

題字・イラストはボランティア活動をされている高木さんに描いていただきました。



地域情報紙「ぼとん」は3ヶ月に1回発行します。
ボランティア活動者の声やメッセージを届け、
つなぎ(ぼとん)ます。

地域でこんな活動をしています！

講座受講後の活動者にインタビュー

新宿区社会福祉協議会では、ボランティア活動に役立つ様々な講座を開催しています。
今回は、講座を受講されて、実際にボランティア活動をしている方にお話を聞きました。

若松町 地区

ナカムラ ヒサコ

中村 尚子さん



■どのような講座に参加されましたか？

「地域コーディネーター講座（ファシリテーション講座）※1」と「災害ボランティア養成講座※2」を受講しました。0歳児の子育て支援プログラムのファシリテーターをすることがあり、今一度、学び直すために、受講しました。

■受講後、ボランティア活動にどのように役立ちましたか？

私は、0歳児とママを支援するプログラムの講師をしながら、地域の子育てサロン「0っこ（ゼロっこ）ひろば」の代表として、ボランティア活動をしています。また東京で災害が起きた時、“赤ちゃんがいる家庭は災害弱者になりうる”ということをお伝え、具体的なイメージをもって、サポートできるようになりました。

■活動者からのメッセージ

私がボランティアを続けられるのは、楽しいから！赤ちゃんが好きだから！です。お金をもらわなくても、自分のやりたいことができるのは幸せなことです。

大久保 地区

テイ チケン

鄭 智献さん



■どのような講座に参加されましたか？

「地域コーディネーター講座※1」を受講しました。いずれ、コーディネーターとして、活動したいと考えています。

■受講後、ボランティア活動にどのように役立ちましたか？

西新宿シニア活動館で台湾独自の言葉・文化・生活を知る「台湾文化を学ぼう」という講座で講師をしています。この活動で、自分の力を発揮できる機会だけではなく、地域とのつながりを作るといった視点を持って挑み、実践できました。

■活動者からのメッセージ

数多くのボランティア活動への参加は難しいと思いますが、単発の活動でも社会貢献になります。休日に参加できるボランティア活動もありますよ！

戸塚 地区

モリタ マサコ

森田 マサ子さん



■どのような講座に参加されましたか？

「認知症サポーター養成講座※3」を受講しました。その他にも、「地域コーディネーター講座※1」や、新宿区社会福祉協議会で開催する講座に、可能な限り参加しています。

■受講後、ボランティア活動にどのように役立ちましたか？

「健康マージャン憩いのサロン」を立ち上げました。一人暮らしの高齢者や、孤立してしまう高齢者が多いですが、講座で学んだことを活かし、皆さんが孤立せずに、交流できる場としてサロンを活用してもらっています。

■活動者からのメッセージ

サロンに参加している方は年配の方が多く、来てくださった時にこちらから声をかけるようにすると、相手の方は歓迎されている気持ちになります。

サロンでは、「オアシス」（おはよう・ありがとう・しつれい・すみません）をモットーに運営をしています。

※1) 地域でのネットワーク作りの視点をもって活動するコーディネーター養成講座 ※2) 災害時、被災地で活動するボランティアの基本を学ぶ講座 ※3) 認知症に対する理解・対応方法を学び、本人や家族を支援するサポーターになる講座

～活動や講座にご興味がある方は、裏面連絡先ボランティア・コーナーにご連絡ください～

若松町

第8回 箱根山駅伝大会が開催されました

3月5日（日）、毎年恒例の箱根山駅伝大会が開催されました。当日は、雲ひとつない晴天で、春を感じられる穏やかな駅伝日和でした。

走者は、5人1チームとなり、小学生の部15チーム、一般の部16チーム、町会・自治会の部13チームが参加しました。東戸山小学校をスタートし、箱根山を駆け抜けます。大人も子どもも一丸となり、一人約1,000Mを走り、次の走者にタスキをつなぎました。

走り終えた方からは、「思っていた以上に登り坂がきつかった。」や、「今年も参加できて、楽しかった〜！」との声がありました。応援の方も、たくさん来場していて、沿道からは、「がんばれー！あと少し〜！」など、力強い声援が飛び交っていました。

完走後には、各チーム互いの健闘を称え、キラキラした笑顔がたくさん見られました。



一般の部
スタート！



小学生の部
箱根山を
走り抜けます！



熊本地震に対する支援への
お礼のため、熊本県から
「くまモン」も登場しました！

大久保

「五月まつり」に出展します

第24回「五月まつり」が大久保地域センターにて、開催されます。

毎年5月に行われる地域センターのお祭りで、3階では子ども向けの遊びや体験のコーナーや食べ物の販売があります。4階多目的ホールでは大久保地区ならではのブラジルの格闘技の紹介、韓国の舞踊など多文化な催し物の披露があります。

新宿区社会福祉協議会では、「福祉・バリアフリーを楽しく学べる間違い探しゲーム」を出展します。是非、お気軽にご来場ください。

<日時>
5月20日（土）
午前10時～午後3時半
<場所>
大久保地域センター



福祉・バリアフリー間違い
探しゲームをします！

戸塚

「わくわくサロン」の紹介

★活動内容紹介

まず、体操をして、身体をほぐします。その後、みなでお茶を飲みながら、楽しくおしゃべりをします。最後は、ピアノ伴奏に合わせて、童謡や唱歌等、参加者全員で合唱します。

★活動者からのメッセージ

地域にお住まいのシニアのみなさまを中心に、気軽に集まっていたいただき、顔の見えるコミュニティを作りたいと願い、サロンを開催しています。

<日時>
毎月第3火曜日 午前10時～正午
(8月・12月はお休み)

<開催場所>
東京YMCA
山手コミュニティーセンター

<参加費>
300円（保険・茶菓子代）



サロンの様子
気軽にいらしてください！

新宿ボランティア・市民活動センター

[場所]新宿区高田馬場1-17-20 新宿区社会福祉協議会内
[開庁時間]月～土曜日（日・祝除く）午前8時半～午後5時
※毎週火曜日 ボランティア・市民活動相談 午後7時まで
[TEL]03-5273-9191
[FAX]03-5273-3082

☆ボランティア活動に関する相談やお問い合わせは、
どうぞお気軽にお寄せください☆

大久保ボランティア・地域活動サポートコーナー

[場所]新宿区大久保2-12-7 大久保特別出張所内
[開庁時間]月～金曜日 午前10時～午後5時
[TEL/FAX]03-3209-8851

若松町ボランティア・地域活動サポートコーナー

[場所]新宿区若松町12-6 若松町特別出張所内
[開庁時間]月～金曜日 午前10時～午後5時
[TEL/FAX]03-6380-2204