



# しずく

Vol.295  
2017年

1月

毎月15日発行

## ボランティア、はじめてみませんか？

募集中！

新宿区社会福祉協議会では、ボランティアをしたい人とボランティアを必要とする人のコーディネートをしています。地域での見守り活動をはじめ、日常的な家事支援や趣味の相手、外出支援等の活動があります。好きなことや得意なことを活かして、ボランティア活動をしてみませんか？お気軽にご相談ください。

### 高齢者の見守り、特技を活かした活動

### 日常的な生活支援等の活動

#### 地域見守り協力員活動

#### ちょこっと・暮らしのサポート

##### ■対象者

75歳以上のひとり暮らし、または75歳以上のみの世帯の方、日中のみひとりの状況にある方を含みます。

##### ■活動内容

地域見守り協力員が月2回程度訪問し、情報紙「ぬくもりだより」を配布しながら、玄関先での挨拶や声かけを通じ高齢者の生活を見守ります。

##### ■利用料：無料

##### ■協力員(ボランティア活動)に参加するには

協力員にはどなたでも参加することができます。2週間に1回程度の活動です。活動で心配なことは、地区担当職員がご相談に応じます。また、ボランティア保険に加入しますので、安心して活動いただくことができます。

##### ■対象者

日常生活で援助を必要とする地域住民の方

##### ■活動内容

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（修繕・工事、服薬管理等）、緊急性のあるものは対象外です。  
※介護保険等の公的サービスが優先となります。

##### ■利用料

活動内容等に応じ有償と無償の活動があります。  
・有償：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。  
・活動時間はボランティアの移動時間も含まれます。

#### 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に、無償でお手伝いできるボランティアを紹介します。

この他にも、区内では様々なボランティア活動が行われています。まずはお気軽にご相談下さい。

#### 福祉施設等での活動

##### ■主な活動先

児童・障害・高齢者の施設や団体等

##### ■活動内容

- ・施設内の活動のサポート  
例) 配膳、洗濯物やシーツの整理、話し相手等
- ・レクリエーション活動のサポート  
例) 一芸披露（音楽演奏、マジック等）趣味や特技を活かした活動（朗読、手工芸、囲碁・将棋、折り紙等）



#### 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。今回は、中央圏域の地区情報紙「ばとん」です。サロンの詳しい活動を紹介しています。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募集情報が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

### デイサービス等でのボランティア

#### 1 昼食の下膳の手伝い(細工町)

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)

#### 2 特技を活かした活動(弁天町)

内容: 話し相手、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: デイサービスりっくる(東西線「早稲田」徒歩7分)

#### 3 日常活動・レクリエーション補助(原町)

内容: ①一芸披露 ②趣味活動の相手(歌・合奏・演奏  
書道・手工芸など) ③話し相手 ④散歩の補助  
日時: 木・金曜日以外 時間については応相談  
場所: 原町グループホーム(都営大江戸線「牛込柳町」  
徒歩5分、「若松河田」徒歩7分)

#### 4 日常活動・特技を活かした活動(住吉町)

内容: ①折り紙工作の指導 ②一芸披露 ③話し相手  
日時: 月～土曜日 ①②14時～15時 ③10時～15時  
場所: なごやか曙橋(都営新宿線「曙橋」徒歩1分)

#### 5 日常活動の補助(戸山)

内容: ①お茶出し、入浴後のドライヤーかけ ②話し相手  
日時: ①月・水・木・金・土曜日 10時～12時(時間応相談)  
②月・木曜日 12時30分～14時  
場所: 東戸山高齢者在宅サービスセンター(副都心線「東新  
宿」徒歩10分)

#### 6 特技を活かした活動(戸山)

内容: 将棋の相手。また将棋を指導できる方も歓迎です。  
日時: 金曜日 10時30分～12時  
場所: ルーツ支援センター(副都心線「東新宿」徒歩5分)

#### 7 特技を活かした活動(西早稲田)

内容: 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)

#### 8 日常活動の補助・特技を活かした活動(中落合)

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)

#### 9 日常活動・特技を活かした活動(上落合)

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)

#### 10 特技を活かした活動(西落合)

内容: 書道の補助  
日時: 月～金曜日 時間応相談  
場所: デイホームゆりの木西落合(都営大江戸線「落合南  
長崎」徒歩7分)

#### 11 日常活動の補助(北新宿)

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)

#### 12 レクリエーション講師等(北新宿)

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

#### 13 日常活動の補助(北山伏町)

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)

#### 14 日常活動・レクリエーション補助(上落合)

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: 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)

#### 15 日常活動・特技を活かした活動(北新宿)

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・サロン活動等のボランティア

#### 16 日常活動・特技を活かした活動(愛住町)

内容: ①囲碁の相手 ②喫茶タイムの下膳補助等  
日時: ①第2水曜日 13時40分～15時30分 ②2月8日(水)  
12時30分～16時40分 ※2月以降は4、6月開催予定  
場所: サービス付高齢者向住宅 ココファン四谷(丸の内線  
「四谷三丁目」徒歩2分)

#### 17 サロン活動の手伝い(原町)

内容: 参加者の交流活動の補助(ジグソーパズルなど)  
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)

#### 18 日常活動の補助(早稲田鶴巻町)

内容: 利用者の話し相手など  
日時: 日時応相談  
場所: ワセダグループホーム(東西線「早稲田」徒歩5分)

**日常活動・レクリエーション補助（市谷柳町） 19**

内容:①入居者の話し相手 ②レクリエーション補助  
 日時:日時応相談  
 場所:メディアシスト市谷柳町(都営大江戸線「牛込柳町」徒歩3分)

**日常活動の補助（新宿6） 20**

内容:①話し相手②料理補助  
 日時:月～土曜日 ①話し相手:13時～15時の間  
 ②料理補助:午前中(応相談)  
 場所:ほっとステーションららら(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（新宿7） 21**

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)

**サロン活動の手伝い（大久保） 22**

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)

**日常活動の補助（西落合） 23**

内容:利用者の傾聴  
 日時:日時応相談  
 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「中井」徒歩15分)

**日常活動、レクリエーション補助（中落合） 24**

内容:入居者との買物、おやつ作り、掃除の手伝い、話し相手、レクリエーション補助  
 日時:日時応相談  
 場所:グループホーム聖母(西武新宿線「下落合」徒歩5分)

**特技を活かした活動（中落合） 25**

内容:高齢者の話し相手、塗り絵・貼り絵、iPadゲーム等  
 日時:1月28日(土) 13時30分～16時  
 場所:中落合地域交流館(西武新宿線「下落合」徒歩6分)

**講座講師ボランティア・活動の運営補助(西新宿) 26**

内容:①語学教室やサロンでの語学講師(韓国語、ドイツ語、英語など)  
 ②「軽食タイム」の準備、受付、配膳、片付け等  
 日時:①応相談 ②第2・4火曜日 11時～13時30分  
 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)

**日常活動・イベントの手伝い（北新宿） 27**

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)

**特技を活かした活動（北新宿） 28**

内容:絵手紙の講師  
 日時:日時応相談  
 場所:北新宿地区の高齢者施設等(JR「東中野」「新大久保」「大久保」から徒歩圏内)

**児童関係****施設館内の装飾、活動補助等（四谷） 29**

内容:①館内壁面装飾等の手伝い(季節に応じた装飾や工作作りなど)  
 ②ベビーカット(子どものヘアカット)の準備・片づけ・清掃等の手伝い  
 ③子どもたちが使用するおもちゃ拭きの手伝い  
 日時:①応相談  
 ②第4火曜日 9時45分～16時30分頃(時間応相談)  
 ③火・木・金・日曜日 10時～11時または15時～16時  
 場所:地域子育て支援センター二葉(JR「信濃町」徒歩8分 JR・丸ノ内線「四ツ谷」徒歩13分)

**誕生日会の補助・特技を活かした活動（榎町） 30**

内容:一芸披露(子ども向けの劇や楽器の演奏等)  
 日時: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)

**児童館での学習の見守り（早稲田南町） 31**

内容:小学1～3年生の児童が学習を行う間の見守り  
 日時:1月23日(月) 16時～17時 ※2月未定  
 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） 32**

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)

**保育園での遊びの手伝い（大久保） 33**

内容:絵本の読み聞かせ、子ども向けの一芸披露、昔遊びや茶道の指導等  
 日時:月～金曜日 9時～12時または15時30分～17時の間で応相談  
 場所:大久保わかさ子ども園(副都心線・都営大江戸線「東新宿」徒歩3分、JR「新大久保」徒歩8分)

**保育園での遊びの手伝い（下落合） 34**

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)

**障害関係****日常活動・レクリエーション補助（弁天町） 35**

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)

**その他****サロン運営メンバー募集（若葉） 36**

内容:高齢者向けサロンの企画や運営補助等  
 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)

**サロン運営メンバー募集（大久保） 37**

内容:高齢者を対象としたサロンの立ち上げ、運営など。健康運動や歌が得意な方大歓迎です。  
 日時:第2金曜日 10時30分～12時  
 場所:東一会館(JR「東新宿」徒歩6分)

**お知らせ**

## 介護ボランティア・ポイント事業 換金・寄附の手続きをお願いします

ポイント対象期間内(平成28年1月1日～12月31日)のボランティア活動について、当事業に登録し、下記に該当する方は、換金または寄附の手続きをお願いします。

### ①介護保険施設でボランティア活動をしている方

【手続き方法】「平成28年ボランティア手帳」を持参の上高田馬場事務所、東分室、6カ所のボランティア・コーナーで手続きをお願いします。

【受付期間】平成29年1月31日(火)まで

### ②地域見守り協力員、ちょこっと・暮らしのサポート事業協力員、介護者家族会・認知症介護者家族会・地域安心カフェの運営ボランティアの方

【手続き方法】お届けした申請書にご記入の上、社協までご返送ください。

【受付期間】平成29年2月3日(金)まで

【問合せ】新宿区社会福祉協議会 東分室

TEL03-3359-0051



**講座**

## 落合第二地区 ボランティア入門講座 高齢者施設de Let'sボランティア

安心して活動を始めるための、ボランティア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・ポイント事業の説明も行います。

### 【内容】

- ・高齢者施設(優つくり村)でのボランティア活動
- ・高齢者と接するとき心がけること
- ・ボランティア活動、介護支援ボランティア・ポイント事業の紹介
- ・優つくり村新宿西落合の施設見学(希望者のみ)

【日時】平成29年2月15日(水) 14時～16時

【会場】社会福祉法人奉優会「優つくり村新宿西落合」  
2F多目的室(新宿区西落合2-8-7)

【定員】定員20名(応募者多数の場合は抽選)

【締切】平成29年2月10日(金)まで

【問合せ】新宿区社会福祉協議会

TEL03-5273-9191



**講座**

## 新宿区視覚・聴覚障害者交流コーナー合同講座 「視覚・聴覚障害者の皆さんと考える災害講座」

【日時】平成29年2月8日(水) 18時～20時

【場所】新宿区社会福祉協議会 地下会議室A

【内容】障害・性別など様々な観点から被災時に発生する問題点について学び、今何が出来るか一緒に考えます。※手話通訳と要約筆記が付きます。

【講師】減災と男女共同参画 研修推進センター

共同代表 浅野 幸子氏

【対象】視覚・聴覚に障害のある方、及びその支援者等

【定員】40名(事前申込み不要)

【問合せ】新宿区視覚・聴覚障害者交流コーナー

TEL・FAX03-6233-9555



**募集**

## 除雪ボランティア 募集!

大雪の際、自力での雪かきが困難な世帯の手伝いをしていただけるボランティアを募集しています。

【活動内容】依頼者宅の玄関前から道路までの雪かき  
※屋根や道路部分は対象外です。

【ボランティア保険について】

活動中のケガ等は保険の対象となります。万ーに備え、予めボランティア保険に加入してください。

【問合せ】新宿区社会福祉協議会

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・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