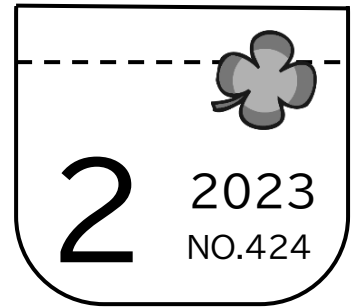




ぽけっと

ocket



練馬区ボランティア・市民活動情報誌

▶今月の特集 「あなたの地域デビューを応援します！」

梅のつぼみがふくらみ始めました。毎年この季節には、定年退職をする方や子どもが巣立った方など、様々な状況の方が新しい出会いを求めて当センターを訪ねてくださいます。

それぞれの“地域デビュー”を応援します！まずは「なにか新しいことを始めたい」というお気持ちを私たちに教えてください。

地域活動を通じて、住み慣れた地域がこれまでとは違って見えるかもしれませんよ♪



▲ 2月のイラスト：ボランティアのOさんが描いてくださいました

CONTENTS◆目次	
【特集】あなたの地域デビューを応援します！	P2-3
ボランティア情報	P2-3
市民活動情報・掲示板	P3
社協情報あらかると	P4

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

テープ録音版は光が丘図書館にあります。
TEL 03(5383)6500

あなたの地域デビューを応援します！

少し時間に余裕ができたとき、新しいことを始めたいと思ったとき、ボランティアを始めてみるのはいかがでしょうか？今回は、地域でボランティアをしているお二人のインタビューを通して、どのような活動があるのか、始めたきっかけ・やりがいなどをご紹介します。



Kさん
高齢者の方に手作りのお弁当を作っている「なのはな」で配達を担当。週に1回、4つのご家庭にお弁当を届けています。

活動を始めたきっかけ

家族にすすめられて日中の活動先を探していた中で、練馬ボランティア・地域福祉推進センター（以下ボラセン）が主催するボランティア入門講座（※）を見つけ、参加しました。そこで講師に来ていた「なのはな」の活動を知り、参加するようになりました。

※同様の講座を実施予定です。P3 掲示板をご覧ください

活動を始めてからの変化

自分の訪問やちょっとしたお喋りを楽しみに待っていてくださる方がいます。「役に立っているな」という気持ちが湧いてくる瞬間です。また、自分より何歳も年上のメンバー達も生き活きと活動しており、元気をもらいます。持病等の事情で活動の継続を迷っていた時も「一緒に頑張りよう！」と声をかけてくれました。

お二人が活動している団体は・・・



給食ボランティアグループ なのはな

関町の近隣在住の高齢者向けに栄養バランスのとれた手作りのお弁当を作っています。お弁当を届ける際は、会話を大切にしながら手渡しで配達しています。現在は調理ボランティアを募集中です。

※詳細は下段「ボランティア情報」をご覧ください



練馬 176 地域 IT リーダーの会 (Neit176)

練馬区内の〒176 の地域で「パソコン相談会」「講習会」などを開催しています。パソコン操作の習得や、情報のより広い活用をお手伝いする活動を通して、パソコンでお悩みの方のあと押ししたいと考えています。



【問合せ】 関町ボランティア・地域福祉推進コーナー

「何か始めてみたい」「何か役に立ちたい」「これならできるかな」等の思いをボラセンでお話してみませんか？

あなたに合った活動を一緒に探しましょう！

【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 相談窓口案内参照）



Iさん
「Neit (ねいと) 176」でパソコンを教えています。その他、イベントの手伝いや落ち葉掃きなどにも参加しています。

活動を始めたきっかけ

定年退職後、しばらくは気ままに過ごしていましたが、次第に「人と交流したい」という気持ちが湧いてきました。色々探中でボラセンを知り、ボランティア先を紹介してもらおうとともに、自分でも活動や講座などを探そうになりました。

活動を始めてからの変化

働いている頃は自由な時間に限りがあったので、休日は家でゆっくりしたいタイプでした。今は活動を通して「人の助けになっているな」と嬉しくなることがあります。以前には無かった感覚です。もし退職後、時間ができたけれどやりたいことが分からない人がいれば、ボランティアを始めるのも良いんじゃないかなと思います。

ボランティア情報

大泉 継続 簡単なプログラムのお手伝い

一般型 35 名、認知症型 12 名の高齢者通所介護施設です。短期、学生、シニア、初めてボランティアをする方も大歓迎です。月 1 回からでも OK です。

- ◆内容 ①お茶出し ②書道・手芸・絵手紙・お話し相手など
- ◆日程 ①火～土曜日 9:00～11:00 ②月～金曜日 13:30～16:00(応相談)
- ◆場所 大泉学園デイサービスセンター (大泉学園町 2-20-21)
- ◆問合せ TEL 03(5933)0742 作間

関町 継続 お弁当の調理

近隣在住の高齢の方の見守りや安否確認も兼ね、手作りのお弁当を配達しているグループです。調理をしてくれる方を募集します。

- ◆内容 お弁当の調理
- ◆日程 毎週木曜日 9:00～12:00
- ◆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

光が丘 単発 ミュージックベルを一緒に楽しむ

ミュージックベルの発表会に向けて、障害のある方と一緒に楽しんでくださる方を募集します。

◆日程【練習】★4/22・30・5/14・27・6/11・17・24 すべて午後 1 時間半以内 (時間未定)

【発表会】★6/25(日) AM: リハーサル PM: 本番 (時間未定)

- ◆場所 光が丘区民センター 5 階集会室
- ◆対象 ★含め 7 日以上参加できる方
- ◆締切り 3/2(木) ※詳細はお問い合わせください
- ◆申込み・問合せ TEL 03(5997)7858 光が丘障害者地域生活支援センター すてっぷ 佐藤

市民活動情報

講演会「ヘルプマーク」の誕生について

地域の方々と障害福祉の理解を深めるために、自主勉強会を開催致します。

- ◆日程 2月18日(土)14:00～16:00
- ◆講師 山加朱美 東京都議会議員
- ◆場所 光が丘区民センター 2 階集会室洋室 (光が丘 2-9-6)
- ◆内容 ①「ヘルプマーク」について ②障害のある方々への生活支援の取り組みについて 等
- ◆参加費 無料
- ◆申込・問合せ TEL 03(3577)5666 Eメール info@onyakuippo.com NPO 法人 点訳・音声訳集団 一歩の会



ボランティア保険・行事保険 説明会

3月中旬より2023年度の保険加入手続きがスタートします。そこで、保険会社の担当者から、ボランティア保険・行事保険の内容や変更点について説明をします。

日時：3月6日(月) 14:00～15:30

会場：練馬ボランティア・地域福祉推進センター
会議室

内容：ボランティア・行事保険について／手続き方法について／質疑応答

申込み：3月1日(火)までに電話もしくはFAXにて

- ①団体・施設名(個人の場合は不要)、②参加者氏名
- ③連絡先、④質問事項をお知らせください。

【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



収集活動にご協力ください!

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

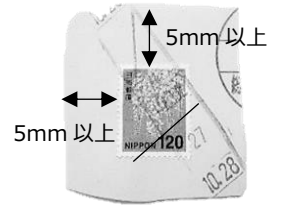
封筒からはがさずに周囲を5mm以上残して切ったものをお持ちください。

●書き損じはがき

●未使用の切手・はがき

●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・市民活動・NPOに関する 相談窓口案内 ～最寄のセンター・コーナーへ お気軽にどうぞ～

<p>練馬ボランティア・地域福祉推進センター</p> <p>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</p>	<p>大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー</p> <p>9:00～17:00 月日祝休み 〒178-0063 東大泉2-8-7 TEL:03-3922-2422 FAX:03-3922-2412</p>	<p>光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー</p> <p>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</p>
<p>関町ボランティア・地域福祉推進コーナー</p> <p>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</p>	<p>武蔵関ボランティア・地域福祉推進コーナー</p> <p>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</p>	<p>武蔵関ボランティア・地域福祉推進コーナー</p> <p>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</p>

(日時は変更になることがあります)
毎月第一金曜日午後は職員研修のためお休みです。

- ▶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