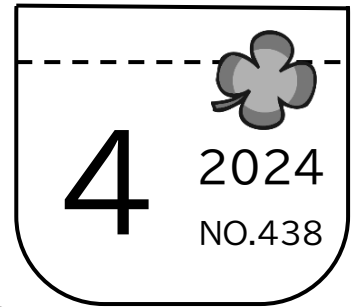




練馬区社協キャラクター



# 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「ボラセン活用ガイド」

すっかり春風が心地よい季節となりました。4月と言えば、学校や仕事など、楽しみやちょっと不安もあながら迎える新年度の始まりですね。

今月のぽけっとでは、改めて練馬ボランティア・地域福祉推進センターについて、どのような相談ができるのかを特集しています。わたしたちのことをより身近に感じていただければと思います。



▲4月号のイラスト：ボランティアの maffy さんが描いてくださいました。

### CONTENTS◆目次

#### 【特集】

練馬ボラセン活用ガイド	P2-3
ボランティア情報・市民活動情報	P2-3
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

# ボラセン活用ガイド

「何かボランティアしたいな・・・」と思ったら、まずは『ボランティアセンター』に相談。それはすぐに思い浮かぶかもしれませんが。実はそれ以外に、どこに相談したら良いかわからない悩みなども、練馬ボランティア・地域福祉推進センター（以下、ボラセン）と一緒に考え、必要に応じた支援につないでいます。今回の特集では、ボラセンがどのような相談を、どのような流れで受けているのかを、簡単にご紹介させていただきます。

## ボランティアコーディネート

ボランティアしたい！ボランティアほしい！といった個人・団体・施設などを、おつなぎします

(1)相談

(2)見学・顔合わせ

(3)活動開始

ボランティアを受け入れる施設・団体向けに、受け入れ方法についての講座を行ったり、ボランティア募集などの広報協力も行っています。

- (1)活動分野や内容、頻度などのご希望を伺い、一緒に整理します。
- (2)活動先への連絡・調整、ボランティアしたい側⇄受け入れる側の顔合わせを行います。疑問点を確認し、初回活動日を決定します。必要に応じてボラセン職員も同行します。
- (3)活動を開始した後も相談に乗ります。

## 団体運営・活動の相談

団体の設立、企画・運営に関する相談をお受けするほか、会議室・機材の貸出をしています

相談の具体例・・・

一緒に活動する仲間探し／参加者募集／チラシの作成や掲示／活動場所探し(※)／活動資金について(助成金の案内等)／会則の作成・見直し／団体同士の繋がり作り など  
※ボラセンは会議室・機材の貸出もしています。詳細は、右記掲示板の記事をご参照ください

## 不安や悩みごとの相談

生活の中での困りごと、どこに聞けば解決するのか分からない・・・といった相談を、様々な機関と連携しながら一緒に考えます

(1)相談

(2)困りごとの整理

(3)活動や居場所他機関等の紹介



- (1)本人だけでなく、家族や友人など周りの方からの相談も受けています。
- (2)生活をする中での悩みや、ひきこもり・不登校について、社会とのつながりがほしい、など様々な相談に対し、どうすればその不安が少しでも軽くなるのかを一緒に考えていきます。
- (3)お一人おひとりの希望やペースに合わせて、地域の関係機関、団体などにもおつなぎします。

練馬ボランティア・地域福祉推進センターより

ボラセンにできる相談は多種多様です。こんなこと相談して良いのかな？とためらわずに、まずは安心して相談していただければと思います。ひとつひとつ一緒に考えていきます。そして、その相談が解決したあとも、いつでも声を聞かせてください。お待ちしております。

【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相談窓口参照)

## 会議室を貸出しています

ボランティア活動・市民活動を支援するため、会議室貸出を行っています。

条件:練馬区を中心に活動するボランティア団体で、営利活動を目的としないことなど  
※事前に団体登録が必要になります  
利用料金:無料  
貸出日時:拠点により異なりますのでお問合せください

【各会議室の場所・問合せ先】  
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)

## 市民活動情報

### ホームスタート訪問ボランティア養成講座

家庭訪問型の子育て支援をしています。あなたの子育て経験を地域で生かしてみませんか？

- ◆日 時: 5/25(土)・6/1(土)・10(月)・15(土)・21(金)・29(土)・7/6(土)・13(土)  
10時~16時 or 16時半 (7/13は一人30分)
- ◆会 場: コーシャハイム光が丘第四  
コミュニティサロン(光が丘3-3-9)
- ◆参加費: 無料 ◆定 員: 16名(先着順)
- ◆対 象: 全日程参加し、受講後に訪問活動に携わることのできる方
- ◆問合せ: TEL 080(6602)6639  
Eメール hstartnerima@gmail.com  
ホームスタートはっぴい練馬  
(NPO法人ハッピーひろば) 渡部

## ボランティア情報

### 練馬 継続 折り紙の先生募集

街かどケアカフェさくらで行っている折り紙の会です。地域の高齢者と一緒に楽しみながら折り紙を教えていただける方を募集しています。

- ◆日 程 毎月第2 金曜日 10:30~11:30  
毎月第3 火曜日 ①13:00~14:30  
②15:00~16:00
- ◆場 所 街かどケアカフェさくら  
(桜台地域集会所内)
- ◆条 件 謝礼・交通費なし
- ◆問合せ TEL 03(5946)2311  
桜台地域包括支援センター

### 大泉 継続 中学生への学習支援

すでに活動している仲間と一緒に、社会貢献をしませんか？未経験の方、週1回の参加でも可(研修あり)。

- ◆日 程 月・火・木・金曜日  
18:00~21:00 (6月~2025年3月)
- ◆会 場 練馬区内 ※実施日により会場が異なります。詳しくはお問合せください。
- ◆内 容 中学生への学習支援(英語・数学の基礎)
- ◆対 象 大学生、大学院生、専門学校生、社会人
- ◆条 件 一部謝礼あり
- ◆問合せ TEL 03(3944)8003 070(3171)5282  
Eメール staff@npo-boon.org  
NPO法人BOON(ブーン) 木寅(きとら)

### 練馬 継続 お散歩の付き添い

豊玉中にお住いの80代の女性のお散歩相手のボランティアを募集します。一緒に会話しながら楽しくお散歩しませんか？

- ◆日 程 午後の2時間程度  
(日数、時間、曜日応相談)
- ◆場 所 江古田の森公園周辺を中心に
- ◆条 件 謝礼・交通費なし
- ◆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

### 関町 継続 高齢者施設での軽作業

特別養護老人ホームで、シーツ交換や車椅子清掃等の軽作業をお手伝いいただける方を募集しています。

- ◆日 程 月~土曜日 9時~16時の間で可能な時間  
※短時間・不定期でもOK
- ◆場 所 特別養護老人ホーム 第二光陽苑  
(関町北5-7-22)
- ◆問合せ(平日) TEL 03(5991)9917 秋元・森田



### 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

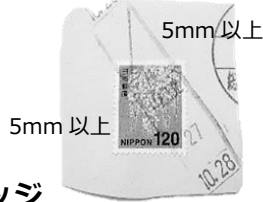
封筒からはがさずに周囲を 5mm以上残して切ったものをお持ちください。

●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27日(土)～29日(月)  
5月3日(金)～6日(月)

大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー

4月28日(日)～30日(火)  
5月3日(金)～7日(火)

関町ボランティア・地域福祉推進コーナー

4月28日(日)～29日(月)  
5月3日(金)～6日(月)

**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><b>練馬ボランティア・地域福祉推進センター</b></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><b>大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー</b></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><b>光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー</b></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><b>関町ボランティア・地域福祉推進コーナー</b></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