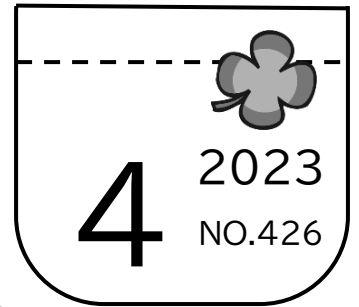


ぽけっと

Pocket



練馬区ボランティア・市民活動情報誌

▶今月の特集「ボラセンに聞いてよかった」

春の暖かい季節がやってきました。新年度、何かを始めるにはもってこいですね。練馬ボランティア・地域福祉推進センター・各コーナー（以下ボラセン）では日々多種多様な相談が寄せられています。私たちは一回の活動紹介で終わらず、その後も繋がり続けることを大切にしています。今回はそんな、ボラセンへの相談がきっかけで地域との出会いがひろがり、その後も会いに来てくださっている方を取材しました。



▲4月号のイラスト：ボランティアのKさんが絵手紙を描いてくださいました。

CONTENTS◆目次

【特集】ボラセンに聞いてよかった	P2-3
ボランティア情報	P2
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

ボラセンに聞いてよかった



「ボラセン」って何をしてくれるところ？私の困り事はここに相談していいのかな？と言う声が時々聞かれます。今回はボランティア相談をきっかけに今でもかかわりのあるおふたりをご紹介します。少しでも私たちを身近に感じていただけたらと思います。



Kさん



相談したきっかけ

北海道からご夫婦で練馬区へ引っ越してきた K さん。引っ越しの慌ただしさから解放され、夫はいきいきと仕事に再出発。その姿を見て自分が取り残された気持で不安な毎日を過ごされていたそうです。気づけば夫以外の人と話していない、体調も優れず自信をなくされていました。

ボラセンとの出会い

散歩中にボランティア募集のチラシを見つけて、何となく気持ちが晴れる予感がしたそうです。それでもボランティアはあるか、問い合わせても素っ気ない返事をされるのではと、ボラセンへの電話は迷ったそうです。でも実際は「どんなことをお探しですか？一緒に考えましょう。お会いしてお話ししたい」と自分のために時間を作ってくれることがとても嬉しくて救われた思いと、いい風が吹いてくる気がしたそうです。

出会いから今

話を伺ったボラセン職員は、地域の仲間づくりが出来ることを一緒に考えて、合唱サークルと障害者施設でのボランティアを紹介し、活動につながりました。今では活動仲間と遊びに出かけることもあるそうです。「ひとりでは物寂しく人恋しい、あの時は辛かったけど一本の電話がきっかけで、今は楽しく暮らしています。」と笑顔で話される K さんの姿に私たちは出会えたことに感謝と元気を頂きました。



Mさん



相談したきっかけ

ボランティア相談をきっかけにボラセンに顔を出してくれる様になった M さん。相談に来る以前、自分は孤独でも大丈夫と思っていたが、家族が亡くなり一人暮らしが始まってみると、一人であるのが本当に寂しかったし怖かったそうです。お医者さんに相談したらテレビと会話したらいいと言われてびっくりしたそうです。その時、以前のボランティア活動先で出会ったボラセンの存在を思い出し、なにか情報があるかと思いき来所してくださいました。

ボラセンに出会って

ボラセンが塞ぎこんでいた気持ちを外に向ける一歩目を一緒に踏み出してくれたと思っているとのことで、ここを通して出会った人が本当に温かくて、自分はヒーローでもなんでもないのに、街ですれ違うと声をかけてくれる、と嬉しそうに話してくださっています。用事がなくても来られる居場所ができたので今は寂しくないとのこと。最近忘れっぽくてこれからは心配だけど、顔を出しに行けてお話しできる場所があるから大丈夫と思えると話してくださいました。

ボラセンより

ことば選びが素敵な M さん。近くに來たからとふらっとお話しに来てくださいます。今日はこれからこんなことがあってね。と楽しそうに話してくださる姿に、私たちもエネルギーをもらっています。

最後に…

今回お話しを伺ったお二人は「ボラセンに行けば自分の居場所や情報が見つかるかもしれない」という気持ちでご相談くださいました。みなさまもぜひお気軽にお越しください。

【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 P 4 相談窓口参照）

2023 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。2022 年度にご加入いただいたボランティア保険は 3 月 31 日(金)で保険期間が満了となります。

2023 年 4 月 1 日(土)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受付けております。詳しくは下記までお問合せください。

【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(P4 の相談窓口案内参照)



ボランティア情報

光が丘 継続

障害児の支援

小1～高3までの発達障害の子どもたちが通う放課後等デイサービスで支援して下さる方を募集します。

- ◆日 程 月曜日～金曜日 14:30～17:30 (曜日、時間等、応相談 単発でも OK)
- ◆条 件 交通費実費支給
- ◆場 所 放課後等デイサービス みかん (春日町 3-1-12 クリスタルエム 1 階)
- ◆問合せ TEL 03(5848)3747 小田

練馬 単発

障害児の支援

「トゥレット症」という、神経疾患について学べるイベント会場でのボランティアを 3 名募集します。入口での案内・誘導や、片付けが主な内容です。イベント中は講演・映画を見ることが可能です。学生さん歓迎です！

- ◆日 程 6 月 4 日(日) 13:15～17:00
- ◆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)
- ◆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

市民活動情報

高齢者支え合いサポーター育成研修

地域で高齢者を支える人材を育成することを目的とした研修を実施しています。研修は 6 月 2 日(金)～6 月 23 日(金)までの全 7 回です。

- ◆内 容 講義等
- ◆定 員 60 名(先着順)
- ◆締 切 6 月 1 日(木)
- ◆申込み・問合せ TEL03(6758)0145 練馬福祉人材育成・研修センター

福島南相馬支援のつどい

東日本大震災時より現在において、南相馬支援マッサージグループは、練馬などで支援を続けています。今回、東京での支援活動として練馬で開催します。ぜひお越しください。

- ◆日 程 4 月 30 日(日) 11:00～16:00
- ◆場 所 光が丘区民センター 5 階 音楽室
- ◆内 容 南相馬活動状況の写真展示、ワンコインマッサージ体験、現地報告並びに参加団体報告、ミニコンサート(琴演奏・朗読他)
- ◆主 催 南相馬支援マッサージグループ
- ◆問合せ TEL 090(4957)0713 的野(まとの)

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

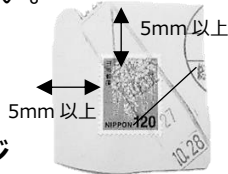
封筒からはがさずに周囲を5mm以上残して切ったものをお持ちください。

●書き損じはがき

●未使用の切手・はがき

●ベルマーク

●使用済み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)

ゴールデンウィークの窓口について

ゴールデンウィーク中は、下記の通り閉所となります。ボランティア・行事保険の申請をされる方はご注意ください。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

練馬ボランティア・地域福祉推進センター 光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー

4月29日(土)～30日(日)
5月3日(水)～7日(日)

大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー

4月29日(土)～5月1日(月)
5月3日(水)～5月5日(金)

関町ボランティア・地域福祉推進コーナー

4月29日(土)～30日(日)
5月3日(水)～5月7日(日)

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