

～ボランティアをしたい人と必要とする人をつなぐ情報誌～

あらんてあ

◆創刊1984. 10. 9◆

8月号

「あらんてあ」とは、あらかわのボランティアの造語です。
荒川区を中心にボランティア活動の情報を、区外のイベント情報や助成金の情報を提供しています。



災害ボランティア養成講座のお知らせ！

**住んでいる人の
力が大切！！**

近年、地震や水害といった「災害」が多く発生しています。被災後、街の復旧・復興を行っていく上で大切な役割を担う場所があります。それが「災害ボランティアセンター」です。

では、災害ボランティアセンターは「どんなことをする場所」で「どんな人たちが活動」しているのでしょうか？

災害ボランティアセンターが設置されると、様々な地域から沢山のボランティア活動者が集まります。被災地におけるたくさんの困りごとに対して支援をするためです。ですが、街の復興・復旧には「地域住民の力」がとても重要になります。なぜなら、地域の事をよく知っているのは地元に住んでいる方だからです。

「どこに何があるか？」「あそこ住んでいる人は大丈夫か？」といった事は、他の地域の人にはわかりません。ですから、被災地域の住民の力が必要なのです。

災害は、突然やってきます。もしもの時に備えて、「日常から準備しておく」事はとても大切です。

今回の講座は、災害ボランティアセンターの役割と日常からの準備、災害を想定した災害ボランティア活動について知る内容を予定しております。自分の命と大切な人の命と生活。さらに地域の方の命と生活を守るために、是非災害ボランティア養成講座に参加してみませんか。多くの方の参加をお待ちしております。

詳細については、あらんてあ9月号に掲載致します。

目次

- P1★災害ボランティア養成講座のお知らせ
- P2・3★荒川区内情報
- P4★情報あれこれ
- P5・6★ふらっとフラット情報
- P7★あらかわ子ども応援ネットワーク特集



- P8★NPO 法人情報・ボランティア・当事者活動者懇談会のご報告
- P9★今月の「あらんてあつ・な・ぐ」配布先
- P10★傾聴ボラ養成講座報告・福祉まつりお知らせ

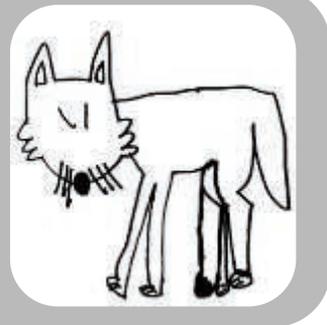
荒川ボランティアセンター
公式LINEはこちらから！





荒川区内情報

このコーナーでは、社協で主催するものはもちろんのこと、地域で開催される講座や講演会および各活動団体の募集記事やお知らせなど、区内の情報をお知らせします。活動イベント等にご協力をいただける方は、各問合せ先まで、ご連絡をお願いします。



ボランティア 情報

ボランティア情報誌「あらんてあ」 組み作業・発送準備のお手伝い

みんなで楽しく「あらんてあ」を折り、組み、完成させています。ボランティアが初めての方にもオススメ。参加希望の場合はお問合せください。

※コロナ感染拡大により急遽活動が中止になる場合があります。

- 【日時】8月23日(火) 13:00~14:30頃
- 【場所】荒川区社会福祉協議会 3F 活動サロン
- 【問合せ】荒川ボランティアセンター
TEL: 3802-3338 FAX: 3802-3831

子コミュニティフェスタ2022

- 【日時】9月11日(日) 8:45集合 15:30頃解散
 - 【場所】生涯学習センター(荒川区荒川3-49-1)
 - 【内容】駐輪場整理・その他イベント補助等
 - 【備考】●保険加入有(実費負担は不要)
 - 半日の参加も可能
 - 終日の場合はお弁当を配布予定
- ※詳細はお問合せください
- 【申込み・問合せ】荒川区地域文化スポーツ部生涯学習課
TEL: 3802-4575
Email: shakyo-shakyo@city.arakawa.tokyo.jp

エンジョイゴミ拾い 参加者募集!

ゴミ拾いをしながら新しい街の魅力に気づきませんか? ゴミ拾いを通じて世代を超えた地域のご縁を楽しもう!

- 【日時】8/20(土) 9/23(金・祝) 9:00~11:00
- 【対象】どなたでも
- 【申込方法】QRコードから
- 【受付場所】まごころサポート荒川本店前
(荒川区西尾久5-2-18)
- 【活動場所】都電荒川線 小台駅周辺
- 【持ち物】軍手・トンガ(持っていたら)
- 【主催】荒川区絆プロジェクト実行委員会
- 【問合せ】まごころサポート荒川本店
TEL: 090-7684-6372



ご 案 内

3回連続「聞こえづらい人向け手話講座」

- 【日時】9月10日(土)・13日(火)・17日(土)
10時~12時(3回全て)
- 【場所】アクロスあらかわ2階 会議室 【費用】無料
- 【定員】10名(抽選あり) 【持ち物】筆記用具
- 【対象】聞こえづらい方
(手話の経験がなく、その習得に熱意のある方
~指文字や基礎の手話ができる方)
- 【講師】関根一喜氏(中途失聴・難聴者対象手話講師)
豊島区中途失聴・難聴者の会代表
東京都障害者福祉会館 相談員
- 【協力】中途失聴・難聴者「荒川小鳩の会」
要約筆記サークル「あらぺんの会」
- 【申込方法】8月1日(月)~8月31日(水)
電話・FAX・Email・来館にて 名前・年齢・
電話番号をお伝えください。
- 【申込み・問合せ】アクロスあらかわ
TEL: 3803-6221 FAX: 3803-6222
Email: across@arakawa-shakyo.or.jp

※要約筆記・ヒアリンググループ有
※社会情勢に応じ、内容変更・中止の可能性があります

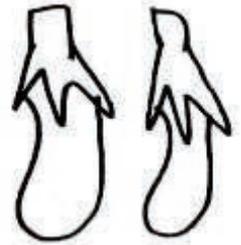
出張ボランティアセンターのご案内

- 【日時】8月25日(木) 13時~15時
- 【場所】尾久のはらっぱ1階(荒川区町屋5-10-9)
- 【内容】●ボランティア相談 } **事前申込み不要**
●ボランティア保険手続き }
●サマボラプログラムに取り組もう!
- 出張ボランティアセンター内で3つのプログラム『高21』『障28』『障34』を体験! **※前日までにご希望のプログラムをご連絡ください**
- 【申込み・問合せ】荒川ボランティアセンター
TEL: 3802-3338 FAX: 3802-3831
Email: vorasen@arakawa-shakyo.or.jp



荒川区内情報

このコーナーでは、社協で主催するものはもちろんのこと、地域で開催される講座や講演会および各活動団体の募集記事やお知らせなど、区内の情報をお知らせします。活動イベント等にご協力をいただける方は、各問合せ先まで、ご連絡をお願いします。



イベント・告知など

傾聴サロン「サロン三ノ輪橋」のご案内

ご自身のお話やお悩みを傾聴ボランティアが1対1でお聴きします。傾聴サロンでお話ししてみませんか。会場での対面傾聴とオンライン傾聴(Zoom)から選べます。

- 【日時】8月9日(火) 13:30~14:30
- 【場所】荒川区社会福祉協議会 3階 活動サロン
- 【オンライン】Zoom 開催
- 【人数】4名(事前予約制)
- 【予約方法】TEL・FAX・Emailで連絡
- 【締切】8月開催分は、8月4日(木)まで
- 【主催】ダンボの会 傾聴サロン「サロン三ノ輪橋」
- 【問合せ】荒川ボランティアセンター
TEL: 3802-3338 FAX: 3802-3831
Email: vorasen@arakawa-shakyo.or.jp

ご案内

音訳「カナリアの会」

対面音訳サービスのご案内

ご自身で読むのに不便を感じている方、ご利用ください。本・雑誌やご希望の資料(新聞・取扱説明書)を対面にてお読みいたします。当日ご持参下さい。

※音訳ボラに興味がある方もお待ちしております。

- 【日時】8月21日(日) 14:00~16:00
- 【場所】アクロスあらかわ2階 対面朗読室
- 【締切】8月18日(木)
- 【申込み・問合せ】アクロスあらかわ
TEL: 3803-6221 FAX: 3803-6222

障がいのある当事者

ピアカウンセラーによる相談

- 【日時】8月13日(土) 10:00~15:00
- 【場所】荒川たんぼぼセンター
- 【内容】視覚・聴覚障がい者、肢体不自由者による
- 【申込方法】8月1日(月)から来所・電話・FAX
- 【申込み・問合せ】荒川たんぼぼセンター
TEL/FAX: 3807-8483

ご案内

「あらかわ ひと・暮らし伝承の会」

荒川区で生活課題を抱える当事者とともに歩んだボランティア活動を語る上で、その成り立ちに貢献されたとされる当事者・ボランティア等の方々の思いや記憶を掘り起こし、後世に伝え、これからの地域福祉推進の一助にさせていただくことを目的に発足。第1回ゲストは、故 小沢あや女さんゆかりの方々です。

【テーマ】

トークでつなぐ 故小沢あや女さんの活動をふりかえる

【日時】8月27日(土) 14:00~15:30

【会場】サンパール荒川 第2・3集会室

【参加費】無料 ※資料代100円をいただきます

【申込先】「あらかわ ひと・暮らし 伝承の会」

下記のQRコードから、またはメール・はがきでお申込みください。お名前と参加人数と連絡先を明記。

〒116-0001 荒川区町屋2-21-2-201

(一社)子ども村ホッとステーション気付け
あらかわ ひと・暮らし 伝承の会係まで

Email: arakawa.densho@gmail.com



障がい者地域自立生活支援セミナー

片付けのプロが教える、日々の暮らしが楽になる「人」が主役の片付け法。

【日時】9月16日(金) 10:00~12:00

【会場】荒川たんぼぼセンター(1階 多目的室)

【内容】思考の整理から始める片付け整理収納のプロが、生活の困り感を減らすための片付けの考え方と基本をお伝えします。

【講師】吉村あきこ氏(ライフオーガナイザー)

【対象】身体に障がいのある方・そのご家族・関係者など

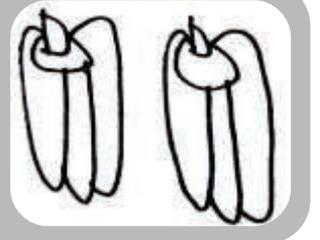
【費用】無料

【申込み・問合せ】荒川たんぼぼセンター

TEL/FAX: 3807-8483



情報あれこれ



※詳しくは各問合わせ先までお願いします。

助成金情報

住友生命保険相互会社

「未来を強くする子育てプロジェクト」

各地域の参考になる特徴的な子育て支援活動を社会に広く紹介し、他地域への普及を促すことで、子育て環境を整備し、子育て不安を払拭することを目的としている。

【対象】より良い子育て環境づくりに資する活動を行い成果を上げている個人・団体を対象とします。

- ①子育て支援に資する諸活動を継続的に行っている
- ②活動内容が社会に認められ、ロールモデルとなりうるもの
- ③活動の公表を了承していただける個人・団体である
- ④日本国内で活動している個人・団体である
- ⑤受賞時に、団体名・連絡先、代表者等の氏名、活動の写真、活動内容などを、新聞・雑誌、インターネット等での公表にご協力いただける方。マスコミなどからの取材に協力いただける方。

【申込締切】9月19日(金) 必着

◆申込方法は、下記 Web サイトより応募用紙をダウンロードし基本情報を記入の上必要資料と一緒にお願いします。

<https://www.sumitomolife.co.jp/about/csr/community/miraichild/bosvu.html>

公益財団法人 出光美術館 助成事業

2022年度 社会福祉助成金募集のご案内

【対象】東京都内の社会福祉施設（障がい者福祉施設、児童養護施設）に設置される、床暖房、省エネ、環境対応等の施設改造に対する助成。（老人福祉施設、幼稚園、保育所は、対象としません。）

【助成金額など】

- (1) 改造に要した実費用、ただし一施設あたり上限100万円。
- (2) 原則として2023年3月末までに完工予定の事業を対象とする。

【応募方法】

- (1) 助成金申請書をダウンロード
- (2) 市区町村の社会福祉協議会の推薦書を添付。
- (3) 選考前に現地調査のため施設訪問をお願いすることもある

【申込締切】9月30日到着分まで

公益財団法人出光美術館 助成事業部（担当：吉田）
ダウンロード先

<http://idemitsu-museum.or.jp/grant/>

助成金情報

NPO 法人日本チャリティプレート協会

2022年度 チャリティプレート助成金

自立生活センター、グループホーム、小規模作業所などに助成金を贈呈します。

【対象】

- 1) 団体またはグループであること
 - 法人である必要はない。
 - 社会福祉法人および財団法人は特別の理由がない限り選考の対象としない。（NPO法人は可）
- 2) アクティビティ・センター（自立生活センター、グループホームなど）または小規模作業所であること

【申込締切】9月30日(金) 必着

◆申し込み方法、下記 URL から詳細を確認してください。

http://www.jcpa.net/jcpa/?page_id=13

NPO 法人日本チャリティプレート協会（担当：諏訪）

〒166-0012 杉並区和田1-5-18 アテナビル2F

TEL:03-3381-4071 FAX:03-3381-2289



今月の挿絵コーナー

【区内情報】

- P2 左「お顔」 …①
- P2 右「きつね」 …②
- P3 左「ひらりちゃん」 …③
- P3 右「なすび」 …④

【情報あれこれ】

- P4 左「ぞう」 …⑤
- P4 右「ピーマン」 …⑥

作者①③⑤『チーム荒生』さん
一言：みんなで楽しく描きました

作者②④⑥『チームあさがお』さん
一言：利用者のみなさまが心をこめて書きましたみんなで楽しく描きました

あらんてあを飾るステキなイラストを大募集中!

荒川ボランティアセンターまでご連絡ください♪

TEL:3802-3338 FAX:3802-3831

Email:vorasen@arakawa-shakyo.or.jp

あらかわ地域活動サロンふらっと.フラット

ボランティアのためのオープンスペース

日々の様子は
Facebookをどうぞ



www.facebook.com/flatflat

ふらっとワークショップ

モルック!木を使った アウトドアスポーツを やってみよう



9/17(土)

「モルック」って知っていますか?木の棒を投げてピンを倒し、先に50点ちょうどになったチームが勝ち、というフィンランド発のスポーツです。「モルック尾久の原」にレクチャーしてもらいます。おとなから子どもまで、いっしょにやってみよう!

無料

定員10名

日時・2022年9月17日(土)10:00~12:00(9:30受付開始)

場所・多世代交流施設「尾久のはらっぱ」(町屋5-10-9)

講師・須貝敏雄さん(モルック尾久の原)

服装と持ち物・動きやすい靴や服装、帽子、飲み物

申込・9月8日(木)まで(申込多数の場合は抽選)

ご報告!

7/13 地域活動入門講座「なにかし堂って?商店街にある居場所と子どもと学校の先生と地域のひとたち」を行いました!

ジョイフル三の輪の中ある「なにかし堂」の店主 野口貴裕さんにお話し伺いました。2020年にはじまった子どもたちや学校の先生、地域の人たちが集う居場所。「場所は知ってるけど なんの場所なの?」「どうやって運営してるの?」いろいろな疑問に答えてもらいました。ご参加のみなさま、なにかし堂の謎は解けましたか?

なにかし堂店主の
野口さん!



ボランティア講師の活動場所としてご利用頂いています。
教えたい方も、教わりたい方もご連絡おまちしております!

毎月開催予定です(一部のぞく)



すべて申込制(先着順)です

○印の講座は申込締切日があります



マイナポイント2万円分がもらえるスマホの上手な使い方

8/30(火)
15:00~16:30
無料

8/12
締切



フラワークラフト
8/18(木)
13:30~15:30
500~1,300円



フラット英会話
8/5・19(金)
16:30~18:30
500円

8/19
締切



いけばな(龍生派)
8/23(火)
16:00~18:00
1,000円



折り紙教室
8/2(火)
15:00~17:30
200円



草笛
8/3・17(水)
15:00~17:00
無料

8/23
締切



ママカフェ*クローバー @マダムのおしゃべり会
8/24(水)
13:00~15:00
200円



おしゃべり処 田中屋
8/5(金)
13:00~14:00
14:00~15:00
15:00~16:00
各回1名、無料



音読を楽しむ
8月はお休み



やさしい折り紙
8/3(水)
13:00~15:00
300円



フラワーアレンジ
8/10(水)
13:00~15:00
1,300円



押花教室
8月はお休み



絵手紙
8/25(木)
13:30~16:00
200円



はじめてのスマートフォン講座
8/8(月)
13:00~14:30
無料



アクセサリdeカフェ
8/5(金)
19:00~21:00
200円



はじめての複音ハーモニカ
8/2(火)
13:00~15:00
持ち物:複音ハーモニカC調21穴
無料



ラベンダーオイルハンドマッサージ
8月はお休み



三味線クラブ
8/3・17(水)
17:00~19:00
持ち物:三味線(貸出あり)
無料



荒川地区キャラバンメイト:あらにん会勉強会
8/4(木)
15:00~17:00
無料



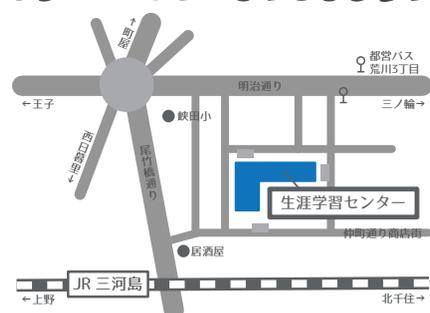
ソラシド教室
8/1・15(月)
13:00~15:00
持ち物:お好きな楽器
無料



大正琴教室
8/1・15(月)
15:00~16:30(初級・中級)
16:30~18:00(上級)
持ち物:大正琴(貸出あり)
100円



b.bウクレレ倶楽部
持ち物:ウクレレ(貸出あり)
無料
8/12・26(金)
13:00~14:00(初心者)
14:00~15:00(初級)
15:00~16:30(経験者)
8/19(金)
13:00~14:30(初心者)
14:30~16:00(初級)



あらかわ地域活動サロンふらっと.フラット

TEL03-3891-8571

FAX03-3891-8572

flat_flat@arakawa-shakyo.or.jp

荒川3-49-1生涯学習センター1階(JR「三河島」徒歩5分)



Eメールアドレス

平日13:00~19:00(第1・3水金は13:00~21:00)

あらかわ子ども応援ネットワーク 子どもたちを応援

あなたも一緒に子どもたちを応援しませんか？

わたしたちが取り組む課題

家の中のこと ⊕ 勉強のこと ⊕ 友達のこと

「子どもを真ん中に、みんなで手をつなごう」と、2017年の夏、「あらかわ子ども応援ネットワーク」ができました。隣にいる子どもをみんなで応援したいという気持ちで始まったネットワークです。子ども達は、すぐにはどうしようもない家庭の事情や、学校、友達との関係、これまでに積み重なってしまった学習の遅れなど、沢山のものを背負っています。

だからこそ、今日頑張ったことや、楽しかったことを一緒に共有しながら、1ミリの成長を認め、子ども達と喜び合いたいと思います。

ネットワークでは、子どもを真ん中に、取り巻く様々な行政機関や支援団体、居場所や子ども食堂が連携し「安心して『子ども時代』を過ごし、希望もてる未来をつくるために、それぞれができることを持ち寄り、さらに地域の人々や団体、企業にも支援の輪に参加してもらうことで、子どもたちを支えるために必要な網をきめ細かく張れるよう、つながりを紡いでいます。

三者三様の支援を



あらかわ子ども応援ネットワークには、荒川区の地域住民に加え、行政や社会福祉の専門機関、学術機関、医療機関、NPO 法人等が関わっています。相互に連携しながらも、それぞれの立場からそれぞれが得意とする支援を行います。

1人の子ども、多くの大人



子どもは多様なバックグラウンドを持った大人との出会いを通して、人格を形成しています。子どもにとっての身近な大人との出会いと、つながりを豊かにするためのサポートを行います。

地域社会で子どもを支える



- ・地域社会で子どもの健全な成長に対して思いを持った方
- ・地域社会でそのような思いを持った方を後方から支えたい方

あなたの思いを、実際の活動につなげていくコーディネートを行います。



あらかわ子ども応援ネットワーク
ホームページ

「応援したい」あなたから子どもたちへ3つの贈り物

子どもだった頃、あなたを励ましてくれたのは誰だったでしょう。いつか誰かがしてくれたいこと、今度はわたしが届けたい。子どもたちのこの先のために。

寄付金 寄付で 応援

物品や食材の購入や体験活動など、必要な経費として使わせていただきます。

振込先
三井住友銀行 町屋支店
 座番号 7117406
あらかわ子ども応援ネットワーク
*お振込みの前に「荒川ボランティアセンター」へ電話かメールでお知らせください。

物資 食材で 応援

お米・乾麺・野菜・果物など生鮮食品。カレールー・砂糖・塩・酢・サラダ油、味噌などの調味料類。

送り先 あらかわ子ども応援ネットワーク事務局ボランティアセンターへお送り下さい。
*荒川区内にお住まいの方へ
荒川区清掃リサイクル推進課「フードドライブ」でも受付中です。

ボランティア 参加で 応援

調理、買い物、片づけ、清掃、食材の運搬。学習支援や遊びの支援などの活動があります。

<ボランティア説明会> 毎月第4月曜日 午後6時～午後7時30分 *祝日の場合は翌日、火曜日
荒川区社会福祉協議会 ボランティアセンター3階

お問い合わせ先 あらかわ子ども応援ネットワーク事務局
荒川ボランティアセンター 荒川区南千住1-13-20 荒川区社会福祉協議会内
電話 : 03-3802-3338 FAX : 03-3802-3831
メール : vorasen@arakawa-shakyo.or.jp

荒川のNPO法人⑬【NPO法人 えん】

荒川区には77のNPO法人が地域をよりよくするための活動を行なっています。今回はその中の一つである『NPO法人 えん』さん取材しました。

「多様な方が暮らし、集える居場所」

NPO法人えんは高齢者や障がい者、低所得者など様々な方に対する生活支援を行っています。今回はえんの理事長である宮内さんにお話を伺いました。

えんは地域の中で、様々な事情(年齢や障がい、保証人がいない等)によりアパートに入居できない一人暮らしの方がいる状況を変えていきたいという思いから立ち上がった団体です。9年前に地域で活動を行なう仲間と協働して、一軒家を購入し、シェアハウスを運営。現在、シェアハウスには6名の方が入居しており、皆さん様々な事情を抱えています。人によっては病気や障がいにより金銭の管理や毎日の声掛けなどのサポートを必要とする方がいます。スタッフの方が入居者一人ひとりの状況に合わせたサポートを実施。地域包括支援センター等と連携しながらサポートを行うことで入居者が安心して地域で暮らすことができています。毎日色々なことがありますが、そこがおもしろく、やりがいに繋がっていると宮内さんはおっしゃっていました。また、シェアハウスの食堂にて週1回、入居者や地域の方々との食事会を実施しています。食事会の中では健康に関する相談や公的な手続きのサポート等の生活相談も行っています。一人暮らしの高齢者や障がい者、その方達の支援者など様々な方が毎回15人ほど集い、食事会へ参加しています。食事をするだけでなく、交流できる、何か困ったことがあれば相談できる『地域の居場所』としての機能も大きいです。コロナ禍となり、一斉に皆で食事をすることが難しくなりましたが、少人数ずつの交代制にしたり、ソーシャルディスタンスを保つ等、感染症対策を徹底し、一度も活動を止めることなく実施してきました。食事はボランティアの方等が作っており、毎回美味しい料理をふるまっています。

その他、バザーの開催なども行っています。

地域の方々が困らないように、安心して生活ができるようにというスタッフの思いが、温かくユーモア溢れる居場所をつくっています。皆さんも立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

【問合せ】NPO法人えん

荒川区西尾久2-13-13



食堂の様子。
家庭のような雰囲気。



シェアハウスの
居室スペースの様子。



シェアハウスの看板。

ボランティア・当事者活動をされている皆さまと懇談会を実施しました！

7月2日(土)町屋文化センター2階ふれあい広場にて懇談会を実施致しました。当日は、34名の方が参加してくださいました。

懇談会は、基調講演とグループワークの2部構成で行いました。

基調講演のテーマは「私的ボランティアの原点」について。講師は荒川ボランティアセンターの浅野が務めました。

懇談会のテーマは、多様な方(高齢者・障がい者・子ども・外国籍者)がボランティア活動に参加するためには、どんな取り組みが必要か? 地域で見かける困りごと、それはどのような活動があれば解決できるか? などでした。皆さま、とても活発に意見交換をしてくださっていました。

意見として多く上がっていたのは、相手の立場になり物事を考えること、相手にわかるように説明すること、コミュニケーションが大切であること、活動する場所があること、情報の発信が重要、情報が届く仕組みが必要...などでした。今回の懇談会で話し合われたことは、荒川区社会福祉協議会で取り組んでいる事業に活かしていきたいと思えます。

また、先日みなさまにご協力をいただいた『活動者アンケート』は、105名という多くの方がご回答くださいました。本当にありがとうございました。

なおアンケート結果は、お手持ちのスマートフォンなどで右のQRコードを読み込む、または、荒川区社会福祉協議会のホームページで見ることができます。

今後とも、皆さまと一緒に地域福祉の推進に努めていきます。今後とも何卒、よろしくお願い致します。



あらんてあ
つ・な・ぐ
Vol.24

「あらんてあ つ・な・ぐ」はボランティアさんを受け入れている施設・団体からのメッセージです。ボランティアを考えている方は、ボランティアセンターにご相談ください。

荒木田ふれあい館

荒木田ふれあい館では、サークル活動に力を入れており、フラダンス、ヨガ、古典舞踊、社交ダンス、囲碁、書道、手話、介護者教室などを実施しています。いろいろな世代の方が楽しく過ごせる施設です。ぜひ一度お立ち寄り下さい。



荒木田ふれあい館でのボランティア活動 ～介護予防活動～

「介護予防活動教室」を一言で云えば、高齢者が介護に頼ることなく健康に暮らしていくための活動を行う教室です。でも、逆に介護が必要にならないための対策と思われるもの全てが対象ですから、その活動内容は多岐にわたり、機能訓練、筋力トレーニング、痴呆予防など本当に様々です。加えて、最近は時節柄、感染予防や熱中症対策なども対象になっています。また、ご参加頂いている方も「高齢者」の一言では括れないほど幅広く、60歳台半ばから90歳台半ばの方まで参加して居られます。

こんな状況を背景にして荒木田ふれあい館では、荒川区が推進する「ころばん体操」で育成された健康リーダーにボランティア参加頂き、当館の職員1名が専任でタッグを組んで活動しています。ともすれば型にはまりがちな活動になるので、リーダーの勧めもあってとにかく「楽しもう」がみんなの合言葉。手指の体操(なかなかややこしいですよ)、簡単マッサージ(自宅でもやって欲しい内容です)、次にころばん体操やセラバン体操(これらは座っていてもOKです)、そして合唱(その場でリクエストを受けるところがミソ)、脳トレクイズやパズル(毎回考える方も楽しみながら)などがメニューの定番。これに時々目先を変えた内容も交えます。そして、コロナの影響で思うように出来なかったイベントも、今年は満を持して当館の幼児クラスのイベント「縁日」に、更生保護女性会のボランティアさんと共に参加して盛り上げました。お神輿、射的、水ヨーヨーや魚釣り、輪投げ、お面屋さんなどなど。昔取った杵柄とばかりに教えてあげるつもり、遊んであげるつもりで参加したのに、いつの間にか教えてもらって、遊んでもらってになっていました。でも、幼児とその親御さんも加えての三世代交流はとってもほのぼのとしたイベントになったと思います。コロナが終息することを祈りつつ、これからも元気に楽しんで活動できるように頑張っていきたいと思います。



荒木田ふれあい館 職員
牧田 祥之

あらんてあ
配付先

【南千住地区】★荒川ボランティアセンター★荒川おもちゃ図書館★にこにこサービス★荒川ふるさと文化館★荒川総合スポーツセンター★ふとんの店おかもと89★バーバーズショップAB★バーバー齊藤★イチハラ美容室★南千住病院★いつか堂★都立産業技術高等専門学校★三田理容所★チバ★理容マキタ★遠山★ヘアサロンミナト★ヘアサロンマンドール★ロアヘアラウンジ1935★草津湯★コーヒーハウスあめみや★延命寺★吉まぐれ屋★喫茶リオ★コーヒーショップボン★なにかし堂★野田屋酒店★TOKIAS クラブフォレスト★とりふじ

【荒川地区】★荒川老人福祉センター★アクロスあらかわ★荒川区役所・広報課・情報提供コーナー・障害者福祉課・高齢者福祉課・区民課★生涯学習センター★たんぼセンター★サンパール荒川★荒川保健所★ガン予防健康づくりセンター★防災センター★荒川郵便局★東京広域勤労者サービスセンター★荒川区営業所★荒川さつき会館★荒川生協病院★花の木ひろば館★荒川六丁目ひろば館★子ども家庭支援センター★カットスタジオイヅカ★早師理容★ヘアサロンキタジマ★ヘアサロンリリー★髪切処★ヘアサロン英★コタカ★シラウメ理容店★ヘアサロンかわはら★HAIR 春風★揚子江★第三桜湯★野崎浴場★藤の湯★町屋文化センター★アトリエコッポラ

【町屋地区】★ムーブ町屋(3階)★町屋二丁目ひろば館★リサイクルショップ・なんでもや★ガスト荒川町屋店★ホワイト★リリー★マツバ★イタガキ★ヘアサロンオガワ★ヘアサロン英★コタカ★理容ヨコタ★みんなの実家@まちや★珈琲屋シナモン★(株)日本ドライ★不ニククリーニング★押江クリーニング店★ドライクリーニング共栄舎★ブラックホールコーヒーロスター★ホットステーション★さ津満屋

【尾久地区】★あらかわ希望の家・分場★アクト21★都立大学東京売店★フェルメール★荒川遊園スポーツハウス★宮ノ前診療所★ライフ東尾久店★支援センターアゼリア★ヘアサロンリリー★タイヨー理容室★ヤマダ★ヘアサロンスカイ★理容イワサキ★ヘアサロンコマヤ★理容ノブル★ヘアサロンキムラ★理容さくら★エリ美容室★久の家美容室★アイリスビューティーサロン★北珍★プードル★いけだ鳥肉店★若鶏の店鳥茂★昭和湯★ニュー恵美須湯★梅の湯★千代の湯★神田湯★白龍舎★伊藤クリーニング★デイサービス尾久の家★北豊島中学校・高等学校★鈴木商店★MOMOの小屋★サンライズセンター(株)★天徳湯★ビューティーモード★柳屋★鍼灸中澤治療院(田端新町)★ヒノデクリーニング西尾久店

【日暮里地区】★東日暮里整形外科★道灌山保育福祉専門学校★日暮里サニーホール★日暮里ひろば館★日暮里上宮病院★関川病院★ヘアプロティコースラフイーネ★キリン★理容フジ★髪ファッション四季★ソエダ★ホワイト理容室★ナメカワ★イドヤ理容★ヘアサロントミタ★さくら美容室★浅川接骨院★丸長鮎★長生庵★美寿治★鮎忠★鳥福★(株)トマト★ヘア&エステティック清水和子の店★ふるまえ café★高野クリーニング★奥平クリーニング★キクヤ洋品店★諏訪台ひろば館★中国料理美素治★黄金湯★水天軒

【その他】★区民事務所★区立図書館★区内福祉施設★ボランティアグループ★小中学校★各ふれあい館★歯科医師会★都立荒川工業高等学校★都立竹台高等学校など

☆令和4年度 傾聴ボランティア養成講座開催レポート☆

6月2、9、16、23日、30日全5回の日程で令和4年度傾聴ボランティア養成講座を開催しました。参加者はテレワークの普及から働き盛りの方も多く見られ、傾聴ニーズの世代的な変化が広がって来ている印象でした。今年度受講できなかった方も来年はぜひ受講してみてもはどうでしょうか。講座修了者の方の体験談を掲載致します。



養成講座：グループワークの様子

「傾聴ボラ講座に参加して」



前野辰一さん

(職業：スポーツ
インストラクター)

解決できそうにない悩み、長く付き合っている問題と向き合うときは暗い気持ちになりがちです。前向きな気持ちで問題と向き合う事が出来れば、穏やかに日々を過ごしていけると思えます。傾聴によって、お話をしてくれた人が穏やかに日々を過ごしていくお手伝い出来るのではないのでしょうか。講座の中では、自分が傾聴を受けるワークがあります。聴き手が気持ちに寄り添ってくれている、と感じられると前向きな気持ちになれる事を実感しました。そして、相手の気持ちに寄り添えるようになるためにすべきことを学びました。学んだことを普段から意識して、相手の気持ちに寄り添うような聴き手になりたいと思っています。

第35回あらかわ福祉まつりの開催予定について

- 日時：令和4年11月5日(土) 10:00~15:00 会場：荒川総合スポーツセンター
- ※ あらかわ福祉まつりの開催にあたっては、感染症拡大防止の観点から、以下の対応を考えております。
 - ・会場内の入場人数を制限します。また、検温計やアルコール消毒液を設置します。
 - ・会場内で調理する飲食物の販売はできません。但し、パッキングされているお菓子やお弁当、ペットボトル飲料などの販売は出来るものとします。※飲食スペースは設けず、会場内での食事は禁止とします。
 - ・ステージ発表(舞台上での催し企画)は実施しますが、発表者が十分な距離をとって行える等の感染対策のとれる内容とします。
 - ・十分な感染症対策を実施した上で開催を致しますが、社会状況によっては、荒川総合スポーツセンターでの実施を「中止」する場合があります。

今後のスケジュール

9月上旬：出店募集 (出店の条件などを決定) 10月上旬：出展者説明会
 11月4日(金)：出展者搬入 11月5日(土)：開催 ~ 同日撤収

<問合せ先> 荒川区社会福祉協議会 あらかわ福祉まつり事務局 荒川ボランティアセンター
 〒116-0003 荒川区南千住1-13-20 電話 3802-3338 FAX 3802-3831
 E-mail vorasen@arakawa-shakyo.or.jp

Hey-poco ボランティアセンター室のつぶやき…

今年もサマーボランティアスクール(略してサマボラ)を実施中!地域の事業所やボランティアグループの皆さんが工夫を凝らしたプログラムを考えて下さいました。小学1年生から社会人まで約200名の方が参加中です(^O^)素敵な出会いと経験ができるサマボラ!まだまだ参加者受付中です!ぜひご参加ください♪ yukizaki