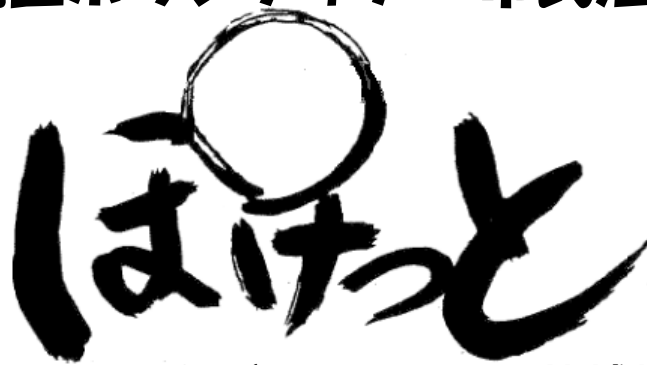




練馬区ボランティア・市民活動情報



2021(令和3)年
3月
NO.402

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)： 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

いよいよ春の到来です！2021年度のボランティア保険の受付がスタートしました。活動予定のある方は、是非3月中に手続きをお願いいたします。掲示板でご確認ください。

～ 掲示板 ～

令和3年度 ボランティア保険加入手続きを開始しました！

ボランティア保険は年度ごとに掛ける保険です。令和2年度にご加入いただいたボランティア保険は3月31日(水)で保険期間が満了となります。

令和3年4月1日(木)以降のボランティア活動に適用される新年度の保険加入を、3月より受付しております。

詳しくはボランティア・地域福祉推進センター及び各コーナーにお問合せください。

【加入上の注意】

保険開始日は加入手続き完了日の翌日0時からとなります。令和3年4月1日午前0時から1年間の補償をご希望の場合、3月中に手続きを完了してください。

令和3年度ボランティア保険では保険料の引き上げ、補償金額の変更(詳細はパンフレットでご確認ください)があります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

【保険料引き上げ】

Aプラン 300円 ⇒ 350円

【加入手続き方法】

①加入書類に記入する

書類はボランティア・地域福祉推進センター及び各コーナー(P4参照)でお渡しします。

- ・ボランティア保険加入申込票
- ・加入者名簿(住所・氏名・電話番号を記載した名簿3部に替えることができます)
- ・払込用紙(昨年までの振込用紙は使えません)

②払込用紙で保険料を振り込む

保険料を確認のうえ、郵便局もしくは銀行にてお振込みください。

③申込み書類と郵便振替払受付証明書(もしくは振込控え)を提出して、控えを受け取る。

【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)

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70人に聞きました！・・・・・・2～3

●ボランティア情報/市民活動情報・・・・・・3

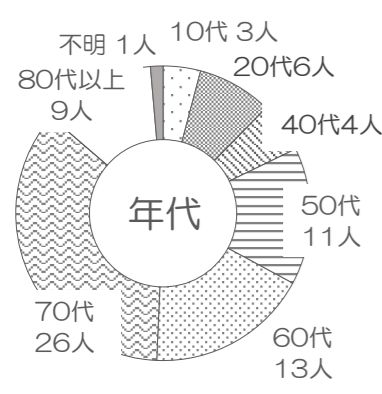
●社協情報アラカルト・・・・・・・・・・・・4

ボランティア70人に聞きました!

はじめてボランティアをするとき、わくわくする気持ちと共に、様々な心配や不安を持っている方もたくさんいらっしゃいます。「毎日ではできない…」「技術なんて何もないけれどそれでも大丈夫かな?」「そもそも何をすればいいんだろう」そんな声をよく耳にします。
そこで今回は、主に練馬区でボランティアとして活躍中の皆さんに活動について聞いてみました!



1 年代は?



約半数の方が70代以上という結果になりました。一方で、コロナ禍で在宅勤務やステイホームによって時間にゆとりができた若い世代の方々の中にも「ボランティアしたい!」という気持ちから、活動をスタートした方がいらっしゃいます。

2 活動内容は?

福祉的活動を中心に、多種多様な活動がありました。

高齢者関係 29% コーラス披露、楽器演奏、マジック披露、話し相手、塗り絵など	子ども関係 12% 学習支援、登校支援、食事作り、音楽活動、工作講師など
障害者関係 14% 食事作り、バザーの手伝い、利用者の送迎、楽器演奏など	その他 45% 海外での住居支援、清掃、切手整理、ベルマーク収集、布の絵本作り、手芸・工作など

3 ボランティアのきっかけは?

「やってみようかな〜」「時間が少しできたなあ」と思ったときが始め時です!

地域で何かしたい	30人
退職や家族状況などの変化	27人
誰かの役に立ちたい	23人
経験や特技を活かしたい	13人
仲間を作りたい	8人
人に勧められて	7人
友人がしていたのを見て	4人
その他	7人

4 活動頻度を教えてください

週1回未満の方が半数という結果になりました。「無理なく」「楽しめる範囲で」始めてみませんか? 長く続けることで、楽しみも増えます!

年1〜3回	9%
週4回以上	4%
週2〜3回	24%
週1回	20%
月1〜3回	43%

5 ボランティアをして良かったことは?

自分のためにもなった	38人
仲間ができた	34人
感謝されて嬉しかった	25人
生活に張りが出た	23人
その他	2人

感謝される以外にも、ボランティア活動の魅力がいっぱい! やってみたいと思えることがたくさんあるかも?

6 ボランティア情報を知った場所は?

ボランティアセンターで	40%
友人などからの紹介	30%
その他(新聞雑誌/インターネット/チラシ等)	30%

ボランティアセンターや友人、顔が見える関係の中で活動を始められる方が多かったです。デジタル手段で情報入手する方はまだ一部のみでした。

7 これからボランティアを始める方にメッセージがあればお願いします!

「地域の一人として、無理なく気軽に、自分の地域に興味をもって」「教わることも多く、仲間もいっぱいできて有意義ですよ」「初めての出会いや事柄によって多くを学ぶことに気がきました」「色々な人と接することが自分の糧になる」「興味のあることがあったら、考えたりせず、まずやってみよう!」「頑張りすぎないこと」「ハードルが高くなく、意外と手軽にできると思います」「とても楽しいです(´ω`)」

「まず自分が楽しみながらやるのが長続きすると思う」

「社会とつながり刺激を受けることが自分のためになる」「してあげるではなく、やらせていただきありがたいの気持ちが大切」「とにかくやってみること」「やって損することは一つもありません」「自分の世界が広がる」「ボランティアが元気の秘訣です」「一歩踏み出してみましょう」「ボラセンにくると必ず発見があります。視野が開けますよ」「繰り返しを深みを増します」「あんなこといいな、できたらいいな!」

「思ったら、ボラセンに相談してみるといいかも!」

ボランティア募集

関町 継続 手作りお弁当の調理

高齢者の方へのお弁当を季節の食材で手作りしているグループです。お弁当と一緒に調理・盛り付け等して下さる方を募集します。

- ◆日程 毎週木曜日 9:00~11:30
- ◆場所 関町北地区区民館(関町北4-12-21)
- ◆問合せ TEL 03(3929)0487 なのはな 菊池
TEL 03(3929)1467
関町ボランティア・地域福祉推進コーナー

市民活動情報

電話相談(有終支援いのちの山彦電話)

3月は通常の火・水・金・土曜日に加えて、日曜・祝祭日も下記の時間帯で電話をお受けします。心身の悩みを抱えている方、対人関係等で悩んでいる方、閉じ込めている思いをどうぞお聴かせください。

- ◆日程 火・水・金・土曜日+日曜日・祝日 12:00~20:00
- ◆電話 03(3842)5311
- ◆主催 NPO 法人有終支援いのちの山彦電話

※4月18日(日)14:00~16:00に、電話相談ボランティア募集の説明会を行います。詳細はホームページでご確認ください。
<https://inochi-no-yamabiko.jimdofree.com/>

ボランティアといっても、様々な活動方法やきっかけがあり、多種多様ですね。

大切なのは、「自分にできることを、できるときにやる。それを誰かに届けたい」という気持ちです! 今は自粛中の方も、「誰かのために何かをしたい」その気持ちは大切に温めておいてください。

私たちは、皆さんの気持ちを形にするお手伝いをしていきます! お気軽にご相談ください。

ボランティアコーディネーターより



2月上旬に、来所や連絡があった方を中心にアンケートにご協力いただきました。ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました!

↑ここにはご紹介しきれない、たくさんのメッセージをいただきました!
【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)



収集活動にご協力ください！

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。

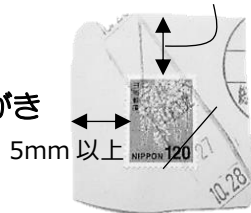
●使用済み切手

使用済み切手は、封筒からはがさずに周囲を切ってお持ちください。右下の見本をご参照ください。5mm以上

●書き損じはがき

●未使用の切手・はがき

●ベルマーク



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】

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)

ウエスを集めています

ウエス(使わなくなった布をカットした使い捨て雑巾)を、作って下記まで郵送(送料はご負担ください)またはご持参ください。福祉施設等必要なところに寄付します。

不要な布をハサミで切るだけで、縫製は必要ありません。

素材：綿など吸水性のいい布(タオル、シーツなど目立った汚れ等なく、洗濯済みのもの)
 大きさ：約20cm×30cm(おおよそ雑巾大)またはその半分

受付期間：常時



【受付・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(下記の相談窓口案内参照)

職員体制変更のお知らせ

2月からボランティア・地域福祉推進センターに新しく下記職員が加わりました。どうぞよろしくお願いたします。

松崎 みどり



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 お気軽どうぞ～

練馬駅 南口

西武池袋線 都営大江戸線

千川通り 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

目白通り 練馬区役所 コンビニ 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 入口第二

大泉学園北 大泉街道 大泉妙延寺前 紳士服 レストラン 大泉駐在所

大泉学園北 コンビニ レンタカー 大泉学園北 医院 幼稚園

北口 商業施設 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

●警察署 ●消防署

連絡口直結 都営大江戸線 **光が丘駅**

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

西武新宿線 本立寺橋

銀行 関町北二丁目 コンビニ

関町リサイクルセンター1階 駅より徒歩5分

●銭湯 ●医院 ●関区民センター

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

「ほけっと」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。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。

広告

ご高齢者、歩行の困難な方、車椅子でのお出かけなどいつでもご利用できます。通院、お買い物、近隣への旅行などお車にて移動の方ご相談にのりますのでご連絡下さい。

ドライバー募集中！(女性・シニア歓迎！)

NPO法人 通院移送センターたんぽぽ

東京都練馬区豊玉北4-12-13 ノイメゾン1階

TEL 03-6751-7372 FAX 03-6751-7374

携帯 090-3904-3386 小野崎