赤い羽根共同募金の配分を受けて発行しています。

としまボランティアセンターだより

2020年1月号
毎月15日発行
Vol.283

発行： 社会福祉法人 豊島区民社会福祉協議会
豊島ボランティアセンター
〒170－0013　豊島区東池袋1－39－2　区役所東池袋分庁舎4階
TEL　03－3984－9375　　FAX　03－3981－2946
Eメール　tomonii@t.toshima.ne.jp
URL　http://toshima-shakyo.or.jp
月～金曜日　8：30～17：15（土日・祝日・年末年始は休み）

新年あけましておめでとうございます。
本年もボランティア活動の支援に、地域の皆様とともに取り組んでまいります。
2020年が皆様にとって良い年でありますように、本年もよろしくお願い申し上げます。

社会福祉法人 豊島区民社会福祉協議会　豊島ボランティアセンター

第31回 ふくし健康まつり

◆日時：令和2年1月26日（日）10:00～15:00
◆まつり会場：としま区民センター・中池袋公園（雨天決行）

ふくし健康まつりは、社会福祉や健康増進、ボランティア活動の啓発、区民の参加と世代や障がいを超えた交流を目的として開催します。楽しいプログラムや役に立つ情報が満載のイベントとなっていますので、多くの皆様のご来場をお待ちしています。

スタンプラリーで景品が当たる！

模擬店（各種体験・相談コーナー、あそびの広場、鉄道模型、補助犬を知ろう）、ストリートパフォーマンス（よさこい・かっぽれ・バンド演奏等））、バザー、楽しい催しがたくさんあります!!

同時開催

測定体験(骨密度･体脂肪･足指力など)、測定結果相談、「くすり」なんでも相談等

講演会

テーマ：医師・薬剤師との上手なつきあい方～賢く医療を受けるために～
講師：鈴木 信行氏(患医ねっと代表　北里大学･上智大学非常勤講師)
定員：150名(事前申込不要、直接会場にお越しください)

～被災地の皆さんとの絆が強まっていくことを
実感でき、自分自身のためにもなる～

いきいき!
ボランティア
Vol.5

佐藤南三陸町長と一緒に

防災ボランティア
灯りの会

～活動を続けることで協力者も増え、
交流の輪が広がりました～
(防災ボランティア灯りの会　会員より)

今回は、豊島区で活動中のボランティア団体のうち、当ボランティアセンター活動室を利用している「防災ボランティア灯りの会」さんにお話をうかがいました。

「防災ボランティア灯りの会」は、毎月第2金曜日(例外あり)18:30～20:30に活動している団体です。平成26年に東日本大震災の支援活動や区が開催した防災フォーラム等で知り合った在住在勤者が中心となって、前身である「希望の灯り実行委員会」を結成したことが活動のきっかけです。

青少年や一般の方を対象とした災害教育・防災教育・啓発活動や被災地支援事業、災害時にボランティア活動を行っています。具体的には、東日本大震災被災地支援訪問(南三陸町・浪江町)、東北支援チャリティ上演会(年1回3月に開催)、東北応援品販売(南三陸海産物・仮設住宅等での手作り品・トシマッハグッズ)、その他講演会や親子体験学習等です。

現在、20名の方が活動しています。

3月7日に行われたチャリティ上映会にて

上:11月30日開催の
みみずくフェスタにて
(東北応援品販売)
下:被災した防災対策庁舎

(会員さんより)

東日本大震災から9年が経過し、被災地の課題が複雑化し見えにくくなっています。特に東京では、原発被害の避難生活を強いられている被災者からの声が届きにくくなっており、被災者と被災地以外の人々との心理的な距離が開いてしまっていると感じます。そういった状況の中で、首都圏で生活する私たちに何ができるのか。自問自答し、模索しながら活動を続けています。

「防災ボランティア灯りの会」さんは、**現在会員募集中**です。問い合わせは下記まで。

問合せ:豊島ボランティアセンター　TEL 3984-9375

ボランティア募集！

活動までの流れ

施設･団体での活動の場合

①活動を希望する「連絡先（担当者）」へ直接連絡を入れる。
②質問事項等があれば事前に伝え、面接日等の確認をする。

個人の場合

①当センターで、職員から詳細説明を受ける。
②職員が顔合わせの日程調整を行う。
③職員同席のもと、募集者と直接会って活動内容の確認や今後の予定等について話し合う。
④顔合わせが無事に終了したらコーディネート成立！お互いの連絡先を交換する(以降、連絡は直接行う)。

＜施設・団体＞

東部子ども家庭支援センター

保護者が講座に参加している間、保育士と一緒にお子さんをお預かりするボランティアです。

▼内容：未就学児の保育、子どもの遊び相手
▼日時：①2月7日(金)10:00～12:00、②2月13日(木)10:15～12:15
▼条件：健康で子どもの好きな方
▼持ち物：エプロン
▼活動場所：当センター(池袋駅)
▼募集人数：各回5名
▼締切：当日の3日前まで
▼その他：動きやすい服装
▼問合せ先：東部子ども家庭支援センター 担当:日高･沖田
TEL 5980-5275　FAX 3576-6240
Eメール A0019800@city.toshima.lg.jp

グループホーム小菊の家

小さな施設なので、ボランティア活動が初めての方でもマイペースに無理なく活動できます。

▼内容：利用者との話し相手や活動の手伝い等
▼日時：7:00～20:00の間(応相談)
▼条件：健康で、認知症に理解のある方
▼持ち物：エプロン
▼活動場所：当施設(大塚駅)
▼締切：特になし
▼申込：電話･FAX･メールにて
▼問合せ先：小菊の家　担当:青木
TEL 5980-0866　FAX 5980-0295
Eメール kogiku-home@toshimaj.or.jp
URL http://www.toshimaj.or.jp

豊島みどりの会

みどりの少ない豊島区にみどりを増やし、環境を良くするためのボランティア活動を行っている団体です。みどりが好き、自然が好きで活動に興味がある方、自然の事をもっと知りたい方、連絡をお待ちしています。

▼内容：花壇・植栽手入れ活動
▼日時：①第3木曜日10:00～11:00(1･2月は休み)、②第2木曜日10:00～11:30
▼条件：自然・エコに興味のある方
▼活動場所：①西池袋中学校接道部緑縁帯(池袋駅)、②目白の森(目白駅)
▼会費：年間2,000円
▼問合せ先：豊島みどりの会
FAX 3982-5569
Eメール toshimamidori@googlegroups.com
URL http://toshimamidori.doorblog.jp/
(「豊島みどりの会」で検索)

ツクイ･サンフォレスト東池袋

サービス付高齢者住宅にて、入居者様に豊かな生活を送っていただくために、様々なイベントを行っています。入居者様と一緒に楽しい時間を過ごしていただける方のご応募をお待ちしています。

▼内容：テーブルゲームイベントのサポート(囲碁･将棋･麻雀の対戦相手)
▼日時：毎週月曜日14:00～16:00
▼条件：福祉に興味があり、当施設に来所できる方
▼活動場所：グレイプスJ東池袋1階(向原駅)
▼締切：当日の1週間前まで(要相談)
▼その他：随時募集中
▼問合せ先：ツクイ･サンフォレスト東池袋　担当:小島･田中
TEL 5960-8770　FAX 5960-5037
Eメール sf-higashiikebukuro@tsukui.net
URL http://www.tsukui.net/service/higashiikebukuro/

アフタースクールの会

障がい児のための学童クラブです。放課後や長期休暇中に子どもをあずかり、遊びや活動を通して生活能力の向上をはかっています。未経験でも可。一緒に楽しい思い出を作りませんか？

▼内容：子どもたちの遊び相手、お出かけ引率、スタッフの手伝い
▼日時：月～金放課後 14:00～18:00(土日祝日は休み)、学校休業日(長期休暇など)は9:00～18:00
▼条件：子どもと遊ぶことが好きな方
▼活動場所：当施設(千川駅)
▼問合せ先：放課後等デイサービスアフタースクールの会 担当:伊藤
TEL･FAX 5926-8300(9:00～18:00)
Eメール after-school@willcom.com

広域援農ボランティア

東京都内で、1回から気軽に参加可能。お休みの日に、東京の畑で汗をかきませんか。

▼内容：農作業の手伝い(未経験可)
▼日時：URLの募集情報から自分の都合のよい日時を選択
▼条件：①農家の指導に従って農作業のお手伝いができること、②無償で援農活動に参加できること(交通費、作業被服、飲み物、弁当等、全て自己負担)、③電子メールで当財団・農家と連絡がとれること、④高校生以上であり、屋外で農作業ができる体力を持っていること、⑤ボランティア活動に理解があり、受入農家・他のボランティアに迷惑をかけない等、基本的マナーが守れること、⑥「当ボランティア登録における確認事項」の内容について承諾できる方、①～⑥全ての条件を満たす方。
▼活動場所：URLの募集情報から自分の希望する場所を選択
▼申込：URLよりボランティア会員登録(無料)、フォームより必要事項を入力
▼その他：詳細はURLにて
▼問合せ先：東京都農林水産振興財団
広域援農ボランティア担当
TEL 042-528-1357
Eメール supporter@tdfaff.com
URL https://agrivolunteer-tokyo.jp

特別養護老人ホーム東池袋桑の実園

「あなたでよかった」「ここでよかった」をモットーに運営しています。特別養護老人ホームに入居中の方々への楽しみを増やすために、ボランティアとしてお手伝いしていただけませんか？まずはお電話ください。

▼内容：①会話・活動補助・理髪など、②演奏・歌・余興など、③生花・書道・絵手紙等、④イベントの手伝い
▼日時：10～16時の間で2時間程度(応相談、活動内容により変更可)
▼条件：特になし(継続できる方歓迎)
▼活動場所：当施設(大塚駅)
▼申込：TELにて
▼問合せ先：東池袋桑の実園　担当:羽部(はべ)
TEL 5928-1360
Eメール higashiikebukuro@kuwanomien.jp
URL http://www.kuwanomien.jp/

あしつよ巣鴨

傾聴ボランティアや施設内(スタッフ)のお手伝いをして頂ける方を募集中です。身体を動かすのが好きな方やお話が好きな方はもちろん、運動が苦手な方、初めての方でもご参加頂けます。駅から近くで、通うのも便利です。
緑いっぱいの当施設にお気軽にご連絡ください。

▼内容：利用者の話し相手、お茶の提供、体操参加。
▼日時：月～金 9:00～12:00、13:30～16:30(時間応相談)
▼活動場所：当施設(巣鴨駅)
▼その他：動きやすい服装でくつ下着用。
▼問合せ先：あしつよ巣鴨　担当:柴崎
TEL 5961-5575　FAX 5961-5576
Eメール shibazaki.yuuta@hosi.co.jp

新大塚みんなの広場

2018年にオープンした、地域の大人が子どもを見守る放課後の居場所です。新大塚駅そばのお寺で月2回程度、ゆるやかに開催しています。地下鉄丸ノ内線新大塚駅付近にお住いの方もそれ以外の方も大歓迎です。
毎回参加できなくても構いません。子どもたちと一緒に楽しい時間を過ごしませんか？

▼内容：子どもの話・遊び相手、学習支援、イベント参加
▼日時：1月20日(月)、2月6日(木)・18日(火)、3月6日(金)・18日(水) 15:30～18:00(時期に応じて変動の可能性あり)
▼活動場所：遠妙寺「自彰会館」(新大塚駅)
▼条件：子ども好きな大人・学生
▼申込：電話にて
▼問合せ先：新大塚みんなの広場実行委員会　担当:小川
TEL 3941-4191(10:00～16:00)

おもちゃの図書館「あいじえん」

大塚にあるおもちゃの図書館「あいじえん」でボランティアをしてみませんか？障がいのあるお子さん、ないお子さんと一緒におもちゃで遊びながら楽しい時間を過ごします。開館日にお手伝い下さる方、おもちゃの修理等をして下さる方、手作りのおもちゃを作って下さる方、大歓迎です！お気軽にご連絡ください。

▼内容：障がいのあるお子さん、ないお子さんとの遊び相手等
▼日時：原則毎月第2第4月曜日 12:40～15:30(祝日は休み)
▼条件：高校生以上
▼活動場所：福祉財団ビル3階中央愛児園内　おもちゃの図書館「あいじえん」(大塚駅)
▼その他：活動しやすい服装(ボランティアの方専用のエプロンを着用して活動)、ボランティア保険加入必須。
▼問合せ先：全国心身障害児福祉財団事務局　担当:原
TEL 5927-1284　FAX 5927-1281
Eメール gyoumubu@shougaiji-zaidan.or.jp

ふくろうデイサービス

笑顔とユーモアあふれるアットホームな18名定員の地域密着型デイサービスです。初めての方大歓迎。
共に盛り上げてくださる方、お気軽にご見学ください。

▼内容：話し相手、レクリエーション補助、囲碁・麻雀・将棋の相手、音楽活動、絵手紙、書道、メイク、アロマトリートメント等
▼日時：月～土 8:00～17:00の間(1時間から可、応相談)
▼持ち物：上履き
▼活動場所：当施設(北池袋駅)
▼募集人数：随時募集中
▼その他：毎月1回、第3日曜日に多様性交流サロン「音っこサロン結」開始。参加者同時募集。
▼問合せ先：ふくろうデイサービス　担当:長塚
TEL 5992-3667　FAX 6907-0304
Eメール fukuroudaysa-bis@lily.ocn.ne.jp
URL http://www.fukurousan.co.jp

いんふぉめ～しょん ～information～

＜講座情報＞

人生100年時代！～シニア世代の生活設計とお金の話～

▼内容：ざっくばらんに「お金の話」(使う・備える・増やす)。超高齢社会の不安を安心に変える。
▼日時：1月21日(火)13:30～15:30
▼場所：IKE・Bizとしま産業振興プラザ(池袋駅)
▼講師：石村 衛氏(都金融広報委員会金融広報アドバイザー)
▼参加費：無料
▼定員：区内在住・在勤・在学の方50名(先着順)
▼申込:氏名・電話番号・年齢を記入し、郵送(葉書)・FAXにて
▼その他：全3回講座の1回目。参加者には啓発グッズ進呈
▼問合せ先：区生活産業課消費生活グループ
〒171-8422 豊島区南池袋2-45-1 区役所4階
TEL 4566-2416　FAX 5992-7024

＜イベント＞

国際化市民フォーラムinTOKYO

▼内容：在住外国人の課題や問題点、国際協力の在り方などについて、理解を促進し問題解決への認識を深める。①A分科会(出入国管理法改正の影響と多文化共生社会のこれから～日本語・人・地域社会～)、②B分科会(在住外国人の医療・保健について～通訳・相談・診察の現場から～)、③C分科会(災害時の「やさしい日本語」、どう“まち”に根付かせるか？)、④D分科会(国際協力の現場から考える多文化共生)
▼日時：2月8日(土)①②10:00～12:30、③④13:30～16:00
▼場所：なかのZERO西館(中野駅)
▼講師：①毛受 敏浩氏(日本国際交流センター執行理事)他3名、②高田 友佳子氏(Our Foreign Neighbors We Care代表)他4名、③庵 功雄氏(一橋大学教授)他3名、④認定独立非営利活動法人日本紛争予防センター他3名
▼参加費：無料
▼定員：各50名
▼締切：2月3日(月)※定員になり次第
▼申込：電話・FAX・URLにて
▼問合せ先：東京都国際交流委員会　担当:神谷
TEL 5294-6542(平日9:00～17:15) FAX 5294-6540
URL http://www.tokyo-icc.jp

市民社会をつくる ボランタリーフォーラム TOKYO2020

▼内容：暮らしに関わるさまざまな社会課題に焦点をあて、それを共有し、私たち市民にできることを考えていくためのイベント。①『SDGs～誰ひとり取り残さない～に向かって踏み出そう』など5分科会、②『私たちは無自覚の差別とどう向き合うか』・『家族ってなんなんだ!?』など10分科会、③『イマドキの若者徹底解剖!』・『元気の種を探してみませんか?』など12分科会、④クロージング『みんなでアクション!』
▼日時：①2月7日(金)19:00～21:00、②8日(土)10:00～12:30/14:00～16:30、③9日(日)10:00～12:30/14:00～16:30、④9日(日)17:00～18:30
▼場所：飯田橋セントラルプラザ(飯田橋駅)他
▼参加費：一般2,000円(1分科会のみ参加1,000円)、学生(大学生・短大生・専門学校生等)1,000円、障がい者1,000円、高校生以下または18歳未満無料、その他無料企画あり
▼申込：当センター他より参加申込書を入手後、必要事項記入の上FAX・郵送にて、またはURLにて
▼問合せ先：東京ボランティア・市民活動センター
担当：谷口・榎本・村上
〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1飯田橋セントラルプラザ10階　TEL 3235-1171　FAX 3235-0050
URL http://www.tvac.or.jp/vf/

誰もが安心して暮らせる地域を目指して
「ひきこもり」の理解と支援

▼内容：「ひきこもり」について分かりやすく伝える講演会、話し合いを通して交流、情報交換を行う。
▼日時：①1月23日(木)14:00～16:00、②2月4日(火)14:00～16:00 両日2部構成(❶講演会、❷交流・情報交換)、同内容。❶のみの参加も可。
▼場所：①区民ひろば清和第一(巣鴨駅)、②区民ひろば千早(千川駅)
▼講師：市川 乙充(おとちか)氏(楽の会リーラ事務局長)
▼参加費：無料
▼締切：①②各開催日の2日前
▼申込：電話・FAX・メールにて
▼その他：区内在住・在勤・在学なら誰でも参加可能
▼問合せ先：豊島区民社会福祉協議会 地域相談支援課　担当:所・小倉
TEL 3981-4392　FAX 5950-1239
Eメール csw_toshima@a.toshima.ne.jp

＜助成情報＞

株式会社ラッシュジャパン

▼助成内容：小規模で様々な社会問題に対して直接的に活動している草の根団体に対する助成
▼対象団体：活動内容が❶自然環境の保護活動、❷動物の権利擁護活動、❸人権擁護・人道支援、❹復興支援の分野に当てはまる団体(年間予算3,500万円以下)が対象。その他要件あり
▼助成金額：10万円～20万円(金額変更の可能性あり)
▼申込期間：2か月に1度、偶数月の月末
▼申込方法：メールにて問合せ、申請フォームを取り寄せ
▼問合せ先：株式会社ラッシュジャパン チャリティバンク事務局
TEL 6859-0767(平日11:00～17:00)
Eメール charity@lush.co.jp
URL https://jn.lush.com/article/charity-guidelines

＜その他＞

傾聴コーナー「ひだまり」

▼内容：話を聞いて欲しい高齢者に対し、傾聴ボランティア(養成講座修了者)が個別に話を伺う。
▼日時：第1・第3木曜日(祝祭日除く)13:30～15:00
▼場所：特別養護老人ホーム 菊かおる園(庚申塚駅)
▼参加費：無料(1回につき30分)
▼その他：高齢者を対象とした無料訪問あり(1回につき60分、月2回まで)
▼問合せ先：傾聴ボランティアステーション　担当:伊藤
TEL 5980-0294　FAX 5980-0295
Eメール keicho@toshimaj.or.jp

気を付けて！冬に多いノロウイルス食中毒

食中毒予防が必要なのは夏だけではありません。
食中毒は１年を通して発生します。
特に冬になるとノロウイルスによる食中毒が増えます。

予防のためのポイントは、

①「持ち込まない」

・普段から感染しないように、丁寧な手洗いや日々の健康管理を心掛ける。
・腹痛や下痢などの症状がある時は、食品を直接取り扱う作業をしない。

②「つけない」

・食品や食器、調理器具などにノロウイルスを付けないように、調理などの作業をする前などの「手洗い」をしっかりと行いましょう。

③「やっつける」

・食品に付着したノロウイルスを死滅させるためには、中心温度 85℃～95℃、90 秒以上の過熱が必要です。

④「拡げない」

ノロウイルスが身近で発生した時には、食器や環境などの消毒を徹底すること、また、嘔吐物等の処理の際に二次感染しないように対策をすることが重要です。

の、４つの対策を徹底し、家族に二次感染を広げないように努めましょう。

サポートとしま講演会　成年後見制度(活用編)

～相続が変わる!?正しい知識であんしんを～

知らないと損をしてしまうかもしれない相続のルールについて、この機会に弁護士から正しい知識を得ませんか？また、あんしんな老後を送るための一つの選択肢として、成年後見制度についても分かりやすく説明します。

日時：2月20日(木) 14:00～16:00
場所：としま区民センター(池袋駅)
講師：古屋 有実子氏(弁護士)
定員：70名(先着順)
申込：電話･FAX･Eメールにて
問合せ：豊島区民社会福祉協議会「サポートとしま」
担当:岡田･木下
TEL 3981-2940　FAX 3981-2946
Eメール shienshitu@a.toshima.ne.jp

在宅福祉サービス 協力会員説明会

現在、活動できる方が減りつつあるため、下記3つの事業で**協力会員を大募集中**です。ボランティアをやってみたいけど何を始めようか迷っている方におすすめです。
まずは、説明会に来てみませんか。あなたを待っている人がいます。

◆リボンサービス◆
日常生活で助けを必要としている方に、家事援助･外出時の付き添いなどを行う活動

◆ハンディキャブ◆
車いす利用により電車やバスなどを利用することが困難な方に、リフト付き自動車で送迎を行う活動

◆困りごと援助サービス◆
軽めの家具･荷物の移動など、30 分程度で終了する作業を行う活動

〈対象〉18 歳以上で、地域福祉に理解のある健康な方。
経験･資格不問(ハンディキャブは 21 歳以上など条件あり)

2 月 12 日(水)　14:00～15:30
会場：豊島区民社会福祉協議会会議室
(東池袋 1-39-2 区役所東池袋分庁舎 3 階)

〈申込み・問合せ〉
豊島区民社会福祉協議会
ボランティア担当
TEL：３９８１－９２５０
(月～金 8:30～17:15)

高齢者元気あとおし事業
登録説明会

「高齢者元気あとおし事業」とは、指定の施設でボランティア活動を行うことで、ご自身の介護予防を「あとおし」し、地域全体が元気になることを目的としています。

日時：2月5日（水）14:00～15:00

会場：豊島区民社会福祉協議会　会議室

（東池袋1-39-2区役所東池袋分庁舎3階）

◆対　象：下記の①、②いずれかに当てはまる方
①豊島区民で６０歳以上の健康な方
②豊島区介護予防サポーター養成講座受講修了者
◆定　員：２０名（先着順、要事前予約）
◆申　込：電話等で氏名、住所、年齢を下記までお伝えください。
◆その他：説明会終了後、本事業の登録申込を受け付けます。
◆持ち物：筆記用具、身分証明書（「健康保険証」や「運転免許証」）など
住所と生年月日が確認できるもの

【申込・問合先】
社会福祉法人 豊島区民社会福祉協議会 豊島ボランティアセンター
電　　話　３９８４－９３７５　ＦＡＸ　３９８１－２９４６
Ｅメール　tomonii@t.toshima.ne.jp

使用済み切手・書き損じハガキのご寄付ありがとうございました！！

＜12 月受付：11/26～12/25 受付分＞
50 件 13,530 g

谷川茂代、畠山広子、吉田政二、高林タイ子、鉄谷和子、菅沼稔、加藤昌子、柿本志信、勝山邦子、多田美恵子、片山直子、(株)光通信、瀧澤提灯店、明治大学校友会豊島区地域支部、早稲田速記医療福祉専門学校、東京腎臓病協議会、豊島法人会、愛･グループホーム豊島池袋、民生児童委員協議会池袋西地区、巣鴨駅前郵便局、東京芸術劇場郵便局、区民ひろば椎名町、区民ひろば仰高、区民ひろば椎名町、千早地域文化創造館、駒込地域文化創造館、南大塚地域文化創造館、椎名町小学校、
区役所(税務課、生活産業課、子育て支援課、障害福祉課、西部生活福祉課、地域保健課、放課後対策課)
匿名11名
※敬称略・順不同

使用済み切手の収集や寄付は、だれでも気軽にできるボランティア活動です。
収益金は社会福祉協議会の貴重な財源として、様々な地域福祉事業に役立てられています。

集めた使用済み切手は、豊島ボランティアセンターまでお持ちいただくか、郵送してください。
※「としまボランティアセンターだより」にお名前の掲載を希望されない場合は、その旨お伝えください。

〈切手の集め方〉

封筒からはがさずに、
切手のまわりを
5㎜～1㎝くらい残して
きれいに切り取ってください。
封筒からはがす必要はありません。
※日本切手と外国切手は分けてください。