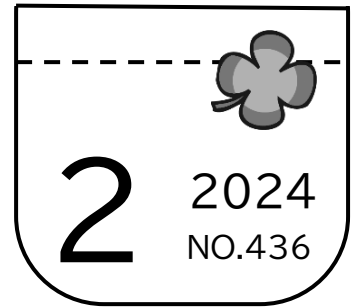




ほけっと

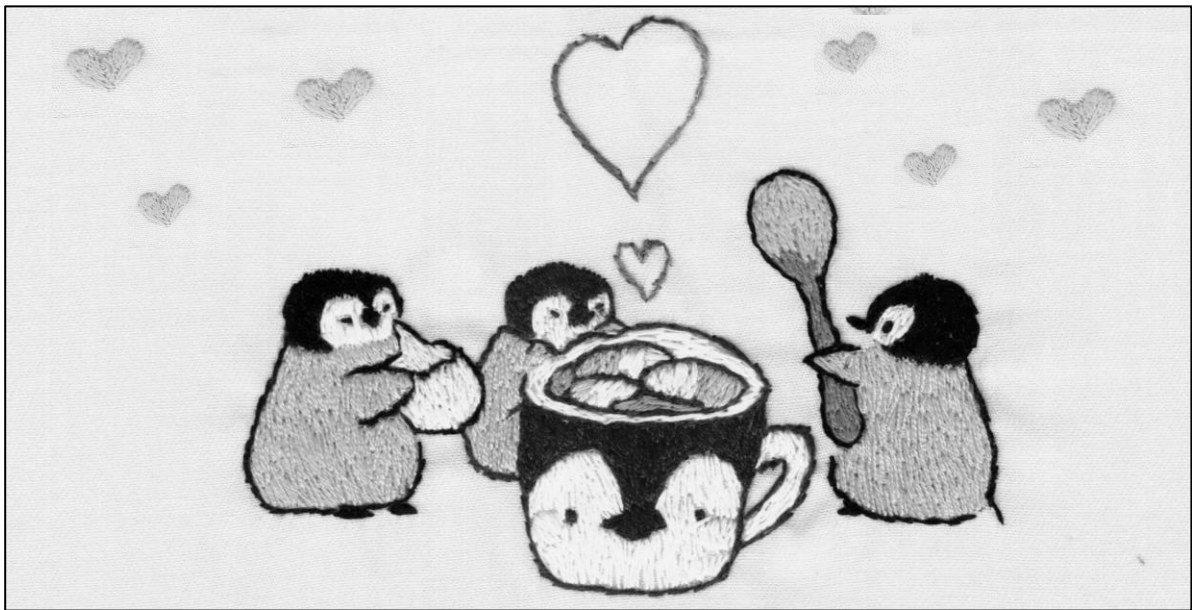
Pocket



練馬区ボランティア・市民活動情報誌

▶今月の特集「あなたの楽しい活動を待っている人がいます」

春の訪れが待ち遠しい今日この頃です。春に向けて初めてボランティア活動をお考えの方もいらっしゃると思います。今月号では、『最初は趣味として楽しんでいたことが人を笑顔にするボランティアになった！』そんな活動をご紹介します。歌や踊り、楽器演奏など趣味でやっていることを披露したい、特技を誰かのために生かせないかな？とお考えの方、ぜひボランティアセンター・コーナーにご相談ください！



▲ 2月のイラスト：ボランティアののぞみさんが刺繍を制作してくださいました。

CONTENTS◆目次

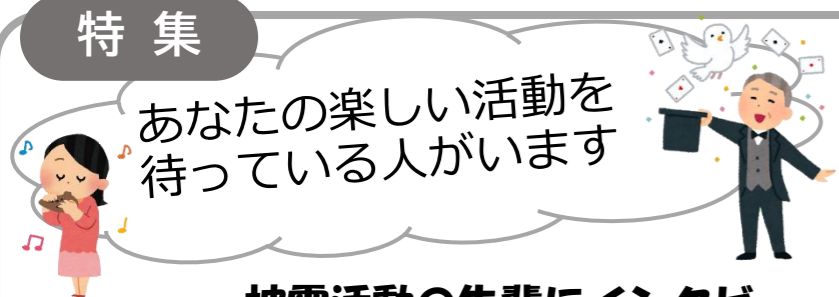
【特集】あなたの楽しい活動を 待っている人がいます	P2-3
ボランティア情報	P2
市民活動情報・掲示板	P3
社協情報あらかると	P4

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「ほけっとのうらがわ」

<https://blog.canpan.info/neriura/>
WEB (PDF版) で検索



あなたの楽しい活動を
待っている人がいます

完成度が高くなくても、腕前に自信がなくても大丈夫！歌やダンス、楽器演奏、手品・人形劇などなど。「人前で披露してみたい！発表する場所がほしい！」そんな趣味をお持ちの方、福祉施設や地域のイベントでボランティア活動してみませんか。



Q&A

披露活動の先輩にインタビュー

サウンドヒールさんに聞きました！

2001年に保育園時代のママ友仲間と結成されたゴスペルグループ・サウンドヒール。福祉施設や地域イベントなどでコンサート活動をしています。



デイサービスで歌を披露している様子

初めてゴスペルを披露した時は？

緊張感でいっぱい！でも楽しかった～

今から20数年前。初めて施設で披露したのはデイサービスでした。メンバー全員緊張でドッキドキ。でも、利用者の皆さんが手拍子してくれたり、感涙してくれたり…。終わってみると「とにかく楽しかった！」「またやりたい！」という気持ちが湧いていました。今でもその気持ちは変わりません。



福祉園でのコンサートの様子

これから始める人へメッセージを！

楽しい時間を共にする気持ちを大切に
ミスしても、「間違っちゃった！」と素直に白状すると皆さん大爆笑でますます盛り上がりませす。施設の皆さんは私達にカンパキを求めている訳ではないんです。楽しい時間を共にするぞという気持ちで、飛び込んでみてください。

施設の皆さんに聞きました

地域に開かれた施設を目指して、これまでオカリナ演奏やコーラスなど様々なボランティアをお迎えしてきました。入居者の笑顔が何よりも嬉しいです。帰られた後も、「楽しかったね」と話に花を咲かせているんですよ！



職員の皆さん

いつもわくわくしながら待っています。脳活になっている気がして、元気になります。



入居者 B さん

地域の人と話ができて嬉しいです。



入居者 A さん

【取材協力】高齢者グループホーム

ハイムガーデン南大泉の皆さん



あなたの楽しい活動を、待っている人がいます。まずはお近くのボランティアセンター・各コーナーにご相談ください。素敵な時間を地域で分かち合いましょ！

【問合せ】練馬ボランティア・地域福祉推進センターおよび各コーナー（連絡先はP4参照）

(高齢者支え合いサポーター等地域活動紹介と相談会)
ボランティア入門講座

「社会や地域のために何かしたい」「新しいことを始めたい」「仲間を作りたい」という方におすすめの講座です。地域活動をきっかけに毎日をちょっと楽しくすごしませんか。

日 時：3月9日(土) 13:30～15:30
場 所：関町ボランティアコーナー会議室
(関町北 1-7-14
関町リサイクルセンター 1階)

内 容：ボランティア活動について
ボランティア活動者のお話など

定 員：10名(先着順)

参加費：無料

締切り：3月2日(土)

【申込み・問合せ】

TEL 03(3929)1467/FAX 03(3929)1497

練馬区社会福祉協議会

関町ボランティア・地域福祉推進コーナー

大泉ボランティア・地域福祉推進
コーナーからのお知らせ

下記の通り通常休館日が祝日にあたるため、臨時休館とさせていただきます。

2月12日(月) 通常休館
2月13日(火) 臨時休館

【問合せ】

TEL 03(3922)2422

大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー

ボランティア情報

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、障がい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】4/20(土) 28(日) 5/12(日) 25(土) 6/9(日)
23(日) 29(土)※いずれも午後1時間半以内

【本番】6/30(日) AM:リハーサル PM:発表会
※時間の詳細はお問合せください

◆場 所 光が丘区民センター6階会議室(光が丘 2-9-6)

◆対 象 全日程に参加可能な方・中学生以上
※小学生以下はお問い合わせください

◆締切り 3/3(日)

◆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

北村・佐藤

練馬 継続 障害者青年学級のサポート

春日町青少年館では、知的障害や肢体不自由のある青年を対象に心身障害者青年学級を4学級運営しています。協力者には、学級活動中の講師のサポートや、学級生の見守り等をお願いします。

◆期 間 令和6年3月末まで(延長可)
日曜日(月1回程度)

◆謝 礼 あり(詳細についてはお問合せ下さい)

◆場 所 春日町青少年館(春日町 4-16-9)
光が丘区民センター(光が丘 2-9-6)ほか

◆問合せ TEL 03(3998)5341
春日町青少年館(春日町 4-16-9)木曜定休

市民活動情報

ベルマーク寄付のご報告

サークルベルでは、ベルマークを回収・整理し、区内の特別支援学校へ毎年寄付をしています。昨年～今年12月までの結果をお知らせいたします。みなさまご協力ありがとうございました。

ベルマーク 105,648点

◆活動サークル サークルベル

◆問合せ TEL 03(5997)7721

光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー



ボランティア保険・行事保険 説明会

3月中旬より2024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7日(木) 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（下記の相談窓口案内参照）

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5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

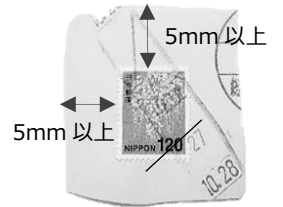
封筒からはがさずに周囲を5mm以上残して切ったものをお持ちください。

●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 お気軽どうぞ～

<p>練馬駅</p> <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</p> <p>〒176-0012 豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階</p> <p>TEL:03-3994-0208 FAX:03-3994-1224</p>	<p>大泉学園駅</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</p> <p>〒178-0063 東大泉2-8-7</p> <p>TEL:03-3922-2422 FAX:03-3922-2412</p>
<p>光が丘駅</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</p> <p>〒179-0072 光が丘2-9-6 光が丘区民センター6階</p> <p>TEL:03-5997-7721 FAX:03-5997-7721</p>	<p>武蔵関駅</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</p> <p>〒177-0051 関町北1-7-14 関町リサイクルセンター1階</p> <p>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