

ボランティアセンター



あらたなつながりを考える くらしのMYリストを作ろう！

ココに注目！！

《この講座イチ押しポイント》

【日時】 **8月26日(水) 14時～16時**

【場所】 美竹の丘・しぶや (渋谷区渋谷1-18-9)

【内容】 参加者グループワーク、くらしのMYリスト作成

【講師】 特定非営利活動法人

日本ボランティアコーディネーター協会
事務局長 後藤 麻理子 さん



【対象】 ボランティアに関心のある方、

しぶやボランティアセンター登録グループなど

【定員】 20名(先着順) 【参加費】 無料

【申込み】 しぶやボランティアセンター

(電話またはメールにて)

電話：03-5457-2200

メール：vc-shibuya@tokyo.email.ne.jp

新型コロナウイルス感染拡大により、人と人がふれあう機会を減らすことが求められ、地域活動やボランティア活動がまだまだ制限されています。

このような状況下であっても、住民同士がつながりを継続するための暮らし方や工夫を生み出していくには、どのようにすればよいか「くらしのMYリスト」を作りながら、一緒に考えてみましょう！



夏・体験プログラムが中止なので今年は！

夏プログラム

おうちボランティア

～エプロンを作って送るエール♪～

福祉施設に足を運んでのボランティア活動が制限される中、今年は“おうち”でできるボランティアプログラムを行います。作り方などの掲載は、下記ホームページをご確認下さい。

【内容】 ゴミ袋で感染対策用エプロンを作って、送って福祉施設を応援しましょう！！

【時期】 8月3日～8月31日まで

【作り方】 <http://vcshibuya.jp/> 7月31日掲載予定

【問合せ】 しぶやボランティアセンター

〒150-8010 渋谷区宇田川町1-1 渋谷区役所 2階

電話：03-5457-2200 メール：vc-shibuya@tokyo.email.ne.jp



イベント&ニュース

渋谷サステナブル・アワード 2020

渋谷区では、家庭や地域、学校、職場などで実践されている、渋谷区らしい持続可能なライフスタイル、環境にやさしい取り組みを募集します。表彰を通して、広くその取り組みを周知（発信）し、共有することで、私たち一人ひとりの意識啓発につなげていきます。

■応募資格・募集対象

渋谷区内を主な活動の場としている個人、事業者、団体
(個人、企業、家族・学校・地域などのグループなど)

■募集期間

令和2年8月24日(月)まで

■応募内容

環境基本計画などが目指す渋谷区の姿の実現に向けた5つの分野「暮らし」、「みどり・生きもの」、「資源・ごみ」、「エネルギー・温暖化対策」および「意識」の各分野のうちいずれかに関して実施している取り組み事例。

応募用紙、応募方法など詳しくは区のホームページをご覧ください。

https://www.city.shibuya.tokyo.jp/kankyo/kankyo/eco/sustainable_2020.html

■応募先・問い合わせ先

渋谷区役所本庁舎 12階 環境政策部環境政策課 電話：03-3463-2749

(注) 応募状況や審査状況、受賞者決定前の候補者、審査結果に関するお問い合わせなどにはお答えできません。



「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

暑さを避ける



- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・暑い日や時間帯は無理をしない

こまめに水分補給



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

こまめに換気

- ・窓とドアなど2カ所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用

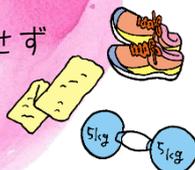


適宜マスクをはずす

- ・気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合にはマスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業は避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩

日頃から健康管理

- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪いときは、無理せず自宅で静養



はじめてみませんか

下記の内容に関心のある方、ご連絡お待ちしております！

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

環境

清掃ボランティアしませんか！

渋谷区では、ボランティアで清掃活動を行う団体を支援するため、清掃用具の貸し出しを行っています。

学校やサークル、会社の仲間と一緒に、気軽に清掃活動を始めてみませんか。

(注) 新型コロナウイルス感染予防のため、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

■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



個人

幡ヶ谷 1 丁目在住 60代男性

身体が不自由なため、コインランドリーで乾燥機をかけたり、簡単な家事のサポートをしてくださる方を募集しています。

■活動内容：①自宅付近のコインランドリーで乾燥機をかける

②洗い物やゴミ出し、お風呂掃除等
(出来る範囲で応相談)

■活動日時：相談の上 月 1～2回 1時間程度

■活動場所：自宅、自宅付近コインランドリー

■そ の 他：詳しくはボランティアセンターまで
お問い合わせください。

高齢

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 1F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

高齢

高齢者施設でのボランティア

～7月1日よりボランティア募集開始～

「デイサービス つるとかめ」では、レクリエーションボランティア（音楽、踊り披露等）を募集しています。

■活動内容：音楽（楽器演奏、歌など）、踊り披露等

■活動日時：月～土曜日 13時30分～14時30分
1時間程度（ご都合に合わせてご相談）
継続して活動できる方、大歓迎！

■活動場所：デイサービス つるとかめ
(笹塚2-31-8 1階)

■問 合 せ：デイサービス つるとかめ
担当：沼山・山本 電話 03-3376-1341

その他

ホームレスへの食事提供 ボランティア

私たちは、ホームレスの人に食事を提供する国際チームです。マレーシア、インド、日本、英国人が集まり活動を始めました。お手伝いしてくれる人を待っています。

■活動内容：ホームレスへの食事提供

■活動日時：毎週日曜日 11時～

■活動場所：代々木公園 南門

■募 集：当日のお食事配布 10時30分集合
(1時間程度)

■募集人数：数名

■問 合 せ：ボランティアセンターまでお問い合わせ
ください。

ボランティアアドバイザー 全体連絡会を開催しました。

7月3日に連絡会(右写真)を開催しました。コロナ禍で約3か月ぶりの開催。ボランティア室の再開についてなど全体情報を確認しました。各ボランティア室の開室状況については、下記をご確認ください。



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。

7月13日(月)

- ◇ひがし健康プラザ ボランティア室
- ◇ケアステーション笹幡 ボランティア室
- ◇ケアコミュニティ・原宿の丘 ボランティア室

7月14日(火)

- ◇総合ケアコミュニティ・せせらぎ ボランティア室

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：月・水・金曜日 電話：03-3406-6252
アドバイザー 大塚・岡・越山・多田・早川・柳瀬
お知らせ：おしゃべりサロン 7月6日(月)

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

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：月・木曜日 電話：090-2307-7580
アドバイザー 磯野・長谷川・黛・武藤・吉田

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：火・金曜日 電話：080-7382-0505
アドバイザー 小竹・野口・平島・森島・横川
お知らせ：トク・トクトーク 8月7日(金)

発行 社会福祉法人 渋谷区社会福祉協議会 しず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】



梅雨明けまでもう少し、暑い夏がやってくるのでしょうか・・・(=・^=) さてさて、私は毎年プランターでトマト、ナス、キュウリを作っています。植えつけのタイミングが例年より1か月程度遅なり、収穫まではまだ遠い道のりです。野菜を育てるのは好きですが、食べるのがちょっと苦手です・・・・。何か良い調理方法はありますか？ 美味しく食べられる方法を大募集中です。(ゆ)