

は"とん



第12号 平成31年1月15日
発行：新宿区社会福祉協議会

題字・イラストは、高田馬場福祉作業所に通っている糯田（もちだ）麻美さんに描いていただきました。

地区情報紙「はとん」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（はとん）ます。



ちょこっと・暮らしのサポート事業を紹介します

「ちょこっと・暮らしのサポート事業」は、日常生活の困りごとがあり、援助を必要としている方を、地域のボランティアがお手伝いする、住民同士の支え合い活動です。

今回は、実際に活動されているボランティアの方々取材しました！

皆さんも気軽に、ちょっとしたお手伝いをする気持ちで活動を始めませんか。
※事業についての詳細は「しずく1月号」の1面をご覧ください。

戸塚

窓拭き掃除の支援 茨木 恒行さん

見守り協力員としても活動してくださっている茨木さん。
ちょこっと・暮らしのサポートの活動で体を動かすのは、
自分の健康維持にも役立っているそうです。



◆活動を始めたきっかけ

両親を看取ったあと、これから一人で何をしようかと考えている時、高田馬場駅前清掃活動に参加し、社協の職員に声をかけられたことで、活動を始めました。

◆活動を通じて気付いたこと、感じたこと

もともと困っている人を見たらほっておけない性格です。
年に1度の窓拭きの依頼も、お互いに元気であるご挨拶です。
活動の声がかからないと、利用者さんが元気であるのかなと、
気にかかります。

◆これから活動を始め方へメッセージ

人との出会い、つながりを大切にしています。困った時はお互い様、助け合いの
つながりの輪を広げませんか。

気楽に自然体で活動してみてください。喜んでもらえると、嬉しいものです。



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
[開所時間]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
[開所時間]月～金曜日 午前10時～午後5時
[TEL/FAX] 03-6380-2204

若松町

通院同行支援 永田 良忠さん

様々なボランティア活動をされている永田さん。
今回は通院同行支援でしたが、利用者の方も
「付き添ってもらって心強い」とおっしゃっていました。

◆活動を始めたきっかけ

両親の介護がきっかけで、介護施設や社協と出会いました。両親が亡くなってから、何か自分に出来ることないかと思い、空き時間の有効活用で始めました。

◆活動を通じて感じたこと

最初は「利用者はどんな方なんだろう・・・」など、不安もありましたが、いろいろお話をしたりするうちに気持ちの通じ合える方が多くいることが分かりました。今は皆さんの「ありがとう」の一言が、私の喜びです。

◆活動にあたって工夫していること

通院同行では、介護経験から段差や坂に気をつけ、どういうことが必要かを常に考えています。利用者とのお話では、趣味や今までの経験、目や耳にした情報などが役に立っています。活動のために、特別に何かしているということはありません。

◆これから活動を始め方へメッセージ

ちょっとした空き時間があって、ちょっとやってみようという人は気負わずにやってみるといいと思います。求められていることがあって、自分のできることをできる時間にやる、それで喜んでいただけるのなら、それが一番ではないでしょうか。



大久保

季節衣類の移動支援 柳 幸恵さん

社協の見守り協力員や高齢者施設の体操講師としても活躍中の柳さん。
最近ちょこっと・暮らしのサポートでも活動を始めてくださいました。

◆活動を始めたきっかけ

子どもが中学に入り、時間や気持ちに少し余裕が出来てきて、何か自分にできることはないかと思い立ったためです。

どんなことができるかわからないながらも、社協のボランティア入門講座等に参加してみたのがきっかけです。

◆活動を通じて気づいたこと、感じたこと

今回、押入れ上部の天袋から冬物の衣類を下ろす作業をお手伝いしました。利用者さんは困り事が解消され、安堵の笑顔でした。その笑顔から私自身も元気をもらえました。

これまでの活動を通じて、ボランティアの力があることで、心の安心や平穏、気持ちや時間に余裕を得られる方がいることに気づきました。

◆これから活動を始め方へメッセージ

できることから始めてみよう！と感じたことを今でもよく覚えています。
無理のない範囲で、できることから始めてみませんか。

