



しずく

Vol.296
2017年

2月

毎月15日発行

あなたの特技 ボランティアで活かしてみませんか？

新宿区ボランティア・市民活動センターでは、ボランティア活動をしたい方とボランティア活動を必要とする施設等との出会いのお手伝いをしています。あなたの趣味や特技を生かしてみませんか？お気軽にご相談ください！



健康体操で高齢者を元気に！

一芸披露、特技を活かした主な活動

音楽演奏、マジック、囲碁・将棋、麻雀、踊り、南京玉すだれ、書道、落語、語学、パソコン、ハンドマッサージ、朗読・読み聞かせ、編み物、折り紙、絵手紙、園芸、お菓子づくり、他



特技を活かした活動以外にも、施設の日常的な活動をサポートするボランティアもあります。詳しくは2面・3面をご覧ください。

例) 配膳、洗濯物やシーツの整理、話し相手、散歩の補助、掃除補助等



プロ顔負けの三味線演奏

地区情報紙

毎月地区情報紙を東・中央・西の圏域ごとに発行し、身近な地域情報をお届けします。今月は東圏域の地区情報紙「四谷・笹塚・榎だより」です。施設での、特技を活かした活動をご紹介しますので、しずくと合わせてご活用ください。

～あなたが支える高齢者の暮らし～ 介護保険のこれからの動向と 地域の支え合い

参加者募集！

これからの高齢化社会で目指すのは、『いつまでも、住みなれた地域で、安心して、心豊かに暮らしていける社会』です。力を合わせ、住民が主役の地域づくりをすすめることが重要です。

介護保険の動向、地域包括ケアシステムのポイント等を学びながら、地域力を高める取り組みについて、一緒に考えませんか。

日時:3月14日(火) 14時～16時

【会場】

戸塚地域センター 7階 多目的ホール
住所:高田馬場2-18-1

【対象】

区内在住、在勤、在学の地域支え合い活動・高齢者福祉に関心のある方

【定員】70名 締切:3月3日(金)

※応募者多数の場合は抽選。落選者のみ通知します。

内 容

講座

1 講義

介護保険の動向、地域包括ケアシステムで目指すこれからの社会について学びます。

2 グループディスカッション

「地域で支える高齢者の暮らし」について考えます。

講師

特定非営利活動法人 東京山の手まごころサービス
代表理事 服部 万里子氏

【講師プロフィール】

日本ケアマネジメント学会副理事長、日本精神保健社会学会理事、全国訪問看護事業協会理事で、主任介護支援専門員、看護師、社会福祉士。

【申込み・問合せ】地域活動支援課

TEL03-5273-9191 FAX03-5273-3082

※FAXの場合は、講座名・氏名・電話番号・住所を明記のうえ、お申込みください。

※平成28年度新宿区生活支援体制整備事業普及啓発講座です

ボランティア 募集情報

この他にもホームページに掲載されていますのでご覧ください。
活動の詳細については、新宿区社会福祉協議会高田馬場事務所、東分室、
各ボランティア・地域活動サポートコーナー(4面参照)までお問合せください。

高齢者関係

デイサービス等でのボランティア

日常活動・レクリエーション補助(新宿5) 1

内容:①一芸披露②話し相手③趣味の相手(将棋・囲碁)
日時:①月～土曜日14時～15時②月～土曜日13時～16時
③将棋:月・火・木・金曜/囲碁:月・火・水・土曜 14時～15時
場所:日生デイサービスセンターさずな(丸の内線「新宿御苑前」徒歩5分)

特技を活かした活動(新宿1) 2

内容:一芸披露(楽器演奏、手品など)
日時:月～土曜日 13時45分～14時45分(応相談)
場所:デイサービスセンターなごやか新宿御苑(丸の内線「新宿御苑前」徒歩5分)

昼食配膳の補助(北山伏町) 3

内容:利用者の昼食配膳の手伝い
日時:月・火・木曜日 10時30分～13時(応相談)
場所:高齢者在宅サービスセンターあかね苑(都営大江戸線「牛込柳町」徒歩5分)

昼食の下膳の手伝い(細工町) 4

内容:昼食の下膳補助
日時:火・水・金・土曜日(応相談)12時40分～13時40分
場所:細工町高齢者在宅サービスセンター(都営大江戸線「牛込神楽坂」徒歩5分)

特技を活かした活動(弁天町) 5

内容:話し相手、書道、麻雀、囲碁、足浴、パソコンの相手等
日時:月～土曜日 10時～17時(時間応相談)
場所:デイサービスリっくる(東西線「早稲田」徒歩7分)

日常活動・レクリエーション補助(原町) 6

内容:①一芸披露 ②趣味活動の相手(歌・合奏・演奏
書道・手工芸など) ③話し相手 ④散歩の補助
日時:木・金曜日以外 時間については応相談
場所:原町グループホーム(都営大江戸線「牛込柳町」徒歩5分、「若松河田」徒歩7分)

日常活動・特技を活かした活動(住吉町) 7

内容:①折り紙工作の指導 ②一芸披露 ③話し相手
日時:月～土曜日 ①②14時～15時 ③10時～15時
場所:なごやか曙橋(都営新宿線「曙橋」徒歩1分)

日常活動の補助(戸山) 8

内容:①お茶出し、入浴後のドライヤーかけ ②話し相手
日時:①月・水・木・金・土曜日 10時～12時(時間応相談)
②月・木曜日 12時30分～14時
場所:東戸山高齢者在宅サービスセンター(副都心線「東新宿」徒歩10分)

日常活動・特技を活かした活動(新宿6) 9

内容:①一芸披露(楽器演奏、手品、落語など)②話し相手
日時:月～土曜日 ①13時30分～15時の間 ②応相談
場所:ほっとステーション(都営大江戸線・副都心線「東新宿」徒歩3分)

特技を活かした活動(西早稲田) 10

内容:将棋の相手
日時:木・土曜日 15時～16時(応相談)
場所:デイサービスヨウコー(東西線「早稲田」徒歩3分)

日常活動の補助(西早稲田) 11

内容:話し相手、外出付き添い、配膳、洗い物の補助等
日時:月～土曜日(日時応相談)
場所:ベストリハ西早稲田(JR「高田馬場」徒歩12分、副都心線「雑司ヶ谷」徒歩7分)

日常活動・特技を活かした活動(上落合) 12

内容:一芸披露、趣味活動の相手(手品・演奏・落語・
書道・手工芸・麻雀・カラオケ等)季節行事の支援
(お茶出し・見守り・話し相手等)
日時:月～土曜日 10時～15時(応相談)
場所:デイサービスあおぞら(西武新宿線「下落合」徒歩5分)

日常活動の補助・特技を活かした活動(中落合) 13

内容:話し相手、レクリエーション補助、音楽演奏や踊り等
日時:月～土曜日 時間応相談
場所:やわらぎ中落合(西武新宿線「下落合」徒歩10分)

特技を活かした活動(西落合) 14

内容:書道の補助
日時:月～土曜日 時間応相談
場所:デイホームゆりの木西落合(都営大江戸線「落合南長崎」徒歩7分)

日常活動の補助(北新宿) 15

内容:話し相手、レクリエーション等の補助
日時:応相談
場所:北新宿高齢者在宅サービスセンターかしわ苑(JR「東中野」徒歩10分)

レクリエーション講師等(北新宿) 16

内容:①絵手紙、書道、折り紙、手工芸などの講師
②話し相手、レクリエーション補助等 ※日時:応相談
場所:デイサービスオンリーワン(JR「東中野」徒歩5分)

特別養護老人ホームでのボランティア

日常活動・特技を活かした活動(北新宿) 17

内容:園芸、車椅子清掃、洗濯物の整理、特技披露等
日時:月～金曜日 時間応相談
場所:特別養護老人ホームかしわ苑(JR「東中野」徒歩10分)

その他施設・サロン活動等のボランティア

サロン運営メンバー募集(若葉) 18

内容:高齢者向けサロンの企画や運営補助等
日時:第2・第4火曜日 13時～15時
場所:若葉高齢者在宅サービスセンター(JR「信濃町」徒歩8分)

サロン活動の手伝い(原町) 19

内容:参加者の交流活動の補助(ジグソーパズルなど)
日時:月・金曜日(おおむね月4回程度) 10時～11時30分
場所:高齢者サロン「ろーはいど」(都営大江戸線「牛込柳町」徒歩2分)

日常活動の補助(早稲田鶴巻町) 20

内容: 利用者の話し相手など
 日時: 日時応相談
 場所: ワセダグループホーム(東西線「早稲田」徒歩5分)

日常活動・レクリエーション補助(市谷柳町) 21

内容: ①入居者の話し相手 ②レクリエーション補助
 日時: 日時応相談
 場所: メディアシスト市谷柳町(都営大江戸線「牛込柳町」徒歩3分)

特技を活かした活動(新宿7) 22

内容: 一芸披露(楽器演奏、手品、落語等)
 日時: 曜日応相談 14時～15時
 場所: 有料老人ホーム チャームスイート新宿戸山(都営大江戸線・副都心線「東新宿」徒歩7分)

サロン活動の手伝い(大久保) 23

内容: サロン内でのお茶だし・話し相手
 日時: 月・火・木・金曜日 11時～16時(応相談)
 場所: 自立支援センターふるさとの会 まちカフェふるさと(JR「新大久保」「東新宿」徒歩10分)

サロン運営メンバー募集(大久保) 24

内容: 高齢者を対象としたサロンの立ち上げ、運営など。健康運動や歌が得意な方大歓迎です。
 日時: 第2金曜日 10時30分～12時
 場所: 東一会館(JR「東新宿」徒歩6分)

サロン活動の手伝い(中落合) 25

内容: 当日の準備・接客・片付け等
 日時: 毎月第3木曜日 14時～16時 主催: めくもりサロン
 会場: 聖母ホーム(西武新宿線「下落合」徒歩5分)

日常活動・レクリエーション補助(中落合) 26

内容: 入居者との買物、おやつ作り、掃除の手伝い、話し相手、レクリエーション補助
 日時: 日時応相談
 場所: グループホーム聖母(西武新宿線「下落合」徒歩5分)

日常活動の補助(西落合) 27

内容: 利用者の傾聴
 日時: 日時応相談
 場所: 有料老人ホームグランダ哲学堂公園(都営大江戸線「落合南長崎」徒歩9分、西武新宿線「中井」徒歩15分)

講座講師ボランティア・活動の運営補助(西新宿) 28

内容: ①語学教室やサロンでの語学講師(韓国語、ドイツ語、英語など)
 ②「軽食タイム」の準備、受付、配膳、片付け等
 日時: ①応相談 ②第2・4火曜日 11時～13時30分
 場所: 西新宿シニア活動館(都営大江戸線「西新宿5丁目」徒歩8分)

日常活動・イベントの手伝い(北新宿) 29

内容: 話し相手、散歩の付き添い、畑の手入れ
 日時: 日時応相談
 場所: せらび新宿(東西線「落合」徒歩9分、JR「東中野」徒歩12分)

特技を活かした活動(北新宿) 30

内容: 絵手紙の講師
 日時: 日時応相談
 場所: 北新宿地区の高齢者施設等(JR「東中野」「新大久保」「大久保」から徒歩圏内)

児童関係**施設館内の装飾、活動補助等(四谷) 31**

内容: ①館内壁面装飾等の手伝い(工作物作り等)
 ②ベビーカットの準備・片づけの補助等
 ③子どもたちが使用するおもちゃ拭きの手伝い
 日時: ①応相談②第4火曜日 9時45分～16時30分頃③火・木・金・日曜日 10時～11時/15時～16時
 場所: 地域子育て支援センター二葉(JR「信濃町」徒歩8分 JR・丸ノ内線「四ツ谷」徒歩13分)

誕生日会の補助・特技を活かした活動(榎町) 32

内容: 子ども向けの劇や楽器演奏、ジャグリング、太鼓等
 日時: 第3木曜日 10時～10時20分
 場所: ほっぺるランド神楽坂(東西線「神楽坂」徒歩5分)

児童館での学習の見守り(早稲田南町) 33

内容: 小学1～3年生の児童が学習を行う間の見守り
 日時: 2月20日(月)、3月6日(月)・20日(月) 16時～17時
 場所: 早稲田南町地域交流館(東西線「早稲田」徒歩1分)

図書館での読み聞かせ(大久保) 34

内容: 親子に向けた絵本の読み聞かせ
 日時: 毎週日曜日 15時～15時30分
 場所: 中央図書館(副都心線「西早稲田」徒歩3分)

保育園での遊びの手伝い(大久保) 35

内容: 読み聞かせ、一芸披露、昔遊び、茶道の指導等
 日時: 月～金曜日 9時～12時/15時30分～17時(応相談)
 場所: 大久保わかか子ども園(副都心線・都営大江戸線「東新宿」徒歩3分、JR「新大久保」徒歩8分)

保育園での遊びの手伝い(下落合) 36

内容: 工作、伝承遊び、読み聞かせ等
 日時: 月～土曜日 9時30分～17時(応相談)
 場所: 新宿せいが保育園(JR「高田馬場」徒歩10分)

障害関係**日常活動・レクリエーション補助(弁天町) 37**

内容: ①散歩の補助、館内清掃の補助等
 ②書道・歌・絵画等の活動の手伝い ※日時: 応相談
 場所: シャロームみなみ風(東西線「早稲田」徒歩7分)

その他**地域のフリーマーケットの手伝い(笹筒町) 38**

内容: ①ブース設置作業等(前日準備)②ブースの撤去等
 日時: ①3月17日(金)13時～17時②18日(土)14時～16時
 会場: 牛込笹筒町地域センター(都営大江戸線「牛込神楽坂」徒歩0分) 主催: 笹筒町管内町会連合会

図書館でのボランティア(戸山) 39

内容: 書架整理、家庭配本(本の宅配サービス) ※有償
 日時: 応相談(継続で月2回以上出来る方) ※原則月曜休館
 場所: 戸山図書館(都営大江戸線「若松河田」より徒歩8分)

切手の整理活動(中落合) 40

内容: 古切手の整理 ※落合切手整理ボランティア
 日時: 毎月第2水曜日 13時～15時
 場所: 聖母ホーム クラブ室(西武新宿線「下落合」徒歩5分)

地域清掃ボランティア(中落合) 41

内容: 落合第一地域のゴミ拾い ※落一環境アドベンチャー
 日時: 毎月15日 13時30分～15時
 場所: 集合: 落合第一特別出張所 解散: 新宿清掃事務所

お知らせ

介護支援ボランティア・ポイント事業 換金・寄附の手続きをお願いします

ポイント対象期間内（平成28年1月1日～12月31日）のボランティア活動について、換金・寄附の手続きがお済みでない方は、最寄りの窓口で手続きをお願いします。

ボランティア登録情報の変更等について

新宿ボランティア・市民活動センターに登録された情報に、住所・氏名・連絡先等の変更がありましたら、下記高田馬場事務所、東分室、各ボランティア・地域活動サポートコーナー窓口までご連絡ください。

食食用エプロン・布巾をご提供します

食食用エプロン・布巾は、寄附でいただいたタオルを材料に、ボランティアが手作りしています。介護等で利用される方に、無料で差し上げます。

食事以外にも様々な用途でお使いいただけます。希望する場合は下記窓口までお問合せください。

未使用タオルがありましたら寄附のご協力をよろしくお願いいたします。



使用済切手の収集にご協力ください！

～切手一枚からはじめる国際協力～

寄附いただいた使用済切手は、日本キリスト教海外医療協会（JOCS）を通じて換金され、アジアやアフリカの保健医療の活動資金となります。

使用済切手は、下記最寄りの社会福祉協議会窓口までお届けください。

※使用済切手は、できるだけ「消印」を残してください。



説明会

電話相談ボランティア 説明会のお知らせ

NPO法人 有終支援いのちの山彦電話は、生きづらさを抱えている方、病気の不安に直面している方などの、こころの悩みを受け止め寄り添う、電話相談の活動をしています。下記のとおり電話相談ボランティアの説明会を開催します。

【日時】2月26日（日） 14時～16時

【会場】東京ボランティア・市民活動センター

住所：新宿区神楽坂1-1セントラルプラザ10階

【締切】2月24日（金）

【問合せ・申込み】有終支援いのちの山彦電話

TEL・FAX03-3842-5312

※受付は留守番電話対応です。留守電に氏名・連絡先をお願いします。

Mail: yamabikodenwa@yahoo.co.jp

募集

アシスタントティーチャー ボランティア募集

NPO法人東京教育・カウンセリング研究所では、区内単位制高校・通信制高校サポート校の授業に参加しながら、生徒の学習支援や話し相手をするボランティア（アシスタントティーチャー）を募集しています。

活動前の研修や月1回の連絡会でボランティア同士の情報交換もしています。お気軽にお問合せください。

【内容】週1回程度、区内単位制高校・通信制高校サポート校での学校生活・学習支援、話し相手等

【対象】活動に興味のある大学生・大学院生

【申込み・問合せ】

NPO法人東京教育・カウンセリング研究所

TEL03-5348-4546 FAX03-5925-2774

E-mail: kenkyujo@kyouiku.or.jp

**新宿
ボランティア・
市民活動
センター**

TEL:03-5273-9191 FAX:03-5273-3082 MAIL:shinjuku-vc@shinjuku-shakyo.jp

URL:http://www.shinjuku-shakyo.jp

〒169-0075 新宿区高田馬場1-17-20 新宿区社会福祉協議会事務所内

開所：月～土曜日（日・祝日は除く）8時30分～17時 ※毎週火曜日 ボランティア・市民活動相談 19時まで

■新宿区ファミリー・サポート・センター TEL:03-5273-3545

■視覚障害者交流コーナー TEL&FAX :03-6233-9555 ■聴覚障害者交流コーナー TEL&FAX :03-6457-6100

**新宿区社会
福祉協議会
東分室**

TEL :03-3359-0051 FAX :03-3359-0012

〒160-0008 新宿区三栄町25

開所日時：月～金曜日 8時30分～17時（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

毎週木曜日に
ボランティア相談も
実施しています。



**ボランティア・
地域活動
サポート
コーナー**

東地区

四谷ボランティア・地域活動サポートコーナー
TEL.FAX:03-3359-9363

牛込ボランティア・地域活動サポートコーナー
TEL.FAX:03-3260-9001

中央地区

若松町ボランティア・地域活動サポートコーナー
TEL.FAX:03-6380-2204

大久保ボランティア・地域活動サポートコーナー
TEL.FAX:03-3209-8851

西地区

落合ボランティア・地域活動サポートコーナー
TEL.FAX:03-5996-9363

淀橋ボランティア・地域活動サポートコーナー
TEL.FAX:03-3363-3723