア地域福祉推進センター

他にも特技をお持ちの方は、お気軽に最寄りのボランティアセンターへご相談ください！

特集でご紹介した書道ボランティア、別の場所でも募集中です！

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に訪問し、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、今年も訪問ボランティア養成講座を開催します。お孫さんがいる世代の方も活躍中！訪問交通費は支給します。子育て経験を地域で活かしてみませんか？

- ◆日程 6/1(日)・6/8(日)・6/15(日)・6/24(火)・6/29(日)・7/6(日)
10:00～15:00または15:30まで
- ◆場所 関町ボランティア・地域福祉推進コーナー 会議室 (P4参照)
- ◆参加費 無料
- ◆定員 12名
- ◆対象 全日程参加し、受講後に活動に携われる方
- ◆問合せ TEL 080-6602-6639 渡部(わたなべ)
メール hstartnerima@gmail.com

若年認知症講演会のお知らせ

「ありのままの人生と一緒に歩める仲間や支援者を増やそう～意思決定支援とフォロワー実践～」

- ◆日時 6月7日(土) 13:00～15:30(開場 12:45)
(13:00から活動報告、13:30から講演)
- ◆場所 練馬区立勤労福祉会館 1階集会室
- ◆参加費 無料
- ◆講師 一般社団法人日本意思決定支援ネットワーク副代表 水島俊彦氏(弁護士)
- ◆申込み 先着100名
電話またはメールで「名前、連絡先、参加人数」をお伝えください。
若年認知症ねりまの会 MARINE 事務局
TEL 090-8812-5298
メール marine2009.office@gmail.com



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と一緒に学んでみませんか。

日時：6月19日(木) 13:30~16:30
会場：光が丘区民センター3階
光が丘デイサービスセンター
(光が丘 2-9-6)

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：6月9日(月)

【申込み・問合せ】

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

市民後見人養成研修説明会

~その人らしい地域生活を支える~

市民後見人や地域福祉権利擁護事業の担い手である、生活支援員を養成する研修説明会を開催します。地域での支えあいの視点で支援することの大切さや、期待されていることなどの講演会も合わせて行います。自分で十分な判断が困難な方のために意思決定を助け、生活を守る成年後見人等の活動を学び、市民後見人・生活支援員として活動してみませんか。7月に開催する養成研修は、説明会への参加が必要です。

日時：6月11日(水) 13:30~16:30
場所：区民・産業プラザ ココネリホール
(練馬 1-17-1)

講師：土肥尚子(どひしょうこ)氏
(新宿南法律事務所弁護士)

定員：100名 参加費：無料

締切：5月30日(金)

【申込み・問合せ】

TEL 03(5912)4022 FAX 03(3994)1224
練馬区社会福祉協議会
権利擁護センターほっとサポートねりま

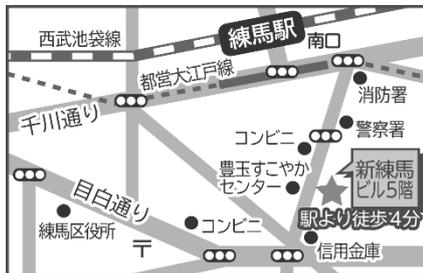
区内4つの窓口でお待ちしています！

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~

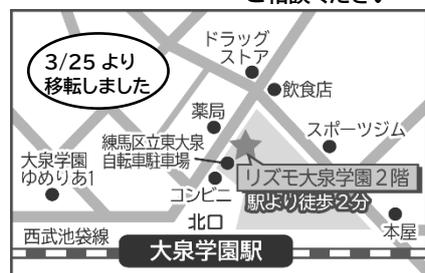
練馬ボランティア・ 地域福祉推進センター

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



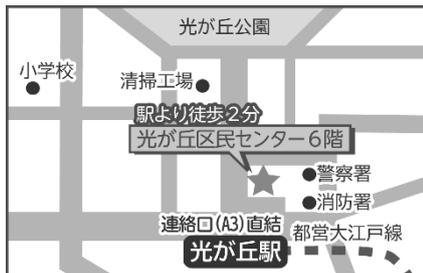
大泉ボランティア・ 地域福祉推進コーナー

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。

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