



2023(令和5)年

11月号

365号



地域の皆様のおかげで ありがとう 70周年

2023年度、中野区社会福祉協議会は、地域の皆様のおかげもあり、
創立70周年を迎えます♪心より感謝申し上げます。

この節目の年にあたり、中野 ZERO 大ホールで記念式典があります。
これからも、地域の皆様と一緒に、中野区の地域福祉を進めていきます♪

【創立70周年記念式典】

日時：2023年11月9日(木)13時開場 / 13時30分スタート

場所：中野 ZERO 大ホール(中野区中野1-9-7)

内容：第1部顕彰式・第2部シンポジウム等

(詳細ホームページをご覧ください <https://nakanoshakyo.com/>)

仲間の輪を広げよう！ 趣味を楽しむ団体の特集

中野区社会福祉協議会は70周年を迎え、沢山の
団体に支えられて来ました。今回のそよかぜでは、
障害のある・ない関係なく仲間作りしたい！
一緒に楽しみたい！という団体を紹介します。

手芸を楽しむ
羊の会

空手を楽しむ
障害児の休日クラブ

手話・ダンスを楽しむ
**中野区手話
リズムダンス協会**





空手で身体を鍛えています♪

障害児の休日クラブ

インタビュー

関根仁美さんに
聞きました。

団体を立ち上げたきっかけは？

きっかけは、障害のある娘が兄の空手教室に興味を持った事でした。娘が兄と同じルールで学べる教室がなかった為、障害者スポーツの資格を取得し、周囲の協力も受け、障害児・健全児と一緒に空手を学べる場所を立ち上げました。現在は、空手道場・明啓塾の門下として、空手はもちろん基礎体力をつけることや挨拶や礼儀を身に付けられるよう、時に厳しく時に添いながら練習に励んでいます。

どのような雰囲気ですか？

立上げ時は、6人から始まり、現在は周りの協力もあり現在は20人の生徒が所属しています。生徒の中には20年間通ってきている方や黒帯を取り生徒側から空手を教えるボランティア側として活躍している方もいます。普段は笑顔の生徒も空手着に腕を通すと、凛々しい顔立ちに変わり「〇〇さんガード!」「その調子!」など、練習生同士で声援が活発に飛び飛び交っています。

これから参加したいと考えている人へメッセージ

空手と聞くと身構えてしまうと思いますが、初めはボール遊びや筋肉を付けるための運動をゲーム感覚で楽しみながら始められます。体験は無料なので、興味のある方は、ぜひ電話予約の上、お越しください。



- 【日時】毎週土曜日 13:00~15:00(月4回)
- 【会場】鷺宮区民活動センター分室(中野区白鷺1-4-27)
- 【対象】どなたでも参加可能です。
- 【参加費】稽古予定回数×1,000円(年会費3,000円)
- 【問合せ】代表 関根仁美 03-3310-6848(兼FAX) 090-5408-3553

空手経験者はもちろん未経験でもかまいません。障害児と関わってみたいと考えている学生ボランティアを募集しています

手芸を楽しんでいます♪

羊の会

インタビュー

高橋 澤子さんに
聞きました。

どのような団体ですか？

当初は、障害のある人ない人が一緒に仕事ができる場所を立ち上げたいと思い【羊の会】を立ち上げました。現在は誰でも参加できる趣味を楽しむ場所として活動しています。趣味を楽しむだけでなくアイデアを出し合ったり教えあったりと、参加者同士の関わりを大切にしています。年に2度、薬師あいロード広場で、手作りサミットin中野という団体として、作品販売を行っています。

参加者の声

参加したきっかけは、羊の会の作品即売会へ行った際、高橋さんに声を掛けて貰ったことでした。見学だけと思い、羊の会へ来てみたら、素敵な作品を沢山作っていて、障害のある方ない方が一緒に和気あいあいと楽しそうに活動されていたのでメンバーとして参加させて貰いました。手芸を学びながら、皆と一緒に楽しく頑張っていきたいです。

これから参加を考えている人へメッセージ

手作りをする人が減ってきていると感じています。手作りの良さや素敵な作品を作っている人を知って貰い、沢山の人が繋がっていくことを目指しています。興味のある方は第2水曜日・最終金曜日(スマイルなかの4階)へ見学に直接お越しください。

- 【日時】毎月第2水曜日・月末最終金曜日 10:00~15:30
- 【会場】スマイルなかの4階(中野5-68-7)
- 【参加費】年会費1,000円
- 【対象】手芸に興味がある人・おしゃべりが好きな人
- 【問合せ】高橋 澤子(03-3385-1049)

中野区役所の福祉売店でも常時、作品販売しております。



ニードル

羊の毛





手話・ダンスを楽しんでいます♪

中野区手話リズムダンス協会

インタビュー

会員のみなさんに
聞きました。

どのような団体ですか？

高齢者・障害者自立支援として 26 年間ボランティア活動
を続けています。年齢・障害・病気などを問わず、さまざまな方が参加しています。童謡から最近の
曲まで、歌詞の意味から手話を理解しステップに合わせて踊る練習をし、地域交流会や福祉施設
等へ訪問する活動を行っています。手話が出来なくても皆と一緒に身体を揺らす方や、座ったまま上半
身をリズムに合わせて手話を行う方もいます。参加者同士、理解し合いながら思いやりの心を育てています。

参加者の声

名誉会長・広瀬訓子先生が歌詞の手話の意味も丁寧に説明してくださるので分かりやすく、交流会の衣装も先生の手作りでとても素敵です。手先の動きと体を同時に動かすのは脳トレにもなります。歌から手話を学ぶと覚えやすく、楽しみながら参加しています。

これから参加を考えている人へメッセージ

手話のできない方もお気軽にどうぞ！参加者は皆、周りのことを考えて下さるので安心してお越しください。障害のある方も共に楽しんでいます。見学・無料体験も随時行っておりますのでメールでお問い合わせください。



- 【日時】 毎月第2・4日曜日 13:30～15:30
- 【会場】 中野区桃園地域活動センター(中野区中央4-57-1)
- 【参加費】 運営費1回ごと500円(年会費半年ごと500円)
- 【対象】 誰でも参加可能です
- 【問合せ】 syuwadance1997@gmail.com



手話ダンスを通じてボラン
ティア活動をしていま
す。心と体の健康作りを
しながら、一緒に楽し
みませんか？
会員随時募集中です！



買うこと！知ること！で
中野区の団体を応援できます！



募金をすること！で
中野区の団体を応援できます！

地域のマルシェ薬師あいロード広場

～障害者団体等自主製品展示販売会～

中野区の障害者団体・施設が、手作りした
素敵な作品や美味しいお菓子などの販売会を
開催します。知って！見て！買って！社会貢献！
お気軽に遊びに来てください♪

参加団体

コロニーもみじやま支援センター (10/6・11/16・2/2・3/22)

杉の子城山 COCORAN (11/24)

すばるカンパニー (9/22・11/17)

ふらっとなかの (10/27)

手作り作品の会 (12/1・3/1)

会 場：薬師あいロード広場(中野区新井1-22-6)

販売時間：2023年9月22日～2024年3月22日

第2・4金曜日13:00～15:00

※11月の変動あり(品物がなくなり次第終了)

お問い合わせ：中野ボランティアセンターまで(☎03-5380-0254)

歳末たすけあい運動

～地域活動いきいき募金～

毎年12月1日から31日の
1か月間、皆さまのご協力のもとに、
区内全域で行われます。お寄せいただ
いた募金は、人と人がつながる地域づくり
のために、全額が中野区のボランティア
グループ等の地域福祉活動に
活用されます。

【募金の方法】

中野区社会福祉協議会の窓口

スマイルなかの4階経営管理課(中野5-68-7)

お問い合わせ：経営管理課まで(☎03-5380-0751)



中野区社会福祉協議会からの お知らせ

使用済み切手の寄付をお願いします！

中野区社会福祉協議会では、「使用済み切手」を集めています。集めた切手は、ボランティアによって整理され、換金後「ボランティア基金」として、中野区の地域福祉に役立てられます！中野区社会福祉協議会 3 階と 4 階に置いてある回収ボックス、もしくは3階窓口で引き取りが可能です。



使用済み切手は台紙や封筒に貼ったまま切手の周りを 5mm から 1cm の余白を残してお持ちください。

中野ボランティアセンターまでご連絡下さい

定期的に行っています♪

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。
※急なお休み・時間変更の可能性があります。

★手作り作品の会★

毎月第1・3金曜日 10:00～11:45



寄付の布や毛糸を活用して自宅で小物を作っています。集まって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積み立てられます。

★おしゃれたわしを作る会★

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積み立てられます。

★かがり火会★

毎月第4火曜日 10:00～11:45



本紙そよかぜの発送作業（折込み、ラベル貼り等）のお手伝いをする活動です。

ボランティアのことならおまかせ！
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。

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 中野区中野 5-68-7

スマイルなかの3階

※日、祝、第3月曜日はお休み

ご寄付ありがとうございました！

<使用済み切手・食料品・毛糸など>

明治安田生命 中野営業所
江古田ボランティアネットワーク
中野区重症心身障害児（者）を守る会
（公社）中野区シルバー人材センター
ふらっとなかの 飯塚勝章
長谷川神太郎、前澤摩周美
向山たつ美、大島貴子

※順不同 敬称略、
掲載希望のみ
掲載しています



中野社協公式SNS
つながる！ 広がる！



ボランティア募集・イベント告知の情報
随時発信中！！

右の二次元コードを読み取るか、下記URLよりアクセスできます！

<https://lit.link/nakanoshakyo>

