



# しずく

Vol.277  
2015年  
**7月**  
毎月15日発行

## 今年の夏は、 ボランティア デビュー！ してみませんか？

新宿ボランティア・市民活動センターでは、年間を通じて、初めての方にもご参加いただけるボランティア体験プログラム「いつでも体験ボランティア」を行っています。

地域行事のお手伝いや高齢者の話し相手、リサイクル活動など、さまざまな体験メニューをご紹介します。

「いきなり活動するのは不安…」、「体験してみたいけど、どんな準備をすればいいの？」そんな不安や疑問をお持ちの方に、当センターではボランティア相談を行っています。相談の受付日、連絡先は4面をご覧ください。

**睽** かせよう、あなただけの“可能性”

いつでも体験ボランティア

ボランティアは、はじまる・つながる・ひろがる、気づきの体験。  
**「いつでも体験ボランティア」体験者募集中！**

新宿区には、いつでも誰でもできるボランティアがたくさんあります。勇躍に始めたボランティアが、多くの出会いと発見を分かち合います。あなたにできることから、始めませんか？  
「いつでも体験ボランティア募集」では、年間を通じて、ボランティア体験者を募集しています。

**Q「ボランティア」を始めるのって大変？**

準備が面倒なところがあるけど、…  
やるまで、いきなり活動するのは、不安だなあ…

仕事も勉強も忙しい、時間はあるのだけどね。  
ボランティアなんてできるの？

ボランティアって、大人がやるものじゃあ？  
ボのちでできるの？

わがしは、ゆるいけど、どんな準備もすればいいの？

**A 大丈夫、ボランティアセンターにおまかせください！**

「いきなり活動するのは不安」を感じておられる方、どんな準備をすればいいの？そんな不安や疑問をお持ちの方に、新宿ボランティア・市民活動センターでは、ボランティア相談を行っています。わたしたちがしっかりと答え、ボランティア活動を始めのお手伝いをします。

夏休みは、ボランティア体験のチャンス！ボランティアメニューも豊富です。

切手を整理して国際交流活動 地域での清掃活動や行事のお手伝い 高齢者の話し相手やレクの補助

ボランティア体験のはじめ方、相談日程については、裏面をご覧ください。

体験内容はホームページに掲載し、随時更新しています。

お知らせ

## 「打ち水大作戦2015」参加者・運営ボランティア募集！

「打ち水大作戦」は、新宿CSRネットワーク（※）が主催し、区内の企業で働く方々と地域の皆さんが協働して実施している夏恒例のイベントです。

猛暑の続いた昨年は、参加者約150名の打ち水の効果で、気温は最大4度も下がりました。

当日の参加はもちろん、運営ボランティアも募集しています。関心のある方はぜひご参加ください。

【日 時】8月4日（火）17時15分～18時頃

※設営は15時30分頃から開始

【場 所】京王プラザホテル北側4号街路沿い歩道

【要 件】高校生以上（詳細は下記へお問合せください）

【問合せ】

新宿区社会福祉協議会 電話：03-5273-9191

※新宿CSRネットワーク

新宿区内を中心にボランティア・社会貢献活動に取り組む企業で構成されるネットワークで、新宿社協が事務局を務めています。



「打ち水大作戦2014」の様子

## 高齢者関係

### デイサービスでのボランティア

#### 特技を活かしたボランティア(北山伏町) 1

内容:レクリエーション活動、特技を活かしたボランティア  
日時:月～土曜日 応相談  
場所:高齢者在宅サービスセンターあかね苑デイホーム  
(都営大江戸線「牛込柳町」徒歩5分)

#### 日常活動のサポート(北山伏町) 2

内容:利用者の髪ドライヤーかけ、プログラム中のお茶出し、折り紙・編み物の補助、他  
日時:月～土曜日 時間等応相談  
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)

#### 趣味活動のサポート(弁天町) 3

内容:囲碁、手芸、習字、TVゲーム、園芸等  
日時:月～土曜日 応相談  
場所:デイサービスりっくる(東西線「早稲田」徒歩7分)

#### 日常活動の補助(戸山) 4

内容:ドライヤーかけ、お茶だし、レクリエーション補助  
日時:①9時30分～12時 ②13時30分～16時(時間応相談)  
場所:新宿区立東戸山高齢者在宅サービスセンター  
(副都心線・都営大江戸線「東新宿」徒歩7分)

#### 日常活動の補助・特技を活かした活動 5 (落合地区)

内容:日常活動(話し相手、レクリエーション等)の補助や音楽演奏や踊りなど(施設により異なる)、特技を活かした活動  
日時:月～土曜日 活動時間は応相談  
場所:①ベストリア高田馬場(下落合)  
②デイサービス花実静華庵(上落合)  
③ふくろうの家 落合第二(中落合)  
④デイサービス 一期の家(西落合)  
⑤デイホームゆりの木西落合(西落合)  
⑥さくらデイハウス落合(西落合)

#### 納涼祭のお手伝い(中落合) 6

内容:金魚すくい、輪投げ、射的、魚釣り、盆踊り  
日時:7月23日(木)、24日(金)、25日(土) 各13時～15時  
場所:中落合高齢者在宅サービスセンター  
(西武新宿線「下落合」または「中井」徒歩5分)

#### 趣味を活かしたボランティア(中落合) 7

内容:工作・そば打ち・お菓子作りのお手伝い  
日時:月～土曜日 10時～15時(応相談)  
月1回程度のペースで活動できる方  
場所:やわらぎ中落合(西武新宿線「下落合」徒歩10分)

#### 納涼祭のお手伝い(北新宿) 8

内容:模擬店、催し物、職員の補助等  
日時:7月23日(木)、24日(金)、25日(土)  
いずれも13時30分～15時30分  
場所:かしわ苑デイサービスセンター  
(JR「東中野」徒歩10分)

#### レクリエーション講師活動等(北新宿) 9

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など  
日時:応相談 ※交通費実費支給  
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等でのボランティア

#### 一芸ボランティア(矢来町) 10

内容:音楽演奏、工芸、折り紙、庭園の手入れ等  
日時:応相談  
場所:高齢者福祉施設神楽坂(東西線「神楽坂」徒歩2分)

#### 日常活動のサポート(北山伏町) 11

内容:入所者の髪ドライヤーかけ、下膳、おやつ出し等  
日時:月～土曜日 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)

#### 日常活動のサポート(中落合) 12

内容:シーツ交換、下膳、縫い物、レクリエーション補助  
日時:月～土曜日 10時～16時30分 応相談  
場所:特別養護老人ホーム 聖母ホーム  
(西武新宿線「下落合」徒歩5分)

### その他施設・サークル活動のボランティア

#### プランター手入れのお手伝い(神楽坂) 13

内容:園芸、鉢植えの補助  
日時:応相談  
場所:神楽坂(個人宅)

#### 高齢者の見守り・外国語の相手(矢来町) 14

内容:見守りや話し相手、外国語(※)の会話相手  
※スペイン語・ポルトガル語・英語  
日時:木曜日 午後(時間応相談)  
場所:矢来町(個人宅)

#### サロン活動の手伝い(中落合) 15

内容:高齢者の話し相手、塗り絵・貼り絵、iPadゲーム、麻雀・オセロの相手等  
日時:毎月第4木曜日 13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)

**パソコン指導補助ボランティア(西新宿)** 16  
内容:「パソコン相談会」でのパソコン操作方法(ワード・エクセル等)の指導補助(個別指導)  
日時:毎週水曜日 13時~15時  
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)

**囲碁のボランティア(北新宿)** 17  
内容:初心者向け「囲碁講座」での講師  
日時:月2回、全4~6回(各2時間程度) 時間応相談  
場所:北新宿第二地域交流館  
(JR「東中野」徒歩10分、JR「大久保」徒歩14分)

**有料老人ホームでの手伝い(北新宿)** 18  
内容:話相手、散歩の付き添い、畑の手入れなど  
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

**施設内の各種運営サポート(南元町)** 19  
内容:①プール遊びの手伝い(悪天候の際は、おもちゃ拭き・掃除や子どもの見守り等に変更)  
②壁面装飾等の制作、おもちゃの清掃、子どものヘアカットの準備・片づけなど  
日時:①7月下旬~8月下旬  
毎週日曜、火曜、木曜 10時30分~11時30分  
②曜日・時間応相談  
場所:地域子育て支援センター二葉

**児童館でのボランティア(本塩町)** 20  
内容:①児童・乳幼児の遊びの補助  
②乳幼児プールの補助  
日時:①曜日・時間は応相談  
※乳幼児サークル(毎週火曜10時30分~11時30分)  
②7月下旬~8月下旬 午前中  
場所:本塩町児童館(JR・丸ノ内線「四ツ谷」徒歩5分)

**おもちゃの片付け・拭き掃除(中落合)** 21  
内容:おもちゃの拭き掃除、親子の見守りなど  
日時:火・水・木・金曜日 主に午前中  
場所:中落合子ども家庭支援センター  
(西武新宿線「下落合」徒歩5分)

**中井児童館イベントのボランティア(中井)** 22  
内容:「ふれあい動物園」の運営・お手伝い  
日時:10月7日(水) 10時~17時  
午前・午後からの活動も可  
会場:落合公園(東西線「落合」徒歩14分・都営大江戸線「中井」徒歩10分)

**保育園での遊びのサポート(下落合)** 23  
内容:工作、伝承遊び、読み聞かせ等  
日時:月~土曜日 9時30分~17時 応相談  
場所:新宿せいが保育園  
(JR・東西線・西武新宿線「高田馬場」徒歩10分)

**児童館での遊びのサポート(北新宿)** 24  
内容:子どもたちの遊び相手、イベントのお手伝い等  
日時:月~金曜日、10:00~17時  
場所:西新宿児童館(京王新線「初台」徒歩10分)

## 障害関係・その他

**障害者のプール活動補助(弁天町)** 25  
内容:活動時の着替え・プールサイドでの見守り等  
日時:毎週金曜日 9時30分~11時30分 応相談  
場所:新宿コズミックスポーツセンター  
(副都心線「西早稲田」徒歩2分)

**障害児の遊びのサポート(新宿7)** 26  
内容:放課後等の子どもの遊び相手、遠足の付添い  
日時:応相談  
場所:新宿ここから広場 子ども総合センター3Fまいペース  
(副都心線・都営大江戸線「東新宿」徒歩10分)

**障害児の療育プログラムの補助(新宿7)** 27  
内容:身体、知的等に障害があるお子さん(おむね3~6歳)の療育プログラムの補助・介助  
日時:月~金曜日 10時~13時30分(応相談)  
場所:新宿区立子ども総合センター発達支援コーナー あいあい (大江戸線・副都心線「東新宿」徒歩7分)

**図書館でのボランティア(北新宿)** 28  
内容:書架の本の並びかえ、修理等  
※ボランティアの体験講座も行っています。  
日時:毎月第3木曜日 15時~16時  
場所:北新宿図書館(JR「大久保」「東中野」徒歩10分)

**図書館でのボランティア(西新宿)** 29  
内容:本の配架・整理等  
日時:月~金曜日 10時~17時  
場所:角筈図書館(JR・小田急線・京王線「新宿」徒歩10分、丸ノ内線「西新宿」徒歩5分、都営大江戸線「都庁前」徒歩10分)

参加者募集!

**みんなで学ぶ要援護者の理解ワークショップ「知的障害疑似体験をしよう!」(戸山)**  
内容:知的障害の子どもたちが日々感じていることや、困りごとなどを体験的に学び、知的障害者が地域で楽しく暮らしていただけることを目指したワークショップ企画です。ぜひご参加ください!  
日時:8月8日(土) 13時~15時  
場所:新宿区立障害者福祉センター 2階会議室  
(東西線「早稲田」徒歩8分)

**参加者募集!**

## 災害ボランティア養成講座

災害時、ボランティア活動を行うための初級講座です。新宿区の危機管理体制や災害ボランティアセンターの紹介を行い、実際に活動するための基本的事項の理解を深めます。

【日時】

- 第1回 7月25日(土) 13時～16時
- 第2回 8月27日(木) 13時～16時

※各回とも同じ内容です。

どちらかご都合の良い日時をお選びください。

【内容】

- 新宿区の危機管理体制と被害想定等
- 新宿区災害ボランティアセンターの設置及び概要
- 災害と災害ボランティア活動の理解
- 講座修了後の活動概要及び「新宿区災害ボランティア」への登録案内

【受講対象者】

18歳以上の在住・在勤・在学者で、以下に該当する方

- 災害ボランティア活動に興味のある方
- 災害ボランティアセンターでの活動未経験の方
- 講座修了後に「新宿区災害ボランティア」として登録し、活動できる方

【会場】新宿区社会福祉協議会 地下会議室A

【申込方法】

下記新宿区社会福祉協議会へ電話でお申込みください。  
先着順(各回とも定員30名)になります。

## ファミリー・サポート・センター 提供会員講習会 受講者募集!

子育ての援助を必要とする方(利用会員)と子育ての援助を行いたい方(提供会員)との相互援助活動として、ファミリーサポート事業を実施しています。

利用会員・提供会員ともに登録が必要となります。提供会員の登録を希望される方には、安心して活動していただけるように、下記のとおり講習会を実施しています。ぜひご参加ください。

【日時】9月10日(木)、11日(金)、14日(月)、15日(火) 全4日間  
9時～16時30分

【会場】新宿区社会福祉協議会  
(高田馬場1-17-20)

【対象】新宿区に在住または在学の18歳以上で、心身ともに健康な方

【定員】30名 ※定員になり次第締め切ります

【参加費】2,300円(テキスト代等)

【申込み】新宿区ファミリー・サポート・センター  
電話:03-5273-3545

## 新宿区社会福祉協議会 「会費変更のお知らせ」

先月号の「しずく」で、団体会員1口3,000円と誤って記載いたしました。お詫びして訂正いたします。

【会費会員】

■個人会員:1口1,000円 1口以上

■団体会員:1口1,000円 3口以上

【問合せ】法人経営課 03-5273-2941

**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

開所日時:月～土曜日(日・祝日は除く) 8:30～17:00 ※毎週火曜日 ボランティア・市民活動相談 19:00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

ボランティア活動情報を携帯電話・スマートフォンへ随時配信中!



**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 8:30～17:00(土曜日、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