

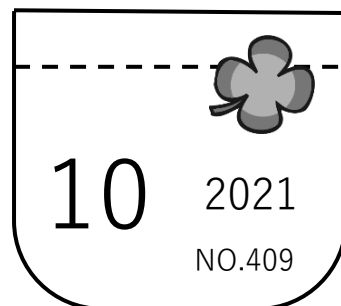


練馬区社協キャラクター



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「私のボランティアのはじめ方 ～いつだって現役!～」

ひんやりとした風、虫の音を聴くと、秋が深まっているなど感じます。
この気持ちの良い季節に、みなさんは何をして過ごしますか？
今月の特集では「ボランティアのはじめ方」を練馬区民のお二人にお聞きしま
した。みなさんの背中をそっと押してくれるおはなしです。



▲ 10月のイラスト：ボランティアの渡辺なおさんが描いてくださいました。

CONTENTS◆目次

【特集】私のボランティアのはじめ方	P2-3
ボランティア情報・市民活動情報	P2
掲示板	P3
社協情報あらかると	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

私のボランティアの はじめ方 ~いつだって現役!~



ボランティアをはじめたきっかけ、当時の想い

村上：ボランティアをしたいというよりは背中を押された感じかな。以前、知人から「人はいつでもどこでもできる時にできることをやればいいんだよ」と言われたことがあって、その言葉に背中を押されました。自分は元々営業の仕事なのに、新しい人と関係を築くことが苦手です。ボランティアセンター（以下、ボラセン）へ初めて行った時も震える気持ちでした。

郷：分かります！相談先が分からず、やっと分かったのに、今度は問合せをする勇気がなくて（笑）。でも、それまで会社人間だった自分にとって、これからどうやって人生を充実させていくかは大きなテーマだったので、意を決して定年退職したその日にボラセンに行きました。社会に貢献したい、つながりがほしいという

ボランティアをはじめるとは、誰だって不安なもの。それでも一歩踏み出したシニア世代の二人に、お話を伺いました。ボランティア活動の中で生まれる出会いや自分の世界の広がりについても語って下さり、二人のこれまでの生き方が垣間見られるインタビューでした。

思いでした。社会福祉協議会は、小学校の课外授業で赤い羽根の募金活動をしたことがあり、それ以来、自分にとっては身近な存在でした。



ボランティア活動のを見つけ方、いま思うこと

村上：初めてのボランティアは知人に誘われた東日本大震災の時です。ボランティアでお金を出し合って、避難している方たちを温泉宿に招待しました。みんな喜んでくれてまたボランティア活動したいなという思いもあって、後日ボラセンを訪ねました。その時に、職員から「できる時にやればいい」と言われて心が軽くなりました。もし「今日から活動しましょう」と言われたら、やろうと思えなかったかもしれません（笑）。いろんな活動を見学して、自分のやりたいことを見つけていき、今は障害がある子の通学の見守りをしています。

郷：不安は誰だってありますよね。そんな中でボラセンが相談に乗りながら、不安を取り除いてくれました。何度も相談に行くうちに、ボラセンの掲示板でずっと気になっていた高齢者施設のボランティア募集に自分で電話をしました。今でもその活動を続けています。

【問合せ】練馬ボランティア・地域福祉推進センター（連絡先はP4相談窓口参照）

活動の中で心に残るエピソードは、入居している人が絵を書いてくれたことです。ありがたうの気持ちを絵に表現してくれたようで今思い出しても嬉しくなります。活動の支えになっています。

村上：ボランティア活動をする中で、地域活動の先輩たちに出会います。その人たちと交流して、相手の想いや雰囲気、波長が合うと、「ここで自分も何かできないかな！」という気持ちが生まれます。それが新たな活動につながることもあります。



地域活動を始めみなさんへメッセージ

郷：コロナ禍で活動が縮小しているけれど、現状に合わせた活動方法が少しずつ見えてくると思います。今はガマン！一緒にがんばりましょう。

村上：活動を始めるか悩んでいるみなさん。動いてみると、案外開けるものです！自分がそうでしたよ！



ボランティアについてお考えのみなさん、お気軽にボラセンへお問合せください。

ボランティア情報

練馬 継続 障害児の通学サポート

障害により、一人での移動が難しいお子さんが通学する際のサポートをしてくださる方を募集しています。

- ◆日程 月および金曜日 8:00~8:10 (週1回でも可)
- ◆場所 江古田駅近くのお子さんの自宅~学校まで
- ◆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

※今回は江古田エリアでの募集ですが、他のエリアで募集する場合があります。活動にご興味のある方は是非一度お問い合わせください。

市民活動情報

IT支援ボランティア養成講座(初心者向け)

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を紹介し、ボランティアを募ります。

- ◆日程 11月14日(日) 13:00~16:00
- ◆会場 中村橋福祉ケアセンター(貫井1-9-1)
- ◆対象 地域で力を活かす活動に関心のある方
- ◆定員 10名(抽選) ◆費用 1,000円
- ◆申込み メールで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を以下まで(11月4日必着)
- ◆問合せ TEL 03(3926)7211 中村橋福祉ケアセンター Eメール sinshocenter01@city.nerima.tokyo.jp

第8回 傾聴ボランティア養成講座

コロナ禍の今、人との関係は大切。傾聴ボランティア志望の方、「傾聴」をきちんと学びたい方歓迎です。全5回の出席をお願いします。

- ◆日時 11月13日・20日・27日・12月4日・11日(全て土曜日) 10:00~12:00
- ◆場所 練馬ボランティア・地域福祉推進センター会議室(豊玉北5-14-6 新練馬ビル5F)
- ◆講師 NPO法人P.L.A 講師 寺田和子氏
- ◆受講料 2,000円 ◆定員 12名(申込み順)
- ◆問合せ TEL 090(8816)3989 こだまの会 篠ホームページ <http://keicho-kodamanokai.hp-ez.com/>

寄付付き商品

ネリーのピンバッジ 2021 年版

今年もネリーのピンバッジを販売しています。売り上げの一部が赤い羽根共同募金(P4参照)になり、練馬の福祉に使われます。練馬区社会福祉協議会各窓口で購入できます。

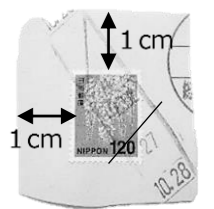


【問合せ】 TEL 03(3992)5600 FAX 03(3994)1224 練馬区社会福祉協議会 総務係

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 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。(周囲を1cm程度残す。5mm以下は不可。右下の見本をご参照ください)
- 書き損じはがき
- 未使用の切手・はがき
- ベルマーク



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)

啓発研修

マイフレンド講座
～障害を知り、必要な配慮を学ぶ～

障害の特性や障害のある方への配慮などについて学ぶとともに、障害者施設の様子などを紹介します。

日時：11月9日(火) 10:00～12:00
会場：練馬区役所本庁舎 19階 1903会議室
(豊玉北 6-12-1)

講師：練馬区立大泉学園町福祉園 副園長

対象：練馬区民(区在学・在勤を含む)

定員：30名(先着順) 参加費：無料

申込み：電話、FAX、ホームページから申込み
(FAXの場合は、①講座名 ②氏名
③住所 ④電話番号を明記)

締切り：11月8日(月) 9:00

【申込み・問合せ】

TEL 03(3993)9985 FAX 03(3994)1224
練馬区社会福祉協議会
練馬障害福祉人材育成・研修センター

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“2021”年版を寄付つき商品として販売しています。(詳細 P3・300円)

【問合せ】TEL 03(3992)5600
FAX 03(3994)1224
練馬区社会福祉協議会 総務係



令和3年7月1日～9月30日までの寄付はありませんでした。今後も、寄付のご協力をお願いします。

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>

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