



練馬区ボランティア・市民活動情報

ほけっと

2020(令和2)年
10月
NO.397

発行 練馬区社会福祉協議会 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：<http://www.neri-shakyo.com>

ブログ「ほけっとのうらがわ」：<https://blog.canpan.info/neriura/>

WEB (PDF版)：[練馬 ほけっと](#) 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

スポーツ、芸術、食欲…あなたの秋はどんな秋ですか？ P2では「ボランティアの秋」をご提案しています。新しい生活様式を取り入れながら、ほっとできる時間、楽しい時間を見つけてみてはいかがでしょうか？

～掲示板～

災害ボランティアコーディネーター入門講座 ～日頃のつながりが地域を守る～ 「日常、災害時に地域でできる ことを考えよう」

自分の住む練馬のまちで災害時にどんなことが起こるかを学び、何ができるか一緒に探してみませんか？災害について初めて学ぶ方も大歓迎です♪

日時：①11月13日(金) 13:00～16:00
②11月27日(金) 13:00～16:00
③12月11日(金) 13:00～16:00

場所：練馬区立防災学習センター
防災研修室(3階) (光が丘6-4-1)

内容：災害の視点でのまち歩きや講義、グループワークなど

講師：高橋洋氏 ほか

対象：テーマに関心があり、全日程に参加できる練馬区在住・在勤・在学の方

参加費：無料

定員：30名(申込み順) ※保育あり

【申込み・問合せ】

TEL 03(3994)0208

FAX 03(3994)1224

練馬区社会福祉協議会

ボランティア・地域福祉推進センター

赤い羽根共同募金運動に ご協力をお願いします (10月1日～12月31日)

赤い羽根共同募金は、町会連合会・民生児童委員協議会・練馬区社会福祉協議会の三者で構成される東京都共同募金会練馬地区協力会が実施しています。都内全域の福祉団体や施設などが実施する福祉に関する様々な事業に活用するほか、練馬区の町会・自治会が実施する地域活動を支援しています。

【募金方法】

- ①練馬区社協の窓口で募金する
- ②郵便振替で募金する(手数料無料の振込票を郵送しています)
- ③募金箱に募金する(公共施設や商店会などの各店舗で募金箱設置にご協力いただいています)
- ④寄付つき商品を買って募金する(ネリーのピンバッジ“2020”版を寄付つき商品として販売しています。300円)

※今年度は感染症対策のため、街頭募金は行いません。

【問合せ】TEL 03(3992)5600

FAX 03(3994)1224

練馬区社会福祉協議会 総務係



目次

※全4ページの縮小版となります

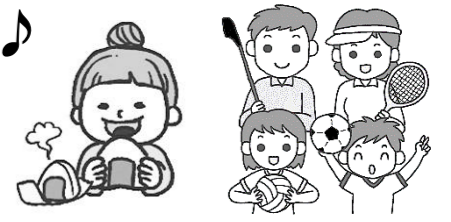
- 掲示板・・・・・・・・・・・・・・・・・・1

- ボランティアの秋(活動紹介)・・・・・・・・・・2～3
- 市民活動情報・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
- 社協情報アラカルト・・・・・・・・・・・・・・・・4



何かしたくなる秋！「ボランティアの秋」はいかが？ 今だからできるボランティアのご紹介♪

秋になると何か活動したくなりませんか？ボランティアをやってみたいという方も多いのではないのでしょうか。しかし、今年は新型コロナウイルスの影響で、秋祭り等のイベントの中止も多く、ほとんどの施設でボランティア受入れをお休みしている状況が続いています。そんなコロナ禍でもできるボランティアをご紹介します。



インドア派のあなたに…

ウエス作り

「ウエス」とは、使わなくなった布をカットした使い捨て雑巾です。汚れたところを拭いてそのまま捨てられるので、高齢者施設や病院などで重宝されます。最近はドアやテーブルを消毒するのに使うため、さらに必要とされています。自宅にてウエスを作り寄付して下さる方を募集します！



- 寄付先：区内の病院や施設（高齢者、障害者関係）
- 素材：綿などの布（タオル、シーツ、シャツなど）
※ナイロンなど給水しにくい布は不可です。
※目立った汚れやシミがなく、洗濯したもの。
- 大きさ：約 20cm×30cm
※雑巾大くらい。フェイスタオルなら4等分。
※きっちり測らず、大体の大きさで構いません。
※布が半端に余ったら半分（約 10cm×15cm）の大きさのも作ってください。
- 作り方：ハサミで切るだけ（縫製は不要です）。
- 枚数：何枚でも可。
- 受付期間：常時受け付けています。

クリスマス飾り作り

コロナ禍で人の出入りが制限されている施設の皆さんに少しでも元気になって欲しいと思い、クリスマス飾りを寄付することになりました。そこで、飾りを作ってください方を募集します！紙で作られたクリスマスっぽい飾りなら何でもOK！メッセージを書くのもいいですね♪



- 寄付先：区内の施設（高齢者、障害者、子ども関係）
- 素材：紙（折り紙、色画用紙、包装紙など）
- 大きさ：出来上がりが 10cm 四方程度までのもの。
- 作り方：折り紙を折ったり、画用紙を切り抜いたり、作り方は自由です。
※簡単なものでも凝ったものでも、何でも可。
※リボンやレースなどを貼っても構いません。
※「メリークリスマス！」「コロナに負けないで！」など、メッセージを書いても構いません。
- 個数：いくつでも可（1つから受け付けます）。
- 受付期間：11月20日（金）まで受け付けます。

折り紙等、素材の寄付も受け付けます！

受付方法：ボランティア・地域福祉推進センター、または、各コーナーにご持参ください。郵送などでも受け付けますが、送料はご負担ください。（住所はP4相談窓口案内参照）

※いただいたウエス・飾りの返却はできません。 ※作業をする前に手洗いをお願いします。

【問合せ】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相談窓口案内参照）

アウトドア派のあなたに…

自分でできることを始めてみる

- 近所のゴミ拾いをする。
- 犬の散歩をしがてら、近隣の学校の登下校時のパトロールをする。
- など、気軽にできることから始めてみては！？

地域の活動に参加してみる

- 公園や川の清掃活動
- 施設の花壇の手入れ
- 町会の清掃や草取りの活動など、地域の環境を整える活動に参加してみてもは！？



【問合せ】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相談窓口案内参照）

市民活動情報

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、掲載している情報が変更になる場合があります。事前にご確認の上お出かけください。

ういんぐ精神保健福祉講座

自分とみんなと“つながる”ための「マインドフルネス」。ストレスの軽減に向け、改めて“人と人のつながり”をテーマとした話を伺います。

- ◆日時 10月29日（木）14:00～16:00
- ◆場所 石神井保健相談所 2階講堂（石神井町 7-3-28）
- ◆講師 慈雲堂病院 田中智里 医師
- ◆定員 30名（会場・他オンラインあり詳細問合せ）
- ◆締切り 10月22日（木）締切り
- ◆申込み・問合せ
TEL 03(3997)2181 FAX 03(3997)2182
石神井障害者地域生活支援センター ういんぐ

IT支援ボランティア養成講座

IT支援ボランティアは、障害のある方がパソコンやタブレットを活用できるよう支援する活動です。初めてボランティアをされる方に向けての講座です。

- ◆日時 11月15日（日）9:30～16:00
- ◆場所 中村橋福祉ケアセンター（貫井 1-9-1）
- ◆対象 講座修了後に区内でボランティアできる方
- ◆定員 5名（抽選） ◆費用 1,000円
- ◆申込み 往復ハガキ又はメールで①受講希望②住所③氏名（ふりがな）④年齢⑤電話番号下記まで（11月5日必着）
- ◆問合せ 中村橋福祉ケアセンター TEL 03(3926)7211
Eメール sinshocenter01@city.nerima.tokyo.jp

認知症と人生会議

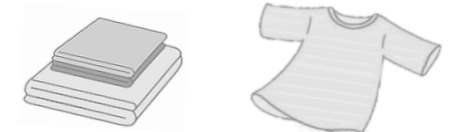
認知症や他の疾患で判断能力が低下した時に、家族が本人の望む医療や生き方を決めることができるでしょうか？「イザ」という時の準備を専門家が語ります。

- ◆日時 11月14日（土）13:00～16:30
- ◆場所 練馬区役所 多目的会議室（豊玉北 6-12-1）
- ◆講師 東京都健康長寿医療センター 精神科部長 古田光氏
ミニケアホーム管理者 志寒浩二氏
- ◆定員 60名 ◆参加費 100円（資料代）
- ◆主催 サポ・ねり ◆共催 練馬区
- ◆申込み・問合せ 練馬区高齢者支援課在宅療養係
区ホームページまたは TEL 03(5984)4597

古シーツ・シャツを寄付してください

木綿の布を使い捨ての雑巾にして病院や施設に寄付しています。洗濯した古いシーツや木綿のシャツなどをご提供ください。

- ◆活動団体 ボランティアグループ 和みの会
- ◆収集場所 関町ボランティア・地域福祉推進コーナー（関町北 1-7-14 関町リサイクルセンター1階）
- ◆問合せ TEL 090(9976)6296 原





ボランティア・地域福祉推進センターへ ご寄付をいただきました

ご寄付をくださった方

【令和2年7月1日～令和2年9月30日】

NPO 法人全国こども食堂支援
センターむすびえ 様

匿名 5件

計 90,932 円 **ありがとうございました!**

いただきましたご寄付は、
練馬区社会福祉協議会ボラン
ティア・地域福祉推進センタ
ー及び各コーナーの運営、研
修会の開催、広報誌の発行な
ど、市民活動の支援のために
使わせていただきます。



※ボランティア・地域福祉推進センターへの寄付
は、税法上の寄付金控除の対象になります。

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
たきます。

切手 16.7kg → 11,690 円
外国切手 0.17kg → 170 円
外国はがし切手 0.01kg → 15 円
(令和2年9月換金分)

【問合せ】 ボランティア・地域福祉推進センター
及び各コーナー
※連絡先は下記相談窓口案内をご覧ください。

職員体制変更のお知らせ

9月からボランティア・地域福祉推進センター
に新しい職員が加わりました。どうぞよろしく
お願いいたします。

谷口 菜摘



ボランティア・市民活動・NPOに関する

相談窓口案内

～最寄りのセンター・コーナーへ
お気軽にどうぞ～

練馬駅
西武池袋線
都営大江戸線
千川通り
目白通り
練馬区役所
銀行
消防署
警察署
コンビニ
豊玉すこやか
センター
新練馬
ビル5階
駅より徒歩4分
信用金庫

**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

大泉学園駅
大泉学園駅
入口第二
大泉学園北
北口
商業施設
大泉学園駅
大泉妙
延寺前
紳士服
レストラン
コンビニ
レンタカー
大泉駐在所
大泉街道
医院
コンビニ
幼稚園
西武池袋線

**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 パレス・
フォウンテン3 1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

光が丘公園
小学校
清掃工場
病院
光が丘区民センター6階
駅より徒歩2分
光が丘区民センター6階
警察署
消防署
連絡口直結
光が丘駅
都営大江戸線

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

武蔵関駅
南口
銀行
本立寺橋
関町北一丁目
関町リサイクルセンター1階
銭湯
医院
コンビニ
関区民センター
西武新宿線

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)

記事の掲載を希望される方へ

「ぼけっと」への情報掲載をご希望の場合は、最寄
りの上記相談窓口までお気軽にお問合せください。原
稿の締切りは、掲載希望月の前月中旬になります。但
し、事前に訪問や問合せをさせていただきますのでなるべく
お早めにご連絡ください。

ボランティア・市民活動情報「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 6 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
ボランティア・地域福祉推進センター