



2024(令和6)年

2月号

366号

ありがとう

70周年

ボランティアへの第一歩!!

私と地域活動との出会い



地域のボランティア相談員活動の様子

中野区には100以上のボランティアグループや団体が活動しています。その中から「**個人**」に焦点をあて、地域活動に対する“**思い**”を特集しました。

手作り作品の会のみなさん



切手きるきの会・かがり火会

活動を始めたばかりの二人に聞きました



活動との出会いは?

以前から地域活動に興味がありました。広報紙そよかぜも読んでいましたが、最初の一步が出ず参加に悩んでいました。ある時、中野社協の近くに行く機会があったので、思い切って窓口に立ち寄ってみたのがきっかけでした。「できることをできるだけ大丈夫です」と言われ安心して活動に参加することができました。

【これから活動を考えている方へ】

難しいのかな?と最初は緊張しましたが、簡単な作業が多いので楽しく活動できますよ。

Hさん

切手きるきの会・かがり火会
活動歴 3か月



切手きるきの会

内 容: 切手の整理をするボランティア活動です。
活 動 日: 毎月第2・4木曜日 10:00~11:30
活動場所: スマイルなかの3階A・B会議室
問 合 せ: 中野ボランティアセンター

03-5380-0254

初回参加の方はご連絡をお願いします。



活動との出会いは?

活動のきっかけは遠方からの引っ越しでした。知り合いも少ないので、中野区のことを知るためにHPで地域活動を探し、ゴミ拾いの活動へ参加しました。そのことがきっかけで、他の地域活動をやってみようと思い、かがり火会へ参加しました。雰囲気も明るく、優しいメンバーばかりなので、安心して楽しく活動に参加できます。

【これから活動を考えている方へ】

毎回参加しなくても、できる時に参加できるのでお気軽に来てみてはいかがでしょうか?

田口 淳子さん

切手きるきの会・かがり火会
活動歴 3か月



活動中の様子

かがり火会

内 容: 広報紙そよかぜの発送準備・ラベル貼り封入などの作業を行うボランティア活動です
活 動 日: 毎月第4火曜日 10:00~11:45
活動場所: スマイルなかの3階A・B会議室
問 合 せ: 中野ボランティアセンター

03-5380-0254

初回参加の方はご連絡をお願いします。



ほほえみサービス事業・中野区ファミリー・サポート事業
現在、活躍中の二人に聞きました♪

ほほえみサービス事業
活動との出会いは？

公共工事の仕事をしていた時、街づくりの仕事を地域貢献として意識し働いていました。定年を迎え、今度は直接人への貢献をしたいと思います。また実母が一人暮らしになり、介護を意識した際、ほほえみサービスの活動が予習になると思い協力会員へ登録しました。どの活動も、にこやかに一生懸命取り組むことに心がけています。一生懸命取り組む中で、効率性や時間削減、会話を引き出すなど工夫する楽しさや信頼が生まれます。些細な事でも感謝をしてもらえると心に残ります。

**活動をはじめようと
 思っている人へメッセージ**

定年退職を迎えると、先が見えずモヤモヤします。しかし自分を生かせる場所は探せば見つかります。意外な場所で自分でも気づかなかった適正に気づくこともあります。まず、一歩踏み出す勇氣、迷ったらやってみることをおすすめします。重く考えず、合わなかったら次に進みましょう。



稲積明夫さん
 ほほえみサービス事業
 協力会員
 活動歴10年

中野区ファミリー・サポート事業
活動との出会いは？

以前保育士をしていた時、園児の保護者の親族が遠方に住んでいて、身近に頼れる人がおらず子育てに苦勞されていました。その保護者が子育てしやすくなるよう、中野区ファミリー・サポート事業を紹介するため、内容を詳しく知ろうと思い、協力会員になりました。活動を続けていると、地域に親しいご家族が増え、成長したお子さんから道端で声を掛けられたりして、とても嬉しい気持ちになります。

**活動をはじめようと
 思っている人へメッセージ**

子どもが好きな人におすすめです。自分ができることできないことを明確にし、活動を紹介してもらうことをおすすめします。初めは無理せず、短時間から始めてはどうでしょう。困ったときは職員が間に入って相談にのってくれるので安心です。



荒岡めぐみさん
 ファミリー・サポート事業
 協力会員
 活動歴 8 年

区内で点訳の活動をしている
団体の代表の方々に聞きました♪

地域活動のやりがい、楽しさはどんな時？

— 活動を続けていて、やりがいや楽しさは
 どんなどころですか？

・筑波大学附属視覚特別支援学校から沢山の本の点訳依頼があると、読んで貰っている、必要とされていると実感でき、やりがいを感ずります。
 ・写真や図表を点字で表すのは難しく一苦勞ですが、みなで話し合い、読む方の立場になって正確でわかりやすい点訳を心がけています。読んだよ！の一言が一番の励みです。
 ・以前、ふれあい運動会のプログラムを点訳した時は、運動会で直接視覚障害者の方とふれあう機会があり、とても楽しかったです。



点訳サークルにれの木(左:本田さん)
 点字サークル ペンペン草(中央:三浦さん)
 点訳サークル トライアングル(右:石井さん)
 中野協会の広報、中野区刊行物の他、
 個人依頼の点訳を行っています。

— 活動を長く続けるコツはありますか？

・今まで手打ちが基本でしたが、パソコンでの点訳が基本になりました。手間や時間が省かれ、時代の進歩がなければ長く続けられなかったと思います。(石井)
 ・同じ活動をしているグループ同士、横のつながりを持ち、情報交換を続けていくことも必要だと思っています。(本田)
 ・一人ではなく皆で足並みをそろえ活動していくことがコツです。点訳サークルであり気の知れた仲間同士楽しく活動していくのが大切です。(三浦)

**活動をはじめようと
 思っている人へメッセージ**

『できる人』が『できる時』に『できること』をやるという『3D』が大切だと思います。一人ですべてをやろうとせず、周りの方と協力しながら、皆で助け合いながらやることが大切です。また点訳だけで満足せず、点訳をきっかけに視覚障害者と接したり他の団体と交流したりして、さまざまなボランティア活動や地域活動に目を向けていくと良いと思います。



お問い合わせ

点訳経験者、点訳講習を受講していた方で、点訳の活動を長く続けられる方を募集しています。

- ・点字サークル ペンペン草:代表 三浦 紀美子
 開催日時:月2回火曜 10:00~12:00【場所:大和区民活動センター】
 - ・点訳サークルにれの木:代表本田 タ里子
 開催日時:毎週水曜 10:00~12:00【スマイルなかの3階】
 - ・点訳サークル トライアングル:代表 石井 紀代子
 開催日時:第1、2、4月曜日 13:30~【スマイルなかの3階】
- 問合せは、**中野ボランティアセンター【03-5380-0254】**

こんな活動をしてみたい自分の地域で居場所を立ち上げたいという方は、
 中野ボランティアセンターか社協の地域担当職員へご相談下さい



3月1日より
来年度の加入
手続き開始

さまざまなリスクにそなえて ボランティア活動保険

国内におけるボランティア活動中に偶然の事故により、ボランティア自身がケガをした場合の「傷害保険」、ボランティア自身が第三者の身体・財物に損害を与えたことによる法律上の「賠償責任保険」がセットされた保険です。

補償期間

令和6年4月1日～
令和7年3月31日

※途中加入の場合は、加入日の
翌日から適用になります。

保険料
(1人あたり)

基本コース A・B・C プラン (350 円～)
天災コース A・B・C プラン (600 円～)
※ 料金の変動する可能性があります。
ご了承ください。

※ 窓口で2月下旬に書類を配布します!

空いてる時間を
有効活用

ほほえみサービス事業 ファミリー・サポート事業 協力会員募集

ほほえみサービス事業

高齢・障害・病気・出産などの事情により支援を必要とする方の日常生活のお手伝いをするボランティア精神に基づいた地域活動です。



← 詳細は、HPをご覧ください。

ほほえみサービス事業
☎ 03-5380-0753

中野区ファミリー・サポート事業

子育ての援助を受けたい「利用会員」と、子育ての援助をしたい「協力会員」が、地域のなかで助けあいながら子育てをする相互援助活動です。

詳細は、HPをご覧ください。→

中野区ファミリー・サポート事業
☎ 03-5380-0752



地域活動の相談をしたい ボランティアに 関するご相談



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



電話: 03-5380-0255 FAX: 03-5380-6027
受付時間: 月～土 10:00～16:00 ※日、祝、第3月曜休み
住所: 東京都中野区中野 5-68-7 スマイルなかの3階

70周年記念式典を行いました!

中野社協は今年度、みなさんとともに歩み続けて70周年を迎えました。私たちが進める、社会的孤立をうまない人と人がつながる地域づくりへのご協力・ご支援に感謝し11月9日には創立70周年の記念式典を開催しました。

今年度は幅広い分野にわたり118名の個人・団体が選ばれ、さらに70周年特別顕彰39名の個人・団体を加えた157名の個人・団体を顕彰しました。

表彰された皆さま
おめでとうございます!!



中野区社会福祉協議会からの

お知らせ



令和6年度ロッカー使用団体募集!

ボランティア活動室のロッカー使用団体を募集します。

- 【対象】区内ボランティア・地域活動団体
(地域ボランティアコーナーを除く)のうち、
スマイル なかので活動している団体
- 【使用期間】2024年4月1日～2025年3月31日
- 【申請期間】2024年3月4日(月)～3月15日(金)
- 【使用料】無料

※ 窓口で必要書類を配布します!

＜お問い合わせ＞

中野ボランティアセンター 03-5380-0254

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。
※急なお休み・時間変更の可能性あります。

★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。

ご寄付ありがとうございました!!

＜使用済み切手、食料品、
インカートリッジなど＞

退職校長会、フリースペース江古田 3
加納ママ、菊池寿美子、秋山和恵、柴崎広子
中野区聴覚障害者福祉協会、本多光子
AIG ジャパンホールディングス
ことぶき鍋横会、プラザ賃貸管理保証(株)
東京都生活協同組合連合会、中野就労セミナー
東京都立中野工科高等学校、林栄子
株式会社 大塚商会、木元祥子

※順不同 敬称略、
掲載希望の方のみ
掲載しています。



助成金説明会のお知らせ!

初めて参加される方は事前にご相談ください。

3月5日(火) オンライン

Mail:vc@nakanoshakyo.com
TEL:03-5380-0254

【在宅福祉活動助成】

10:00～12:00

【障害者団体活動助成】

14:00～16:00

3月7日(木) 会場

スマイルなかの3F
AB会議室
中野区中野5-68-7

【障害者団体活動助成】

10:00～12:00

【在宅福祉活動助成】

14:00～16:00

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>

