



# しずく

Vol.287  
2016年  
**5月**  
毎月15日発行

身近な地域で  
ささえあい

## ちょこっと・暮らしのサポート事業のご案内

平成28年4月より、「ちょこっと困りごと援助サービス事業」と、「暮らしのサポート事業」を統合し、「ちょこっと・暮らしのサポート事業」となりました。  
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。

### 活動内容例

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、外出付添いや趣味の相手等。  
※専門的技術を要するもの（修理・修繕や配線など）、緊急性のあるものは対象になりません。  
※介護保険サービスとは異なります。



電球の交換



家事支援

### 対象・利用料

#### ■対象

日常生活で援助を必要とする地域住民の方

#### ■利用料

無償または有償

- ・有償の場合は基準額1時間800円（内容により決定）
- ・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の世帯には、ちょこっと困りごと援助サービスとして、30分程度で解決できる日常生活の困りごとを、**無償**でお手伝いできるボランティアを紹介します。

（※介護支援ボランティア・ポイント事業対象）

※区内で高齢者を支えるボランティア活動を行うと、活動内容に応じてポイントが付与されます。1年間のポイントを、1ポイント100円で翌年に換金または寄附できます。  
（年間50ポイントが上限）



### 平成28年度 第1回ボランティア入門講座

安心してボランティアを始めるための基本的なことから、高齢者施設でのボランティア活動についてご紹介します。また、新宿区介護支援ボランティア・ポイント事業のご案内も行います。

【日時】6月22日（水） 14時～16時

【内容】講座「高齢者施設での初めてのボランティア」  
高齢者施設でのボランティア活動の紹介、活動登録等  
新宿区介護支援ボランティア・ポイント事業の説明

【会場】原町高齢者複合施設1階 地域交流室(原町3-84)

【対象・定員】ボランティアに関心のある方どなたでも（定員25名）

【問合せ】新宿区社会福祉協議会東分室 電話：03-3359-0051

#### 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、東圏域の地区情報紙「四谷・筆筈・榎だより」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

#### 日常活動の補助ボランティア(細工町) 1

内容: デイサービスの昼食の下膳補助  
日時: 金・土・第2水曜日(応相談) 12時40分～13時40分  
場所: 細工町高齢者在宅サービスセンター  
(都営大江戸線「牛込神楽坂」徒歩5分)

#### 昼食配膳の手伝い(北山伏町) 2

内容: デイサービス利用者の昼食配膳及び下膳の手伝い  
日時: 月・火・木曜日 10時30分～13時(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)

#### 特技を活かしたボランティア(弁天町) 3

内容: 将棋、囲碁、手芸、書道、麻雀、足浴、PCの相手等  
日時: 月～土曜日 10時～17時(時間応相談)  
場所: デイサービスリっくる(東西線「早稲田」徒歩7分)

#### 特技を活かしたボランティア(住吉町) 4

内容: 一芸披露、話し相手、麻雀、手芸、折り紙  
日時: 応相談 一芸披露のみ14時～15時  
場所: デイサービスセンターなごやか曙橋  
(都営新宿線「曙橋」徒歩3分)

#### 特技を活かしたボランティア(新宿) 5

内容: 折り紙の補助、ピアノ演奏  
日時: 折り紙: 10時30分～11時30分  
ピアノ演奏: 16時～17時 ※曜日はいつでも可  
場所: マザアス新宿(大江戸線・副都心線「東新宿駅」  
徒歩6分)

#### 特技を活かしたボランティア(西早稲田) 6

内容: 利用者の将棋の相手  
日時: 木・土曜日 15時～16時(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)

#### 特技を活かしたボランティア(上落合) 7

内容: 一芸披露・趣味の相手(手品・演奏・落語・書道・手工  
芸・麻雀・カラオケ等)、季節行事の支援(お茶出し・  
見守り・お話相手等)  
日時: 月～土曜日 10時～15時(応相談)  
場所: デイサービスあおぞら(西武新宿線「下落合」徒歩5分)

#### 日常活動・レクリエーション補助(上落合) 8

内容: 日常活動(話し相手、レクリエーション等)の補助、  
学習(計算・漢字ドリル等)のサポート  
日時: 月～土曜日 時間応相談  
場所: デイサービスセンター花実静華庵  
(東西線「落合」徒歩1分)

#### 日常活動・レクリエーションの補助(西落合) 9

内容: 話し相手・レクリエーションの補助、音楽・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)

#### レクリエーション講師活動等(北新宿) 10

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  
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

#### 日常活動のサポート(北山伏町) 11

内容: シーツ、枕カバーなどの交換  
日時: 木・土曜日 11時～13時(日時応相談)  
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)

#### 日常活動のサポート(上落合) 12

内容: 話し相手・クラブ活動支援(書道・カラオケ・映画会)  
演奏披露等  
日時: 応相談  
場所: 特別養護老人ホームもみの樹園  
(西武新宿線「下落合」徒歩1分)

#### 日常活動のサポート(中落合) 13

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)

#### 日常活動・レクリエーション補助(北新宿) 14

内容: 園芸、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)

## その他施設・サークル活動のボランティア

#### ボランティアグループ 15

「レッツ・ボランティア」メンバー募集(若葉)  
内容: サロンの企画や会場設営、運営等のサポート  
日時: 第2・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)

#### 講師ボランティア(改代町) 16

内容: 高齢者サロンの書道講師  
日時: 金曜日 14時～15時(月1～2回)  
場所: 江戸川橋診療所(有楽町線「江戸川橋」徒歩10分)

## サロン活動の手伝い（原町） 17

内容：参加者同士の交流活動の補助等  
日時：月・金曜日（おおむね月4回程度）10時～11時30分  
場所：高齢者サロン「ろーはいど」  
（都営大江戸線「牛込柳町」徒歩2分）

## サロン活動の手伝い（中落合） 18

内容：高齢者の話し相手、塗り絵・貼り絵、iPadゲーム等  
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）

## 施設利用者の囲碁の相手（中落合） 19

内容：施設利用者（男性）の囲碁の相手  
日時：木曜日 9時～10時30分  
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」「中井」徒歩8分）

## 趣味を活かしたボランティア（西落合） 20

内容：絵手紙、絵画、陶芸、刺繍等の指導  
日時：月～日曜日（第3・4木曜日、第2・3水・金曜日を除く）  
時間応相談  
場所：有料老人ホームグランド哲学堂公園  
（都営大江戸線「落合南長崎」徒歩9分、  
西武新宿線「新井薬師前」徒歩15分）

## 有料老人ホームでの手伝い（北新宿） 21

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）

## 講座講師ボランティア（西新宿） 22

内容：館内の語学教室やサロンでの指導  
（フランス語、韓国語、ドイツ語など）  
日時：応相談  
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）

## 児童関係

## 図書館での読み聞かせ（大久保） 23

内容：親子に向けた絵本の読み聞かせ  
日時：毎週日曜日 15時～15時30分  
場所：中央図書館（副都心線「西早稲田」徒歩5分）

## 保育園での遊びのサポート（下落合） 24

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（西新宿） 25

内容：子どもたちの遊び相手、イベントの手伝い等  
日時：月～金曜日 10時～17時（時間応相談）  
場所：西新宿児童館（京王線「初台駅」徒歩10分、  
都営大江戸線「西新宿五丁目駅」徒歩10分）

## 障害関係

## イベント（おまつり）の手伝い（弁天町） 26

内容：①模擬店の販売、設営 ②利用者の付き添い  
日時：6月11日（土）9時～16時  
場所：シャロームみなみ風（東西線「早稲田」徒歩7分、  
都営大江戸線「牛込柳町」徒歩12分）

## イベント（ぼれぼれまつり）の手伝い（弁天町） 27

内容：模擬店、バザー、ゲームコーナー等補助  
日時：6月11日（土）9時～15時  
場所：新宿生活実習所ぼれぼれ福祉園（東西線「早稲田」  
徒歩7分、都営大江戸線「牛込柳町」徒歩12分）

## 特技を活かしたボランティア（戸山） 28

内容：障害のある方との囲碁の相手  
日時：水曜日 9時～12時の間で1時間程度（月2回程度）  
場所：区立障害者福祉センター ふれんどロビー  
（東西線「早稲田」徒歩7分）

## 立体地図パズルの組み立て（高田馬場） 29

内容：視覚障害者向け立体地図パズルの組み立て  
日時：金曜日 14時～16時  
場所：新宿区視覚障害者交流コーナー  
（新宿区社会福祉協議会内 裏面参照）

## 花壇の手入れボランティア（百人町） 30

内容：花壇の手入れや植替え  
日時：金曜日 13時～14時30分 ※回数は応相談  
場所：新宿区立障害者生活支援センター  
（JR・東西線・西武新宿線「高田馬場」徒歩7分）

## その他

## 図書館でのボランティア（西新宿） 31

内容：本の配架と整理  
日時：13時～15時（頻度等は応相談）※原則月曜日休館  
場所：角筈図書館（都営大江戸線「都庁前」徒歩10分）

## 演芸活動グループ「青い鳥」メンバー募集 32

内容：歌、三味線等ジャンル不問。特技をお持ちの方  
日時：適宜（依頼があった時、午後の1時間程度の活動）  
場所：高齢者施設等依頼場所による

## 「第7回新宿子育てメッセ」ボランティア募集！

新宿子育てメッセは、区内の子育て関係団体の活動や支援事業の紹介、団体同士の関係づくりを目的としたイベントです。一緒に「新宿子育てメッセ」を盛り上げていきませんか？運営をサポートいただけるボランティアを募集しています。

【日時】6月12日（日）9時～16時

【会場】新宿コズミックセンター（新宿区大久保3-1-2）

【活動内容】着ぐるみスタッフ、カフェスタッフ補助、  
子どもの見守り、会場整理、ブース補助等

【募集締切】5月18日（水）下記までお問合せください。

【問合せ】新宿子育てメッセ実行委員会事務局

電話：03-3232-0695 担当：酒井、五十嵐



## 地域コーディネーター講座

住民同士の支えあいのしくみづくりや、ネットワークづくりの視点をもって地域活動をしていきたいと考える方を応援するための、「地域コーディネーター講座」(全6回)を開催します。公開講座も実施し、広く受講者を募集します。

### ①地域コーディネーター講座【定員:30名】

回	日時	内容	会場
第1回	6月25日(土) 13時30分～16時	開講式・「支えあいの仕組みづくりの基本」	新宿区社会福祉協議会
第2回	7月9日(土) 13時30分～15時30分	「アサーションの基本」(公開講座) ※アサーションとは、自分と相手を大事にするコミュニケーション技法です。	戸塚地域センター7階多目的ホール
第3回	7月23日(土) 13時30分～16時30分 (※15時00分までは公開講座)	「ファシリテーションの基本①」(公開講座) 「ファシリテーションの基本②」	戸塚地域センター7階多目的ホール
第4回	8月6日(土) 13時30分～16時	「地域課題を知る」	新宿区社会福祉協議会
第5回	8月中(日程は活動先による)	ボランティア体験	各活動先施設等
第6回	9月10日(土) 13時30分～16時	「学びをもとに活動を始める」・閉講式	新宿区社会福祉協議会

### ②公開講座【定員100名】※1回のみ参加でも可

回	日時	内容	講師	会場
第1回	7月9日(土) 13時30分～15時30分	◆アサーションの基本 自分も相手も大事にしたコミュニケーション技法を学びます。	早稲田大学 人間科学学術院 准教授 岩崎香氏	戸塚地域センター7階多目的ホール
第2回	7月23日(土) 13時30分～15時00分	◆ファシリテーションの基本 話し合いの場づくりや、合意に向けた意見のまとめ方など、地域活動に役立つファシリテーションのポイントについて学びます。	NPO法人日本ファシリテーション協会 フェロー 徳田太郎氏	

【対象】区内在住・在勤・在学または区内で活動したい方で、地域活動に関心がある方

【参加費】無料

【申込み】①または②の参加希望講座について、下記申込み先まで電話にてお申込みください。  
※応募者多数の場合は抽選。

【申込締切】6月10日(金)

【申込み・問合せ先】地域活動支援課 電話:03-5273-9191

### 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

### 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