



しずく

Vol.303
2017年

9月
毎月15日発行

**協力員
募集中!**

ちょこっと・暮らしのサポート事業 地域の支えあいにご協力ください!

日常生活の困りごとを地域

のボランティアがお手伝いする、住民同士のさ
さえあい活動です。

地域には、公的サービスで対応できない困り
ごとを抱える方がいます。お互いさまのささえ
あい活動にご協力ください。

主な活動内容

電球交換、季節家電の入れ替え、荷物の
上げ下ろし等のちょっとしたことや、買
い物、掃除などの家事支援、外出付き添
いや趣味の相手等。

※専門的技術を要するもの（修理、配線工事
等）、緊急性のあるものは対象外です。

対象・利用料

■対象

日常生活で援助を必要とする地域住民
※年齢制限なし

■利用料

活動内容や状況に応じて有償と無償の活動
があります。

《有償の活動について》

- ・基準額1時間800円
- ・交通費等実費は利用者負担になります。

《無償の活動について》

75歳以上の一人暮らし世帯、または75歳
以上の方を含む65歳以上の高齢者のみ世帯
における、30分程度で解決できる困りごと
は、無償でボランティアを紹介します。



◀ 電球の交換



掃除の手伝い▶

協力員(ボランティア活動)に参加するには

協力員にはどなたでも参加することができ
ます。できるときに、できることをお手伝い
ください。活動の開始・継続は、地区担当職
員がサポートします。

なお、協力員はボランティア保険に加入し
ますので、安心して活動いただけます。

- 1位 掃除
- 2位 食事作り
- 3位 買い物代行

このような活動が
多くありました!

平成28年度
活動内容
ランキング



ボランティア活動については、新宿区社会
福祉協議会高田馬場事務所、東分室、ボラン
ティア・地域活動サポートコーナー（4面参
照）の窓口で相談に応じています。お気軽に
ご相談ください。

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。今月は西圏域の地区情報紙「おちあいだより」「よどばし」です。しずくと合わせてご活用ください。

ボランティア 募集情報

この他にもホームページに募集情報が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

デイサービスでのボランティア

1
日常活動の補助・特技を活かした活動(矢来町)
内容:①話し相手・見守り②一芸披露③洗い物
日時:月～金曜日10時30分～11時30分、13時～15時30分
場所:デイサービスセンター神楽坂(東西線「神楽坂」徒歩2分)

2
日常活動の補助(北山伏町)
内容:①話し相手・洗い物等②一芸披露
日時:①土曜日10時～15時30分(女性のみ)
②月～土曜日14時～15時
場所:あかねデイホーム(都営大江戸線「牛込柳町」徒歩5分)

3
日常活動の補助・特技を活かした活動(北山伏町)
内容:①書道・おやつ作りの補助②配膳・下膳補助③話し相手④ドライヤーかけ⑤音楽演奏、落語、手品等
日時:月～土曜日①13時45分～15時②11時～13時③9時30分～17時(応相談)④9時～12時⑤13時45分～15時
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)

4
日常活動の補助、特技を活かした活動(赤城下町)
内容:①ドライヤーかけ②話し相手、配膳③一芸披露
日時:月～日曜日①10時～12時②応相談③14時～15時
場所:ツクイ新宿神楽坂(東西線「神楽坂」徒歩5分)

5
日常活動の補助・レクリエーション補助(富久町)
内容:①話し相手②レクリエーション補助③楽器演奏・踊り等
日時:月～日曜日 ①9時30分～17時45分②③14時～15時
場所:デイサービスセンター健康倶楽部新宿(丸の内線「新宿御苑前」徒歩8分、都営新宿線「曙橋」徒歩8分、都営大江戸線「若松河田」徒歩12分)

6
日常活動の補助・特技を活かした活動(余丁町)
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「若松河田」徒歩5分)

7
特技を活かした活動(西早稲田2丁目)
内容:一芸披露(手品・演芸・落語・楽器演奏・踊り等)
日時:月～土曜日(時間応相談)
場所:デイサービスヨウコー(東西線「早稲田」徒歩3分)

8
日常活動の補助(西早稲田3丁目)
内容:話し相手、配膳、洗い物等
日時:月～土曜日(時間応相談)
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)

9
日常活動の補助・特技を活かした活動(高田馬場4丁目)
内容:①配膳②書道、編み物等
日時:月～土曜日(時間応相談)
場所:デイサービスふぁみりい(JR「高田馬場」徒歩10分)

10
日常活動の補助(高田馬場3丁目)
内容:話し相手 日時:月～土曜日(時間応相談)
場所:NPO法人グループハーモニー(JR「高田馬場」徒歩7分)

11
日常活動の補助・特技を活かした活動(西落合4丁目)
内容:話し相手、レクリエーション等の補助、演奏や踊り等
日時:月～土曜日(時間応相談)
場所:デイホームゆりの木(都営大江戸線「落合南長崎」徒歩7分)

12
レクリエーション講師等(北新宿4丁目)
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

13
日常活動の補助(北山伏町)
内容:シーツ、枕カバーなどの交換
日時:月～土曜日11時～13時(応相談)
場所:特別養護老人ホームあかね苑(都営大江戸線「牛込柳町」徒歩5分)

14
日常活動の補助(矢来町)
内容:①話し相手・見守り②配膳・下膳③車椅子清掃やベッド周辺の掃除④すそ上げ・ボタン付け等
日時:月～土曜日①9時30分～11時30分、14時～16時
②11時～13時③④14時～17時
場所:高齢者福祉施設 神楽坂(東西線「神楽坂」徒歩2分)

15
日常活動・特技を活かした活動(北新宿3丁目)
内容:花の手入れ、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)

グループホーム・有料老人ホーム等でのボランティア

16
レクリエーション補助(改代町)
内容:話し相手、体操、書道、すみ絵等の補助、片付け等
日時:火・金曜日 10時～16時(応相談)
場所:江戸川橋診療所 にこにこくらぶ(有楽町線「江戸川橋」徒歩5分、東西線「神楽坂」徒歩8分)

17
日常活動・レクリエーション補助(原町3丁目)
内容:話し相手、散歩の補助、一芸披露、レクリエーション補助(歌・合奏・演奏・書道・手工芸等)
日時:木・金曜日以外(時間応相談)
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)

18
特技を活かした活動(住吉町)
内容:一芸・演奏披露 日時:月～金曜日14時～15時(応相談)
場所:コンフォメディケア小規模多機能ホーム(都営新宿線「曙橋」徒歩5分)

19
特技を活かした活動(新宿7丁目)
内容:楽器演奏、手品、落語等 日時:14時～15時(応相談)
場所: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)

20 日常活動の補助(下落合2丁目)

内容:話し相手、散歩の同行等 日時:応相談
場所:介護付有料老人ホーム
グランダ目白・新宿(JR「目白」徒歩9分)

21 日常活動の補助(中落合2丁目)

内容:話し相手
日時:火～日曜日(時間応相談)
場所:介護付有料老人ホームたのしい家(西武新宿線「下落合」徒歩3分)

22 講座講師ボランティア・活動の運営補助(西新宿4丁目)

内容:①語学教室等の講師(ドイツ語、フランス語、韓国語等)
②「軽食タイム」の食事づくり、配膳等
日時:①応相談 ②第2、4火曜日9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)

23 日常活動・イベントの手伝い(北新宿4丁目)

内容:話し相手、散歩の付き添い、畑の手入れ
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)

児童関係

24 学習の見守り(早稲田南町)

内容:児童(小学1～3年生)の学習の見守り
日時:月曜日(月3回程度)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)

25 児童の見守り(早稲田鶴巻町)

内容:小学4～6年生の太鼓練習の見守り
日時:毎週火曜日14時30分もしくは15時30分～1時間程度
場所:新宿区立鶴巻小学校(東西線「早稲田」徒歩5分、都バス「早大正門」徒歩5分)

26 おまつりの手伝い(榎町)

内容:出店の補助等 日時:10月7日(土)13時～16時30分
場所:榎町子ども家庭支援センター(東西線「早稲田駅」徒歩7分、都営大江戸線「牛込柳町」徒歩10分、都バス「牛込保健センター前」徒歩2分)

27 本の読み聞かせ(大久保3丁目)

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

28 児童館での遊びの手伝い(上落合2丁目)

内容:子どもの遊び相手 日時:9時～18時(応相談)
場所:上落合児童館(東西線「落合」徒歩3分)

29 児童館での遊びの手伝い(西新宿4丁目)

内容:児童の遊び相手、イベントの手伝い等
日時:月～金曜日 10時～17時(応相談)
場所:西新宿児童館(京王線「初台」徒歩10分、都営大江戸線「西新宿5丁目駅」徒歩10分)

障害関係

30 特技を活かした活動(戸山1丁目)

内容:「組ひも」講座の糸付けや作品作りの補助、会場準備、片付け等 ※女性希望
日時:火曜日13時～15時(応相談)
場所:新宿区立障害者福祉センター(都営大江戸線「若松河田」徒歩8分、東西線「早稲田」徒歩10分)

31 特技を活かした活動(河田町)

内容:視覚障害者の茶道サークルでの指導・補助
日時:14時～15時30分(応相談)※月1～2回程度
場所:東京視覚障害者生活支援センター(都営大江戸線「若松河田」河田口より徒歩すぐ)

32 日常活動・レクリエーション補助(西落合1丁目)

内容:①利用者グッズ製作・修繕・活動補助等 ②あゆみ祭の手伝い(模擬店・バラエティショー等)
日時:①応相談 ②11月12日(日)9時～16時
場所:新宿区立あゆみの家(都営大江戸線「落合南長崎」徒歩15分)

その他・サロン・多世代交流の活動等

33 サロン運営メンバー募集(若葉3丁目)

内容:サロンの企画や会場設営、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)

34 サロン運営メンバー募集(新宿6丁目)

内容:高齢者を対象としたサロンの立ち上げ、運営等
日時:①第2金曜日 ②第4月曜日 10時30分～12時
場所:①東一会館 ②チャームスイート新宿戸山(副都心線・都営大江戸線「東新宿」徒歩7分)

35 交流活動の手伝い(大久保1丁目)

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」副都心線「東新宿」徒歩10分)

36 多世代サロンでの交流活動の手伝い(西落合2丁目)

内容:調理・配膳、特技を活かした活動等 日時:応相談
場所:みんなのリビング葛が谷(西武新宿線「新井薬師」徒歩8分、都営大江戸線「落合南長崎」徒歩9分)

37 サロン活動の手伝い(中落合2丁目)

内容:話し相手・折り紙・カラオケ・輪投げ・ゲーム等
日時:9月29日(金) 14時～16時
場所:中落合地域交流館(西武新宿線「下落合」徒歩6分)

38 図書館でのボランティア(下落合1丁目)

内容:本の配架 日時:火・土曜日 13時～(応相談)
場所:下落合図書館(JR「高田馬場」徒歩10分)

39 図書館でのボランティア(西新宿4丁目)

内容:本の配架・整理 日時:13時～15時(応相談)※月曜休
場所:角筈図書館(都営大江戸線「都庁前」徒歩10分)

講座

参加者募集!

平成29年度 地域コーディネーター講座 ～高齢者の集いの場をつくる実践講座～ 地域のたまり場を創ろう

地域住民が集える場を作りたいけれど、どうしたらよいかわからない…。そんな方におすすめの講座です!

集いの場の意義・傾聴技術・見学等を通して、集いの場の立ち上げを目指します。

【期間】全6回 9月29日(金)～11月10日(金)

【対象】地域課題に関心がある区内在住・在勤・在学の方
区内で「たまり場(集いの場)」をつくりたい方

【定員・参加費】20名(応募者多数の場合抽選)・無料

【会場】新宿区社会福祉協議会、各見学先

【申込み】9月22日(金)までに下記へお申込み下さい。

【問合せ・申込み】

新宿区社会福祉協議会 TEL03-5273-9191

【講座内容】

- ・第1回:9月29日(金) 13時30分～16時
新宿区の高齢者の現状ほか
- ・第2回:10月6日(金) 13時30分～16時
①地域のたまり場の意義とは(講義)
②ワークショップ「こんなたまり場を創りたい」
- ・第3回:10月13日(金)13時30分～16時30分
傾聴講座(講義)
- ・第4回:10月20日(金) 13時30分～16時
たまり場カフェの事例研究
- ・第5回:10月21日(土)～11月9日(木)
たまり場カフェの見学
- ・第4回:11月10日(金) 13時30分～16時
①見学後の振り返り
②活動をはじめるにあたって

【主催】新宿区社会福祉協議会、NPO法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジン

“この街の未来に…”

「第71回赤い羽根共同募金」にご協力をお願いします!

10月1日より開始

新宿区で集めた募金の約65%は、区内の福祉施設・団体の活動支援や備品の整備等に役立てられます。約35%は、新宿区を含めた、東京都内の広域的な課題を解決するための活動や被災地域の支援にも役立てられます。なお、共同募金運動への寄附金には、税制上の優遇措置もあります。

今年も、地域の方々のご協力をいただき、街頭募金を行うほか、各特別出張所や町会・自治会、新宿区社会福祉協議会等の窓口でも募金を受付いたします。皆さまのご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

【実施】共同募金会新宿地区協力会 【後援】新宿区

【協力】新宿区町会連合会、新宿区民生委員・児童委員協議会

【街頭募金のお知らせ(予定)】

- 高田馬場駅(JR・西武線・東京メトロ東西線)
10月2日(月)、3日(火) ①8時～9時(2日は8時～10時)
②12時～13時 ③16時～17時
- 中井駅(都営大江戸線)
10月2日(月)、3日(火) ①8時～9時 ②12時～13時
- 西新宿駅周辺
10月3日(火) 9時30分～10時30分
- 曙橋駅周辺
10月7日(土) 10時～12時

【事務局・問合せ】

新宿区社会福祉協議会 TEL03-5273-2941

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