

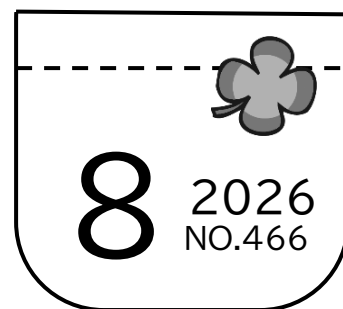


練馬区社協キャラクター

ネリー

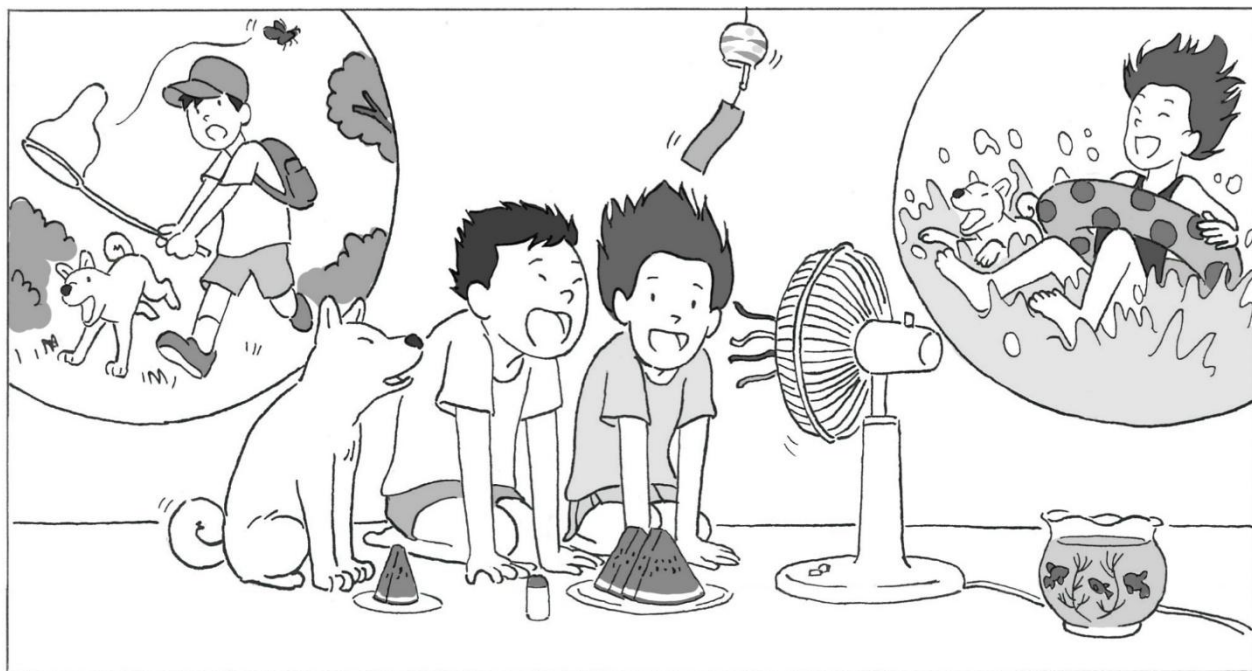
ぽけっと

ocket



練馬区ボランティア・市民活動情報誌

夏本番になり、暑い日が続きますね。皆さんはどんな工夫で暑さを乗り切っていますか？夏休みは、子どもや学生が地域の活動に参加する機会が増える時期でもあります。ボランティアを通して広がる学びや出会いに、目を向けてみませんか。



▲ 8月のイラスト：ボランティアの清水 昌行(しみず まさゆき)さんが描いてくださいました

CONTENTS◆目次

ボランティア情報	P2・3
ピックアップボランティア	P2
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>

練馬 ぽけっと 🔍 で検索

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 高齢者介護施設でのお手伝い **継 練**

特養・デイサービスで傾聴(お話相手)やイベントのお手伝い、お掃除などお手伝いいただける方を募集しています。その他の内容もお気軽にご相談ください。

- ◆日 程 月～土曜日 10:00～17:00 で応相談 ※短い時間や不定期でも歓迎いたします。
- ◆場 所 練馬の丘キングス・ガーデン (練馬 2-27-7)
- ◆問合せ TEL 03(6629)4599 大迫(おおせこ)

NEW 披露ボランティア募集 **継 光**

デイサービスで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 月～金曜日 14:00～15:00 (頻度や曜日・時間は応相談)
- ◆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



NEW 披露ボランティア募集 **継 光**

光が丘病院跡地にできた高齢者施設です。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、ダンスなど、ご利用者様が楽しめるプログラムを披露して下さる方大歓迎です。また、傾聴ボランティアの方も募集しています。

- ◆日 程 曜日・時間等は応相談
- ◆場 所 光が丘ライフプラザ (光が丘 2-11-1)
- ◆問合せ TEL 03(5967)1960 板垣

NEW 麻雀のお手伝い **継 光**

光が丘駅徒歩 15 分のところにある有料老人ホームです。ご入居者様と一緒に麻雀を楽しんで下さる方を募集します。

- ◆日 程 火・水曜日 14:00～15:30 (頻度や時間応相談)
- ◆場 所 リハビリホームまどか光が丘 (高松 6-32-5)
- ◆問合せ TEL 03(5372)6051 佐藤・若田(わかた)

NEW 夏祭りのお手伝い **単 大**

デイサービスで毎年恒例の夏祭りを開催します！模擬店などのお手伝いをしてくれるボランティアを募集します。お気軽にご相談ください！

- ◆日 程 8月20日(木) 13:00～15:30
- ◆場 所 大泉デイサービス 1 階デイルーム (大泉 2-11-21)
- ◆内 容 射的やスーパーボールすくい、輪投げ、かき氷など模擬店のお手伝い
- ◆問合せ TEL 03(5387)2201 阿部

NEW はつらつ大泉 お祭りのお手伝い **単 大**

60 歳以上の練馬区民の方を対象とした高齢者施設です。年に 1 度開催しているお祭り「いきいきフェスティバル」でのお手伝いをして下さる方を募集しています。

- ◆日 程 9月5日(土) 9:00～16:00
- ◆場 所 はつらつセンター大泉 (大泉学園町 1-34-20)
- ◆内 容 受付、会場案内などのお手伝い
- ◆問合せ TEL 03(3867)3180 竹前(たけまえ)

中学生への学習支援 **継 大**

すでに活動している仲間と一緒に、社会貢献をしませんか？未経験の方、週 1 回の参加でも可(研修あり)。

- ◆日 程 月・火・木・金曜日 18:00～21:00
- ◆場 所 練馬区内 ※実施日により会場が異なります。詳しくはお問合せください。
- ◆内 容 中学生への学習支援(英語・数学の基礎)
- ◆対 象 大学生、大学院生、専門学校生、社会人
- ◆条 件 一部謝礼あり
- ◆問合せ TEL 03(3944)8003 070(3171)5282 Eメール staff@npo-boon.org NPO 法人 BOON(ブーン)木寅(きとら)

NEW 活動のお手伝い **継 関**

高齢者の方のお話し相手やドライヤーかけをして下さる方を募集します。お気軽にお問い合わせください。

- ◆日 程 月～土曜日 曜日・時間応相談
- ◆場 所 第二光陽苑デイサービス(関町北 5-7-22)
- ◆内 容 お話し相手、ドライヤーかけなど
- ◆問合せ(平日) TEL 03(5991)9917 宮原

NEW 高齢者のお話相手 **継 関**

小規模の施設なので、みんなが仲良く過ごしています。一緒に楽しんでくださる方を募集します。

- ◆日 程 月～金曜日 13:00～15:00 (曜日・時間応相談)
- ◆場 所 マイハート倶楽部石神井台 (石神井台 8-3-8)
- ◆内 容 施設内でのお話相手
- ◆問合せ TEL 03(6802)7757 長谷川

NEW 昼食作りのお手伝い **継 関**

障害のある方々が通うアットホームな福祉作業所です。お弁当作りの作業と一緒にやって下さる方を募集します。日程、謝礼の有無などは相談に応じます。

- ◆日 程 月～金曜日(午前)
- ◆場 所 はなももハッピー石神井台 (石神井台 3-4-33)
- ◆内 容 調理・盛り付けのお手伝い
- ◆問合せ TEL 03(6317)1000 横谷(よこや) NPO 法人 ハッピーひろば

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。

灯火(ともしび)・親の会

ねりま不登校・ひきこもり・発達障害地域家族会「灯火」では、気持ちの分かち合いや情報交換を行う「親の会」を開催しています。ちょっと話して、心を軽くしてみませんか。(定員 8 名、参加費 500 円)

- ◆日 程 8月19日(水) 13:30～15:30
- ◆場 所 あすはステーション「居場所」練馬 (練馬 1-21-6 NPP ビル 6 階)
- ◆申込み・問合せ 広屋(ひろや) Eメール oya.tomoshibi@gmail.com

カフェにっこり(地域の小さなサロン)

月に 2 回、たった 1 時間だけ開く小さなカフェです。ボランティア講座を修了したメンバーが、丁寧にハンドドリップでコーヒーを淹れています。60 歳以上の方が利用できる施設ですが、カフェはどなたでもお入りいただけます。売り切れの場合はご容赦ください。

- ◆日 程 毎月第 3 火・木曜日 15:00～16:00
- ◆場 所 はつらつセンター豊玉(豊玉中 3-3-12)
- ◆価 格 コーヒー100 円/アイスコーヒー150 円
- ◆問合せ 03(5912)6401 はつらつセンター豊玉

PICK UP VOLUNTEER
ピックアップ ボランティア

障害のある方の通う場所
たんぽぽ

たんぽぽは、成人の主に知的障害のある方の通所施設です。今回はボランティアの森さんにお話を聞きました。

活動について

森さんはおよそ 7 年前から、たんぽぽで週 3 日のボランティア活動を継続しています。活動内容はプログラムの手伝いや作業の補助が中心で、利用者の皆さんとのコミュニケーションを大切にされているそうです。「森さん！」と利用者の皆さんから声をかけてもらいながら、楽しそうに活動をされている姿が印象的でした。



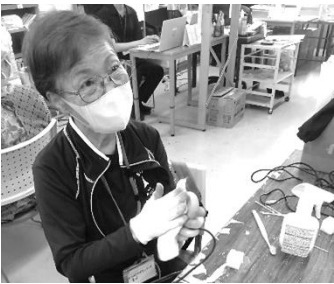
▲ ボランティアの森さん

自分目線で、やりたいことをできる範囲で。

森さんは、ボランティア活動について「性別や年齢関係なく、みんな自然体で接することができるの」と明るく語ります。活動を継続するためのコツとして「まずは自分目線で、やりたいことをできる範囲で始めることね。いきなり手広く始めるのではなく、手の届く範囲から」と笑顔で教えてくださいました。皆さんも、ボランティア活動に参加してみませんか？

ボランティア募集中！

- 日 程 月・火・木・金 9:00～15:00 (時間応相談)
- 場 所 社会福祉法人龍鳳 たんぽぽ(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)358 小國(おぐに)



▲ ゲームのコントローラーの汚れをきれいにする作業をしている森さん

令和 9 年度（令和 8 年度申請・令和 9 年度配分） 助成事業説明会を行います！

練馬区社会福祉協議会では、赤い羽根共同募金・歳末たすけあい運動募金を活用して、地域福祉団体に助成を行います。申請を希望する団体を対象に説明会を開催します。[要予約]

日 程：9 月 25 日(金) 13:30～15:30 申込締切：9 月 15 日(火)

場 所：区民・産業プラザ Coconeri 3 階 研修室 1 (練馬 1-17-1)

内 容：第一部(13:30～) 助成事業の概要、申請方法・申請書の書き方など

第二部(14:30～) 団体交流（申請の有無に関わらず、地域福祉団体であれば参加可）

※第一部、第二部、どちらかのみの参加も可能です。

申込み・問合せ TEL 03(3992)5600

E メール haibun@neri-shakyo.com

練馬区社会福祉協議会 総務係 助成事業担当



こちらからもお申込みいただけます

	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

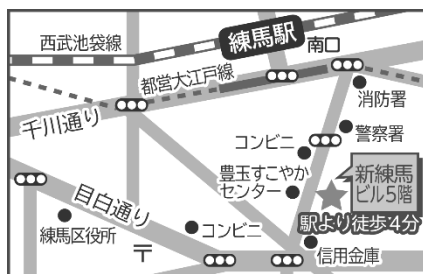
区内4つの窓口でお待ちしています！

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



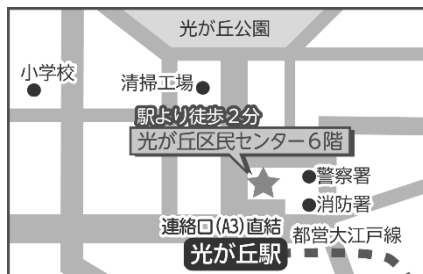
大泉ボランティア・ 地域福祉推進コーナー

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



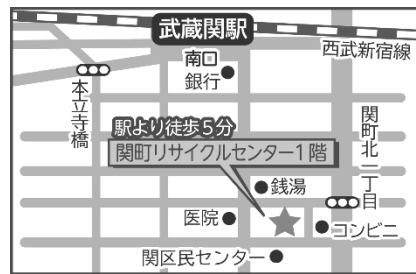
光が丘ボランティア・ 地域福祉推進コーナー

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



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～）

詳細は
こちらから