2020年9月号

編集発行: 社会福祉法人渋谷区社会福祉協議会 しぶやボランティアセンター

ボランティアセン

1⊞|

で新しい人と人の関わり

初心者向け

「ボランティア活動を始めてみたいけどどうしたらいいの?」 「どんなボランティア活動があるの?」など、ボランティアに 関するご質問にボランティアセンターのスタッフがお答えし 活動の紹介や、活動時に気をつけたい事などをご説明します。

日程・場所

- ※4つの日程からご都合の良い日にちをお選びください。 内容は、全日同じです。
- ① 10月19日(月) ケアコミュニティ・原宿の丘 ボランティア室
- ② 10月20日(火) 総合ケアコミュニティ・せせらぎ ボランティア室
- ③ 10月22日(木) ケアステーション笹幡 ボランティア室
- ④ 10月23日(金) ひがし健康プラザ ボランティア室

各回 14 時~15 時

- ·初心者大歓迎!
- ·年齡不問
- ・ボランティア活動に関心のある人
- ・地域の中で新しい関わりを始めたい人

定員

参加費

申込 受付中

各回 10 名程度

無料

ステップアップにも◎

「聞く」と「聴く」の違いや、実際の場面を想定した「聴き 方」の実践練習(ロールプレイ)、施設体験などをおこない ます。日ごろお話をする機会の少ない方の思いや気持ちに 耳を傾け、共感し、相手の気持ちに寄り添い、支え合いの 活動の第一歩をはじめてみませんか?

日程

9月30日、10月7日、14日、28日

すべて水曜日

(10月15日(木)~27日(火)までの間で体験を1回予定)

各回 14 時~16 時 30 分

揚 Pff

地域交流センター大向 区民交流室 (渋谷区松濤1-26-6 大向区民施設内)

特定非営利活動法人P. L. A

9月14日より 受付開始

区内在住、在勤、在学でボランティア活動に関心が あり、全5回の講座と体験に出席できる方

定

参加費

20名 (申込先着順)

2,000円

申込方法

しぶやボランティアセンター TEL:03 - 5457 - 2200 FAX:03 - 3476 - 4904 〒150-8010 渋谷区宇田川町 1-1 渋谷区役所2階

精神保健福祉ボランティア講座(全3回)

精神保健福祉についてのボランティア活動に関心のある方を対象に、精神保健福祉の理解と施設体験実習を行います。あなたの住む身近な地域でボランティア活動に参加してみませんか?

【日 時】 第1回 10月 1日(木)14時~16時30分

第2回 10月 2日(金)~11月4日(水)までのうち1日以上

第3回 11月 5日(木)14時~16時30分

※第2回の日程は1回目に参加者が希望施設と調整

【会 場】 美竹の丘・しぶや2階会議室A (渋谷区渋谷1-18-9)渋谷駅から徒歩8分

※第2回の会場はボランティアを体験する施設により異なります。

【内容】 第1回目 『精神障がいについての理解と対応・実習オリエンテーション』

第2回目 ボランティア実習

第3回目 『体験ふりかえり・今後のボランティア活動について』

【対象】 精神保健福祉についてのボランティア活動に関心があり、全3回の講座にすべて参加できる方

【定員】 10人 ※申込多数の場合は抽選とさせていただきます

【参加費】 300円(ボランティア保険料)

【問合せ】 渋谷区地域生活支援センター さわやかるーむ (渋谷区代々木1-20-8)

電話 03-3299-0317 または 03-3299-0100

みんなでフレイル予防はじめませんか?

通いの場・自主グループの設立・継続活動を支援します。

新型コロナウイルスの影響で、今までより外出や交流が減ってしまった方も、この機会に、みなさんと一緒にフレイル予防をはじめてみませんか?

【対象者】 定員15名 ※グループでも個人でも申込み可

自主グループ、サロン、シニアクラブ等、通いの場の運営者やメンバーの方 週1回以上の通いの場の新規立ち上げを検討している方

【研修日時】 10月7日~12月9日 毎週水曜日 13時30分~15時45分(受付13時~)

全10回 (既に主催している場合は前半5回のみの参加も可)

【申込締切】 9月15日(火)

【研修会場】 渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ(渋谷ヒカリエ8階)(渋谷区渋谷2-21-1)

【費用】 無料 【持ち物】 マスク、飲み物(ペットボトル等ふた付のもの)、タオルなど

【特典】 1. 通いの場運営のノウハウやチョイ足しプログラムが載った教本をプレゼント

2. ダイヤモンド体操のDVD、フェイスシールド付

3. 研修終了後、通いの場へ理学療法士派遣で不安解消(1回:要件あり)

4. 活動費支援(渋谷区社会福祉協議会:要件あり)

【問合せ】 渋谷区福祉部介護保険課介護総合事業係 電話:03-3463-1888



昨年度の様子です

【研修内容】

オリエンテーション

グループディスカッション

プログラム体験・練習

はじめてみませんか

下記の内容に関心のある方、ご連絡お待ちしています!

申込み・問合せ先がない募集については、 しぶやボランティアセンターにご連絡ください 電話 03-5457-2200



<u>〈ラジオ体操と〉</u> 公園の清掃ボランティア

貴方の力で公園を〈美しく・きれい〉にしてみませんか?7号通り公園で朝、ラジオ体操 (午前6時30分)後、清掃作業をしてくださる方、リズムある健康的な生活をしたい方を募集しています。

■活動内容:公園内の除草・落ち葉清掃など (近隣の方の見学・大歓迎)

■活動日時:〈6~7月〉及び〈9~12月〉

活動日・相談 (曜日・不問)

30分程度

都合のよい日の〈午前6時30分~〉

■活動場所:7号通り公園(幡ヶ谷2-53-5)

通称〈水道道路〉に面しています。

■募集人数:数名(女性·大歓迎)

■問合せ:電話03-6312-2453 島田(7公会)

(注) 当初はラジオ体操のみでOK



高齢者施設でのボランティア

デイサービス「あやめの苑・代々木」 では、講座の講師を募集しています。

■活動内容:音楽(楽器演奏、歌など)、

簡単手工芸など

■活動日時:月~土曜日 13時45分~14時45分

※上記時間でできる方を希望します。

(日程は応相談)

■活動場所:あやめの苑・代々木 1 Fデイサービス

(代々木3-35-1)

■問合せ:あやめの苑・代々木

担当: 小林、小泉 電話 03-3372-1103

ボランティア募集の情報掲載について

掲載をご希望の方は、毎月20日までに掲載希望内容(活動内容、日時、場所、問合せなど)をEメール、郵便、FAX等でお送りください。なお、紙面の都合により掲載できない場合もございますので、ご了承ください。



清掃ボランティア活動しませんか?

渋谷区では、ボランティアで清掃活動を行う団体、個人やグループを支援するため、清掃用具の貸し出しを行っています。コロナ後のボランティア清掃活動も復活しつつあります。学校や会社の仲間など、2、3人から気軽に清掃活動を始めてみませんか。

(注) 新型コロナウイル感染予防のため、清掃活動の際には、密集を避けるような新しい 生活様式に沿った活動形態をご検討下さい。

■貸出し可能な清掃用具 ごみ袋、持ち手付きレジ袋、 軍手、たすき、火挟み



(注)回収したごみは持ち帰りが原則です。

■問 合 せ:渋谷区環境政策部環境整備課

きれいなまちづくり係 電話: 03-3463-3496





<u>感染対策用エプロン</u> 作成のボランティア

夏プログラムで好評だったおうちボランティアを 引き続き募集致します。

■活動内容:指定のゴミ袋を使用し、感染対策用 エプロンを作成いたします。

■活動日時:申込者のご都合に合わせて活動可

■活動場所:ご自宅のテーブルの上など。

(企業・団体などグループ参加も歓迎!)

■作り方等:お問合せいただいた方に資料等の

ご案内致します。

↓エプロンが欲しい施設も募集しています↓

感染対策用エプロンが足りてない施設へ

夏プログラムでも既にたくさんのエプロンが届き ご希望の施設へ順次お送りする予定です。

今しばらくお待ちください。

これからより感染対策に気を使う施設も多いかと 思います。手作りの感染対策用エプロンに興味が ある施設の方がいらっしゃいましたら、お問合せ 頂ければと思います。

ボラセンの軌跡

「あらたなつながいを考える (らしのMYリストを作るう!」を開催しました

8月26日(水)に美竹の丘・しぶやにて、ボランティア講座を行いました。講師に日本ボランティアコーディネーター協会の後藤麻理子さんをお迎えし、コロナ禍でのあらたなつながりを考えようということで、くらしのMYリストを作成しました。ボランティアをされている方、ボランティアは初めての方、さまざまな方々が参加し、コロナ禍で困ったこと、取り組みや工夫等、意見交換されている姿が印象的でした。大変な時期は続きますが、つながりをあきらめずに活動や生活の工夫をし続けることが大切だと思いました。

今後も様々な講座を企画していきますので、 みなさまご参加ください。



ボランティア室情報

ボランティア室では、ボランティアアドバイザーがボランティア活動の相談を受けています。また活動を 安心安全に行うためのボランティア保険の受付も行っています。

開室時間:13時30分~16時30分 相談・ボランティア保険受付は、16時まで ※祝日はお休みです。

ひがし健康プラザボランティア室

場 所:東3-14-13 地下1階

開室日: <u>月・水・金曜日</u> 電話: 03-3406-6252 アドバイザー 大塚・岡・越山・多田・早川・柳瀬

ケアステーション笹幡ボランティア室

場 所:幡ヶ谷 2-21-9 4階

開室日: <u>月・木曜日</u> 電話: 090-2307-7580 アドバイザー 磯野・長谷川・黛・武藤・吉田

ケアコミュニティ・原宿の丘ボランティア室

場 所:神宮前3-12-8 2階

開室日:月・第1、3金曜日 電話:090-2309-5917

アドバイザー 石田・閏間・坂本・鹿濱・永井

総合ケアコミュニティ・せせらぎボランティア室

場 所:西原1-40-10 2階

開室日: <u>火・金曜日</u> 電話: 080-7382-0505 アドバイザー 小竹・野口・平島・森島・横川

発 行 社会福祉法人 渋谷区社会福祉協議会 しぶやボランティアセンター

【開所時間】月曜日~金曜日 8時30分~17時 ※土・日、祝日休み

【住 所】〒150-8010 渋谷区宇田川町1-1 渋谷区役所2階

【電 話】03-5457-2200 【FAX】03-3476-4904

【メール】vc-shibuya@tokyo.email.ne.jp 【ホームページ】http://www.vcshibuya.jp/



【ちょっと一言】

先日、福祉体験の授業の依頼があり、学校の下見に行ってきました。今年度、学校のカリキュラムは大幅に見直しをしているようですが、そのような中でも「福祉体験の時間が、生徒たちの今後の進路選択の視野を広げることにも繋がる。大切にしたい。」と福祉体験の時間を確保したということでした。こうした先生の想いに応えられるよう、準備していきたいと思います。(あ)