



しずく

Vol.291
2016年
9月
毎月15日発行

地域の居場所「ふれあい・いきいきサロン」のご紹介

「ふれあい・いきいきサロン」は、外出機会の少ない高齢者、障害者、子育て中の方など、地域に住む誰もが参加できる居場所づくりの活動です。

住民同士の情報交換、子育て中の不安解消などを目的に平成28年8月現在で70サロンが運営されています。

【いつでも気軽に、仲間づくりや健康増進にも】

サロンは、誰でも気軽に、自分のペースで自由に参加できる、住民が主役の交流活動です。サロンをつくるのも、楽しむのも、地域のみなさんです。

サロンに定期的に参加することで、生活リズムが整います。さらに新しい出会いやたくさんの仲間と知り合うことで、生きがいや健康増進にもつながります。

また、サロンの立ち上げは、情報提供や助成金による支援など、社協職員が活動をサポートします。



いきいきサロン・こぶし

サロンに参加したい方、またサロンの立ち上げや運営に関わりたい方は、最寄りの社会福祉協議会窓口までお問い合わせください。（問い合わせ先：4面参照）

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、西圏域の地区情報紙「おちあいだより」「よどばし」です。今回はサロンの詳しい活動もご紹介しています。しずくと合わせてご活用ください。



談話サロン～遊庵～



子育てサロンリバーサイド中井

“じぶんのまちを良くするしくみ”

「第70回赤い羽根共同募金運動」にご協力ください。

新宿区で集めた募金の約70%は、区内の福祉施設・団体の活動支援や備品の整備などに役立てられます。残りの約30%は、新宿区を含めた、東京都内の広域的な課題を解決するための活動や被災地域の支援にも役立てられます。

なお、共同募金への寄附金には、税制上の優遇措置もあります。

今年も、地域の方々のご協力をいただき、街頭募金を行うほか、各特別出張所や町会、自治会、新宿区社会福祉協議会等の窓口でも募金を受付けいたします。皆さまのご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

- 【実施】共同募金会新宿地区協力会
- 【後援】新宿区
- 【協力】新宿区町会連合会
新宿区民生委員・児童委員協議会



街頭募金のお知らせ

- 高田馬場駅（JR・西武線・東京メトロ東西線）
10月3日（月）、4日（火）
①8時～9時（3日に限り8時～10時）
②12時～13時 ③16時～17時
- 中井駅（都営大江戸線）
10月3日（月）、4日（火）
①8時～9時 ②12時～13時
- 西新宿駅（東京メトロ丸の内線）
10月3日（月） 9時～10時

【問合せ】

新宿区社会福祉協議会 法人経営課
TEL03-5273-2941
FAX03-5273-3082

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(細工町) 1

内容: 昼食の下膳補助
日時: 火・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)

特技を活かした活動(弁天町) 3

内容: 書道、麻雀、足浴、パソコンの相手等
日時: 月～土曜日 10時～17時(時間応相談)
場所: デイサービスリつくる(東西線「早稲田」徒歩7分)

日常活動の補助・特技を活かした活動(新宿6) 4

内容: ①一芸披露 ②話し相手
日時: 月～土曜日
①一芸披露: 13時30分～15時の間
②話し相手: 時間応相談
場所: ほっとステーション(都営大江戸線・副都心線
「東新宿」徒歩3分)

特技を活かした活動(上落合) 5

内容: 一芸披露・趣味活動の相手(手品・演奏・落語・
書道・手工芸・麻雀・カラオケ等)、季節行事の
活動支援(お茶出し・見守り・話し相手等)
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)

日常活動の補助・特技を活かした活動(中落合) 6

内容: 日常活動(話し相手、レクリエーション等)の補助、
音楽演奏や踊りなど
日時: 月～土曜日 時間応相談
場所: やわらぎ中落合(西武新宿線「下落合」徒歩10分)

日常活動の補助・特技を活かした活動(中落合) 7

内容: 日常活動(話し相手、レクリエーション等)の
補助、音楽演奏や踊りなど
日時: 月～土曜日 時間応相談
場所: ふくろうの家新宿落合第二(都営大江戸線
「落合南長崎」徒歩12分)

日常活動の補助(北新宿) 8

内容: 話し相手、レクリエーション等の補助
日時: 応相談
場所: 北新宿高齢者在宅サービスセンターかしわ苑
(JR「東中野」徒歩10分)

レクリエーション講師等(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等
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

日常活動の補助(北山伏町) 10

内容: シーツ、枕カバー等の交換
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・レクリエーション補助(北新宿) 11

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

講師ボランティア(信濃町) 12

内容: ①英語や中国語などの初心者向け語学教室の講師
(企画から参加してくれる方)。
②初心者向けパソコン教室(マウス操作を基本とした
サイトの検索)の講師またはアシスタント。
③初心者向けiPad教室(ゲームやクイズのアプリ
使用)の講師またはアシスタント
日時: ①週1回で3～4回の連続講座または月1～2回で
3～6ヶ月の連続講座(応相談)
※企画から開催まで約3ヶ月かかる予定。
②毎月第4木曜日 10時～12時
③毎月第3木曜日 10時～12時
場所: 信濃町シニア活動館(JR「信濃町」より徒歩5分
都バス「左門町」から徒歩1分)

サロン活動の手伝い(新宿3) 13

内容: 高齢者の話し相手、手芸や折り紙等
日時: 8月10日(水)～平成29年3月15日(水) 13時～16時
※偶数月は第2水曜日、奇数月は第1・3水曜日
場所: 新宿地域交流館(丸の内線「新宿御苑前」徒歩7分
都営新宿線「新宿3丁目」徒歩8分)

祭りの手伝い(矢来町) 14

施設のお祭りの手伝い(会場準備、模擬店補助)
日時: 10月15日(土) 10時～17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)

サロン活動の手伝い(原町) 15

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)

特技を活かした活動（新宿7） 16

内容：一芸披露（楽器演奏、手品、落語等）
日時：曜日応相談 14時～15時
場所：有料老人ホーム チャームスイート新宿戸山
（都営大江戸線・副都心線「東新宿」徒歩7分）

特技を活かした活動（中落合） 17

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）

特技を活かした活動（西落合） 18

内容：絵手紙、絵画、陶芸、刺繍等の指導
日時：月～日曜日（※曜日により変更あり） 時間応相談
場所：有料老人ホームグランダ哲学堂公園
（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）

日常活動・イベントの手伝い（北新宿） 19

内容：話し相手、散歩の付き添い、畑の手入れ
日時：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） 20

内容：語学教室やサロンでの指導（韓国語、ドイツ語等）
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

誕生日会の補助・特技を活かした活動（榎町） 21

内容：子ども向けの劇や楽器の演奏等の一芸披露
日時：毎月第3木曜日 10時～10時30分
場所：ほっぺるランド神楽坂（東西線「神楽坂」徒歩5分）

児童館での学習の手伝い（早稲田南町） 22

内容：子どもが学習を行う間の見守り
日時：月曜日（おおむね月3回程度） 16時～17時
場所：早稲田南町地域交流館（東西線「早稲田」徒歩1分）

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3分）

祭りの手伝い（中落合） 24

内容：祭りの片付け・店番をする児童の手伝い等
日時：10月29日（土） 12時30分～16時30分
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）

児童館での遊びの手伝い（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」徒歩10分、
都営大江戸線「西新宿五丁目」徒歩10分）

障害関係

日常活動・レクリエーション補助（弁天町） 26

内容：①散歩の補助、館内清掃の補助等
②書道・歌・絵画等の活動の手伝い
日時：応相談
場所：シャロームみなみ風（東西線「早稲田」徒歩7分）

特技を活かした活動（戸山） 27

内容：障害のある方との囲碁の相手
日時：水曜または木曜日 9時～12時の間で1～2時間程度
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）

「ふれあいフェスタ」ブースの手伝い（大久保） 28

内容：焼き鳥、焼きそば、わたあめの作成・小分け
日時：10月16日（日） 9時～16時（時間応相談）
団体：手をつなぐ親の会 ※会場：戸山公園（大久保三丁目）

イベント「あゆみ祭」の手伝い（西落合） 29

内容：利用者と一緒に過ごしたり、模擬店などの手伝い
日時：11月13日（日） 9時～16時（時間応相談）
場所：あゆみの家（都営大江戸線「落合南長崎」徒歩10分）

その他

古着回収の手伝い（西早稲田） 30

内容：会場設営、受付、トラックへの積込み等のお手伝い
日時：①毎月第4土曜日12時30分～15時30分
場所：西早稲田リサイクルセンター（東西線「高田馬場」
徒歩15分、東西線「西早稲田」徒歩10分）

交流活動の手伝い（大久保） 31

内容：サロン内でのお茶だし・話し相手
日時：月・火・木・金曜日 11時～15時（応相談）
場所：自立支援センターふるさとの会 まちカフェふるさと
（JR「新大久保」「東新宿」徒歩10分）

地域清掃ボランティア（大久保） 32

新大久保駅周辺のゴミ拾い
日時：10月1日（土） 8時～10時頃
主催：NPO法人永徳堂 場所：新大久保駅

地域清掃ボランティア（中落合） 33

内容：落合第一地域圏内のゴミ拾い
日時：毎月15日 13時30分～15時
場所：落一環境アドベンチャー
※集合：落合第一特別出張所 解散：新宿清掃事務所

図書館でのボランティア（北新宿） 34

本の配架と整理の体験
日時：10月2日（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） 35

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）

傾聴ボランティア養成講座

(平成28年度 生活支援体制整備事業担い手養成講座)

傾聴ボランティアは、「心を傾けてきちんと話を聴く」ことにより、話した相手が自分の気持ちに気付いたり、不安を軽減したり、その人なりの判断や問題整理のお手伝いをするボランティア活動です。一人暮らしの方や高齢の方が増加しているなか、相手の気持ちを尊重し、傾聴をもとに信頼関係を築くことがますます重要となっています。

講座では、NPO法人Kei Choネットの理事長 武藤圭子氏を講師に迎え、傾聴の基本と実技を学び、特に高齢者の傾聴について理解を深めます。

【日時・内容・会場】

日程	時間	内容	会場
【1日目】 10月28日(金)	18:30~18:50	地域課題、傾聴ニーズについて	牛込笹笥地域センター「バラA・B」
	18:50~20:40	講義「傾聴の基本」、ロールプレイ・質疑	
【2日目】 10月29日(土)	10:00~12:00	講義「高齢期の特性」、ロールプレイ・質疑	
	13:00~15:00	講義「自分の傾向を知る」、ロールプレイ・振り返り	
	15:00~16:30	ワーク「活動イメージを固め、活動を始める」 活動開始に向けた調整や、ネットワークづくり等	

【対象】次の①~④のいずれかに該当する、新宿区内在住・在勤・在学の方で、2日間受講できる方

- ①住民主体の支え合い活動グループの立上げを検討中の方
- ②住民主体の支え合い活動グループによる施設運営を検討している団体の方
- ③施設での傾聴ボランティア活動を希望する方
- ④個人支援ボランティア活動(傾聴活動等)を希望する方

【定員】定員50名 ※申込締切:10月21日(金)
(応募者多数の場合は抽選し、落選者のみ通知します。)

【参加費】無料

【申込み・問合せ】電話かFAXにて下記までお申込みください。
※FAXの場合は、講座名、氏名、住所、電話、年齢を明記。
新宿区社会福祉協議会 地域活動支援課
電話03-5273-9191 FAX03-5273-3082

使用済切手の収集にご協力ください!

~切手一枚からはじめる国際協力~

寄付いただいた使用済切手は、日本キリスト教海外医療協力会(JOCS)を通じて換金され、アジアやアフリカの保健医療活動を支える貴重な資金となります。

使用済切手は、下記最寄りの社会福祉協議会窓口までお届けください。

※できるだけ「消印」を残してください。

【問合せ】新宿区社会福祉協議会

TEL03-5273-9191



携帯電話配信システムをご利用の皆様へ

~配信終了のお知らせ~

長年にわたりご利用いただきました携帯電話配信システムは、サービス会社の都合により、2016年9月30日をもって、配信を終了させていただきます。

ボランティア募集情報はホームページに掲載していますので、ご利用ください。ご不明な点は、下記までお問合せください。

【問合せ】

新宿区社会福祉協議会 地域活動支援課(広域担当)

TEL03-5273-9191

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:月~土曜日(日・祝日は除く) 8時30分~17時 ※毎週火曜日 ボランティア・市民活動相談 19時まで

■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時30分~17時(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