

中野ボランティアセンター



2021(令和3)年
5月号
355号

すき間時間を使って
ボランティアができる！

高齢者困りごと 支援事業 特集

電球の交換や、荷物の移動など、普段私たちが何気なくしているちょっとした作業ですが、高齢者にとっては、とても大変なことでもあります。

中野区社会福祉協議会では、そういったちょっとした困りごとをお手伝いするしくみとして、区民の協力を得て、「高齢者困りごと支援事業」に取り組んできました。事業の開始から11年が経ち、登録サポーター数は延べ300人超え！年齢、性別問わず多くの方が活躍しています！

高齢者困りごと支援事業とは

どんな事業なの？

高齢者が生活するなかで起こる「ちょっとした困りごと」を、区民のボランティア（登録サポーター）がお手伝いするしくみです。

どんな活動内容なの？

電球・電池の交換、荷物の移動、カーテンの取り付けなど、30分以内で終了する活動です。

誰をお手伝いするの？

中野区内にお住いの、65歳以上のひとり暮らしの高齢者、または高齢者のみの世帯の方です。

誰が登録サポーターになれるの？

中野区内に在住・在勤・在学の20歳以上の方であればどなたでも登録サポーターになれます！



CDプレイヤーの使い方を教えます！



家具を動かしやすいようにお手伝い！



社会福祉法人 中野区社会福祉協議会 中野ボランティアセンター
〒164-0001 東京都中野区中野 5-68-7 スマイルなかの 3F ※日・祝・第3月休
Tel 03-5380-0254 fax 03-5380-6027 ✉vc@nakanoshakyo.com
ホームページ <https://nakanoshakyo.com/> フェイスブックも随時更新中！

「そよかぜ」は歳末たすけあい運動の配分金を受けて発行しています。



★突撃★登録サポーターの魅力 をインタビュー！

～コロナ禍だからこそ、必要な、大事な活動～

普段は障害者支援のお仕事をされている大川原ゆみ子さん。登録サポーターの活動について教えてくださいました！

私が活動を始めたきっかけは、近所のスーパーで重い荷物を持ったご高齢者を見かけた時、何かお手伝いできたらいいなと思ったことからでした。

活動していて嬉しかったのは、公的サービスでは解決できないような困りごとを手助け出来るので、相手の方に喜んでもらえることです。辛いことはありませんでした。長年続けられる秘訣は、無理なく生活の中で、すきま時間に行けること。関わる人がみなさん良い方ばかりなので、続けられています。

感染対策は普段からしっかりしているので、この状況の中でも活動は出来ます。感染症の影響で外出する機会が減っている今こそ、登録サポーターの力が必要だと感じています！



一緒に活動しましょう！

★プロフィール★
大川原ゆみ子さん 40代
活動歴：3年半
趣味：おでかけ、映画鑑賞

魅力はズバリ！
「出会い」です



★プロフィール★
社会福祉法人武蔵野療園
田鹿 勉さん
活動歴：1年
趣味：散歩

～自分にとって、息抜きになる時間～

社会福祉法人として団体にサポーター登録後、仕事の合間をぬって活躍している田鹿勉さん。団体登録のきっかけや、活動の魅力について伺いました！

団体登録のきっかけは、社会福祉協議会で開催された赤い羽根共同募金の説明会の際、登録サポーターについて知り、空き時間に職員が気軽に活動ができるのではと思い、登録しました。

活動を続けるなかで実感したことは、ボランティアをしたことでつながった縁があるということです。この前お手伝いしたのは、私と同年代のお子さんがいる方でした。コロナ禍で息子さんに会えないなか、私の事を息子のように見てくれて、親しく接してくれたことがとても嬉しかったです。

仕事の合間をぬって、お手伝いをする事が息抜きにもなっており、今では楽しみの一つになっています。

登録サポーター活動のこれから・・・

～外出できない今、交流できる場作りが大切～

オンラインを使ったボランティアを考える傍ら、卓球に麻雀と活動の幅が広い柴沼英博さん。オンラインでの活動について今後の展望を伺いました！

長年登録サポーターの活動を続けるなかで、多い依頼は電球の交換ですね。依頼者の方と会話をする場面もたくさんあるので、その方にとって交流の機会にもなっているんじゃないかと思います。私もこの活動を通して、役に立っていると実感できて、やりがいを感じています。

ここ1年は感染症の影響で、登録サポーターの活動は控えているので、直接人と触れ合う機会は少ないけれど、オンラインならお喋りできる！と思い、2月にシニア ZOOM 講座に参加しました。

いつかオンラインでの交流がもっと盛んになって、オンラインでの傾聴や健康講座などが出来たら、お手伝いしたいなと思っています。登録サポーターとしてもオンラインの手伝いもできるかもしれません。第一歩として、まずはオンラインで交流の場を作ることが必要！まだまだ先の話かもしれないけれど、実現したら嬉しいです。

直接会えなくてもお喋りはできる！



★プロフィール★
柴沼英博さん 70代
活動歴：6年
趣味：卓球、麻雀

あなたも仲間になりませんか？

★登録サポーター オンライン説明会★

高齢者のちょっとした困りごとのお手伝いに、関心のある方へ ZOOM を利用したオンライン説明会を行います！事前予約制です。ぜひお気軽にお問い合わせ、お申込みください！

■日時：2021年6月2日（水）14:00～15:00

<申し込み時に必要な内容>

- ① お名前
- ② 電話番号・メールアドレス

※メールアドレスに ZOOM のアドレス、資料をお送りします。
事前に ZOOM のインストールをお願いします。
不明なところがありましたら、お問い合わせください。
右の二次元バーコードからお申し込みもできます。



あなたの参加をお待ちしています♪

■申し込み先

高齢者困りごと支援事業 専用携帯電話：090-5778-7288

メールアドレス：vc@nakanoshakyo.com



中野区社会福祉協議会からの

お知らせ

職員ごあいさつ



中野ボランティアセンター
に新しい職員が来ました！
よろしくお願いします♪

新任 伊澤早苗

「4月から高齢者困りごと支援事業を担当させていただきます。地域の方のお役に立てるようにがんばります！」

新任 西林茉央

「4月から入職いたしました！まだまだ分からないことが中野区の皆様のお力になれるよう、精一杯頑張りますので宜しくお願いいたします。」

異動 平野香菜子

「中野ボランティアセンターに異動になりました。引き続きみなさまの色々なお話をお伺いできれば嬉しいです。よろしくお願いします。」

異動 山田瑠理子

「地域のみなさまに感謝の思いでいっぱいです。今後も地域で見かけた際にはぜひお声掛けください！3年間ありがとうございました。」

退職 若杉由樹枝

「4年間ありがとうございました。担当事業の登録サポーターの皆さん、そして中野のボランティアの方の活力と真心に私も励まされました。」

定期的に開催しています♪

ご興味のある方はボランティアセンターまでご連絡ください。

★手作り作品の会★

毎月第1・3金曜日 10:00～11:45

寄付金の布や毛糸を活用して自宅で小物を作っています。制作する作品について話し合います。



★切手きるきの会★

毎月第2・4木曜日 10:00～11:30

寄付された使用済み切手を整理する活動です。整理後は換金してボランティア基金に寄付されます。自分のペースで活動ができます。



★エコたわしを作る会★

毎月第1水曜日 10:00～11:45

エコたわしを作り、イベントやバザー等で販売しています。売り上げはボランティア基金に寄付されます。

★かがり火会★ 次回7月27日

第4火曜日 10:00～11:45

本紙そよかぜの発行作業(折込み、ラベル貼り等)のお手伝いをする活動です。

ご寄付ありがとうございました！

<使用済み切手、インクカートリッジなど>
佐藤杏子、眞山和久、山口喜男、呉日煥
長屋聡、神崎節子、寄川佳子

損保ジャパン(株)海旅1課、東京都立中野工業高等学校 定時制課程、ヨハン東京キリスト教会、全国農業協同組合(JA 全農)酪農部、黒澤合同事務所、キリンアンドコミュニケーションズ株式会社、株式会社フジタ東京支店、大塚商会

※敬称略、掲載希望者のみ掲載しています。

東京都立中野工業高等学校・定時制課程の皆さんから**手作りのアルコール消毒台**を頂きました！「消毒台が必要だという声が多いと聞いて、作ってみようと思ったんです」とのこと。ありがとうございました！



スマイルなかの
入口に設置して
います！

ボランティアの色々な、区民によるボランティア相談員がお応えします！お気軽にご相談ください！

中野ボランティアセンター
ボランティア相談専用電話番号

03-5380-0255

受付時間 月～土 10:00～16:00

住所:東京都中野区中野 5-68-7

スマイルなかの3階 ※日、祝、第3月曜休

FAX:5380-6027

メール:vcsoudan@nakanoshakyo.com

ボランティア募集
情報を随時更新し
ています！

中野社協 HP へ⇒

