

～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◆

「あらんてあ」とは、あらかわのボランティアの造語です。
荒川区内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。

5月号



受講者募集のお知らせ!

傾聴ボランティア養成講座

傾聴 ～こころを聴くために～

相手に寄り添いながら、言葉に込められた想いに耳を傾ける『傾聴(けいちょう)』。自分の話を、じっくり聞いてもらうことで、心がとても軽くなり、元気になったことはありませんか? 「傾聴」ボランティアは、人と話す機会の少ない地域の高齢の方や障がいのある方の話を聴くことで、心をケアする活動です。あなたも「耳できく」「目できく」「心できく」ことを学び、傾聴ボランティア活動を始めませんか。長引くコロナ禍で人と会うことが難しい状況の中で、「傾聴」は見直されています。養成講座では、傾聴の大切さを学ぶことができます。是非、一緒に学びませんか?

日時	6月1日・8日・15日・22日・29日(全5回) 毎週木曜日 14:00～16:30 ※全日程、出席の方には修了証をお渡しします。
会場	サンパール荒川(荒川 1-1-1) 第2、3集会室
講師	NPO法人パートナーシップ アンド リスニング アソシエーション 傾聴ボランティアグループ「ダンボの会」
対象	全日程参加できる方、荒川区内で傾聴ボランティアとして活動したいとお考えの方
定員	30名(定員をこえた場合抽選となります)
受講料	1,000円 ※ボランティア保険加入料を含みます。(6月1日にご持参ください)
申込み	FAX・Eメール(タイトルに“傾聴ボランティアスクール”と明記)・ハガキで 住所・氏名・年齢・電話番号を明記し 5月19日までに荒川ボランティアセンターへ 〒116-0003 荒川区南千住 1-13-20 TEL:3802-3338 FAX:3802-3831



目次

- P1★傾聴ボランティア養成講座について
- 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★NPO 法人情報・あらかわ子ども応援ネットワークについて



- P8★ボランティアセンター職員紹介・親子ボランティア講座報告について
- P9★今月の「あらんてあつ・な・ぐ・配布先
- P10★収集ボランティア情報について・福祉教育(心のバリアフリー学習)について

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。

【日時】5月23日(火) 13:00~14:30頃
【場所】荒川ボランティアセンター3階 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

古切手整理ボランティア 大募集!

古切手の整理をおこなっているボランティアグループ「さくらんぼの会」では、一緒に活動してくれる仲間を募集しています! お気軽にご連絡ください。

【日時】毎週土曜日 10:00~12:00
【場所】荒川ボランティアセンター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

お知らせ・ご案内

音訳「カナリアの会」対面音訳サービス

ご自身で読むのに不便を感じている方、ご利用ください。当日ご持参いただいた本・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。

※音訳ボラに興味がある方もお待ちしております。

【日時】5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】5月18日(木)【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】5月13日(土) 10:00~15:00
【場所】荒川たんぽぽセンター
【内容】視覚・聴覚障がい者、肢体不自由者による相談
【申込】5月1日(月)から来所・電話・FAX
【予約】荒川たんぽぽセンター TEL・FAX:3807-8483

お知らせ・ご案内

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。対面傾聴とオンライン傾聴(Zoom)選べます。

【日時】5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】5月開催分は、5月2日(火)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: jigy@arakawa-shakyo.or.jp

誰でもすぐに使えるコーチング勉強会 「コーチングスポット」のご案内

コーチングの目的は周りの人も自分も活き活きと楽しく暮らすこと。5月のテーマは「信頼関係を築く」です。

【日時】5月10日・6月7日・7月5日(全て水曜日)
【時間】19:30~21:30
【テーマ】毎月変わります。
●5月:信頼関係を築く(人と人との関わりは信頼関係で成り立ちます。家族や友人との信頼関係も確認しましょう。)
●6月:違いを感じる(間違いは「二人の間の違い」です。相手と自分との違いを認めると気持ちも楽になります。)
●7月:違いを活かす(あなたはそう考えるけど、私はこう思う。お互いを認めると「なら、こんな考えも」これが気づきです。)

【場所】日暮里サニーホール 5階
【定員】20名
【参加費】700円
【申込み・問合せ】コーチングスポット 担当:森戸
TEL:03-3895-5353
Email: a.morito@kra.biglobe.ne.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お願いする方は、各問合せ先まで、ご連絡をお願いします。



お知らせ・ご案内

リハビリ講習会「バリアフリービクス」

障がいの有無に関わらず自分のペースで参加できるエアロビクスです。楽しい音楽に合わせて、一緒に体を動かしましょう。

【日時】5月12日～7月14日の金曜日、全10回
10時～12時

【会場】荒川たんぽぽセンター1階 多目的室

【講師】バリアフリービクス協会

チーフインストラクター 清宮 薫氏

【対象】区内在住・在勤で身体に障がいのある方

【費用】無料

【問合せ・申込み】荒川たんぽぽセンター

TEL/FAX : 03-3807-8483



「あらかわ ひと・暮らし 伝承の会」

第4回 開催決定！！

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思われる当事者・ボランティア等の方々はその思いを語っていただき、あるいは記録や記憶を掘り起こし、可能な限り多くの方々と共有し、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しました。

【第4回ゲスト】ほしのいえ 中村 訓子氏

【日時】5月13日(土) 14:00～15:30

開場/14:00～

【会場】サンパール荒川4階

第二・三集会室

【参加費】無料 資料代100円

【申込み】「あらかわ ひと・暮らし 伝承の会」

右上の二次元コードから、またはメール・はがきでお申込みください。氏名・参加人数・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



参加者募集・ご案内

令和5年度荒川ころばん体操リーダー

養成講座参加者募集

自分の時間を地域に役立てたい方、子育てや仕事を終えてひと段落している方、健康づくりに関心のある方、ご参加お待ちしております。

【期日】6月5日・9日・12日・21日・7月18日・24日
(全6回)

【時間】10時～12時

【会場】東京都立大学(6/21のみ生涯学習センター)

【講師】・東京都立大学健康福祉学部

田島敬之准教授、藺牟田洋美准教授

・荒川ころばん体操リーダー等

【内容】講義と体操会場での実習

【対象】おおむね75歳未満で区内在住・在勤の方

【定員】30名(申込順)

【費用】無料

【申込方法】5月1日から来所・電話・電子申請

【問合せ】健康推進課保険相談担当

TEL : 03-3802-3111 (内線432)



障がい者地域自立生活支援セミナー

戦争とともに生きた視覚障がいの人々

【内容】主に太平洋戦争を中心に、戦時下で障がいのある方、特に視覚に障がいのある方がどのように暮らし、どのような苦勞をしてきたのかについて講演していただきます。

【日時】5月26日(金) 14時～16時

【会場】荒川たんぽぽセンター1階 多目的室

【対象】区内在住・在勤の障がいのある方、そのご家族、関係者

【定員】30名程度

【費用】無料

【講師】日本盲教育史研究会 事務局長 岸 博実

【問合せ・申込み】4月21日から受け付けます。

荒川たんぽぽセンター

TEL/FAX : 03-3807-8483

Mail : tanpopo@city.arakawa.tokyo.jp



情報あれこれ



※詳しくは各問合わせ先までお願いします。

助成金いろいろ

「情報あれこれ」では、各種の助成金情報も掲載しています。情報源のひとつであります東京ボランティア・市民活動センターのホームページでも、年度初めということもあり、たくさんの助成金情報が掲載されています。

今回は、現在そのホームページに掲載されている助成金で、締め切りが6月以降になっているものの一部をご紹介します。まだ間に合うものが他にも掲載されています。詳しくは、東京ボランティア・市民活動センターのホームページでご確認下さい。下記のURLまたは右の二次元コード・よりアクセスできます。 助成金情報掲載ページ：<https://www.tvac.or.jp/sagasu/?cat=joseikin>



助成金名称	実施団体	コメント	助成金額	申込締切
LUSHチャリティバンク 寄付・助成金	ラッシュジャパン合同会社	小規模な草の根団体を対象に、自然環境の保護活動、動物の権利擁護活動、人権擁護/人道支援/復興支援活動	1団体当たり 10～200万円	4月末日、6月末日、8月末日、10月末日、12月末日
【2023年度国内助成プログラム】 テーマ：新常態における新たな着想に基づく自治型社会の推進	トヨタ財団	1) 日本における自治型社会の一層の推進に寄与するシステムの創出と人材の育成 2) 地域における自治を推進するための基盤づくり	1) 1,000～2,000万円/件 2) 上限600万円/件	2023年6月6日 (火)
令和5年度 障がい者福祉への助成	社会福祉法人木下財団	原則として障がい者支援を行う規模の小さな団体や NPO 法人等の団体であり、グループホーム、地域活動支援センター、就労継続支援 A/B 型などの社会福祉事業（福祉施設の運営、福祉活動など）、またはそれに準じた事業を行う団体を対象に、環境整備のための施設改修工事、設備・備品の調達、10万円未満の少額備品の購入に必要な資金の一部を助成。関東地区1都6県(東京・神奈川・埼玉・千葉・茨城・群馬・栃木)に限定。	25万円(1件当たりの上限)	2023年6月5日 (月)
2023年草の根育成助成	公益財団法人 草の根事業育成財団	東京都内で行われる下記分野に属する事業。 ①障がい者、生活困窮者や事故、災害、犯罪等による被害者の支援 ②高齢者の福祉の増進 ③就労意欲のある者に対する就労の支援 ④児童・青少年の健全な育成 ⑤教育、スポーツ等を通じて心身の健やかな表現と豊かな人間性の涵養 ⑥文化及び芸術振興 ⑦地域社会、コミュニティの健全な営み	1事業あたり100万円を上限	2023年6月13日 (火)
第21回「配食用小型電気自動車寄贈事業」(令和5年度)	公益財団法人みずほ教育福祉財団	高齢者向けに配食サービスを行っている民間団体に対し、配食用小型電気自動車(愛称:みずほ号)を寄贈。	寄贈内容 ① 助成内容：配食用小型電気自動車1台 ② 事業規模：14台(14団体)(予定)	2023年6月9日 (金)
令和5年度子どもゆめ基金助成活動	独立行政法人 国立青少年教育振興機構	未来を担う夢を持った子どもの健全育成を進めるため、民間団体が実施する自然の中でのキャンプや科学実験教室などの体験活動、絵本の読み聞かせ会などの読書活動などへの支援	対象エリア規模により、100万円～600万円。	二次募集 電子申請 2023年5月1日 (月)～6月27日 (火) 17時締切

荒川区社会福祉協議会では、歳末たすけあい・地域福祉募金を財源として、地域福祉活動・ボランティア活動の発展を目的に、「地域福祉活動助成金」を実施しています。詳細については、「あらんてあ」6月号及び6月1日に荒川区社会福祉協議会のホームページに掲載します。6月1日から募集案内もボランティアセンターなどで配布します。

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

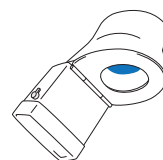
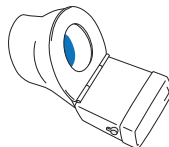
日々の様子は
Facebookをどうぞ



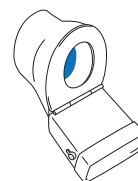
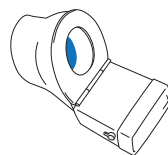
www.facebook.com/flatflat

地域活動入門講座

どうしよう？ つかってみよう！ 災害時のトイレ



5/27(土)



地震や水害など災害が起こった時、お家の水洗トイレはすぐに使ってはいけません。使って大丈夫と確認できるまでどうしましょう？携帯用トイレキットを買って備える？使えるものがお家にないかしら？もしキットが無いときは？災害時のトイレ計画は日頃から、発想力も大事。キットも実際に使ってみましょう。親子参加歓迎です！

無料

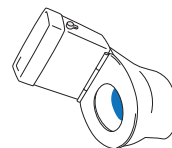
定員10名

日時・2023年5月27日(土)14:00～16:00

場所・あらかわ地域活動サロンふらっと.フラット

講師・あらかわぼうさいの会

申込・5月18日(木)まで(申込多数の場合は抽選)



ご報告!



4/15ユニーク・アイ「肢体障がい日常あるあるトーク!」を行いました!

人生の途中で腕や脚に障がいを持った5名が集まって、誰も教えてくれない日常生活の工夫について座談会。「私は義足は家で脱いでます」「私は寝るまで脱いでないですね」「ホテルのウォシュレットが作動しないんですよ」「片手片麻痺の人って靴紐こうしてます」「大浴場はまだ挑戦中です」。いろいろ違ってびっくり!

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



聞えの悪い人は
 スマホをおぼえよう
 5/22(月)
 13:30~15:00
 無料



草笛
 5/17(水)
 15:00~17:00
 無料



5/2
 締切

フラワークラフト
 5/8(月)
 13:30~15:00
 500~1,500円



フラット英会話
 5/12・19(金)
 16:30~18:30
 500円



5/19
 締切

いけばな(龍生派)
 5/23(火)
 15:30~17:30
 1,000円



はじめての複音ハーモニカ
 5/23(火)
 13:00~15:30
 持ち物:複音ハーモニカ
 C調21穴、無料



はじめての短歌
 -詠進歌へのご案内-
 5/18(木)
 15:30~17:00
 200円



ネイル体験
 5月はお休み



やさしい折り紙
 5月はお休み



アクセサリーDEカフェ
 5月はお休み



音読を楽しむ
 5/16(火)
 13:30~14:30
 100円



フラワーアレンジ
 5/10(水)
 13:00~15:00
 1,300円



カコの部屋
 -折り紙あそび-
 5/11(木)
 14:00~16:00
 無料



絵手紙
 5/25(木)
 13:30~16:00
 200円



はじめての
 スマートフォン講座
 5/18(木)
 13:00~14:30
 無料



コミカレ折り紙クラブ
 5/16(火)
 15:00~16:30
 200~500円



なつかしの歌謡曲を聴く会
 5月はお休み



b.bウクレレ倶楽部
 持ち物:ウクレレ(貸出あり)
 無料
 5/12・26(金)
 13:00~14:30(初級ステップUP講座)
 14:30~16:30(経験者ウクレレサロン)
 5/19(金)
 13:00~14:30(初級ゆっくりシニア講座)
 14:30~16:00(0から始める入門講座)



荒川地区キャラバンメイト
 :あらにん会勉強会
 5月はお休み



ソラシド教室
 5/1・15(月)
 16:30~18:30
 持ち物:お好きな楽器
 無料



琴奏会 大正琴教室
 5/1・15(月)
 13:30~15:00(初級)
 15:00~16:30(中級)
 持ち物:大正琴(貸出あり)
 100円



折り紙教室
 5/2(火)
 15:00~17:30
 200円



5/8
 締切

ママカフェ*クローバー
 @プリザーブドフラワー
 5/17(水)
 13:00~15:00
 3,000円

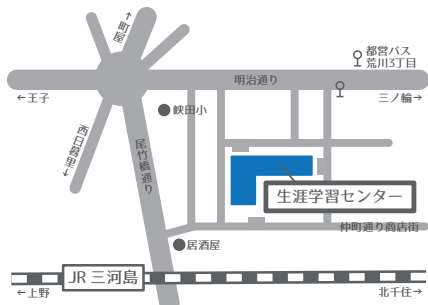


ラベンダーオイル
 ハンドマッサージ
 5/24(水)
 13:00~15:00
 500円



三味線クラブ
 5/17(水)
 17:00~19:00
 持ち物:三味線(貸出あり)
 無料

三味線クラブ@ARAKAWA
 1-1-1LOUNGE
 5/4・11・18・25(木)
 14:00~17:00
 持ち物:三味線(貸出あり)
 無料



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)

荒川のNPO法人㊦【NPO法人 千住すみだ川】

荒川区には82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 千住すみだ川』さん取材しました。

「芸術の力で地域を活性化！」

NPO法人 千住すみだ川は、南千住を中心に様々な方と協働して芸術の力で地域の魅力を掘り起こす活動を行なっています。ワークショップの開催や南千住地区の小中学校での地域学習、スタンプラリーなど様々な活動を実施しています。

法人について代表の海老江さんにお話を伺いました。

千住すみだ川は地元商店街がシャッター街になっていく状況を何とかしようという思いから始まりました。もともと写真を撮ったり(雑誌に掲載する写真の撮影もされています)焼物を鑑賞する等、芸術に触れることが好きだった海老江さんは仲間と共に様々な取り組みを行いました。その一つが地域の記憶をこすり取る「1000×10 町の記憶 PROJECT」です。荒川区の象徴となっているものの色(例えば千住大橋のブルー、千住製絨所(せんじゅせいじゅうしょ)のレンガの色など)の鉛筆を使ってジョイフル三ノ輪のタイルやシャッター、都電荒川線の床などをこすり、荒川の歴史や伝統を作品として残しました。このプロジェクトは絵を描くことが苦手な方でも気軽に参加ができ、1万枚以上の作品が集まりました。体験で終わらず荒川区内を街歩きしながら作品を楽しめるよう区内の中学校や銭湯などに展示をしました。この他に、区内の中学校では千住すみだ川の企画や監修のもと、地域学習の一環として期間限定「伝説探求部」の活動を毎年行なっています。千住七不思議の「片目の大緋鯉(おおひごい)」や「亀の間・大亀」、「槇の屋おぢ・大蛇」の実寸大の神輿(みこし)を作成し、担いで地域を歩く取り組みを実施。生徒たちが地域の魅力を再確認し、一つのプロジェクトを作った達成感を感じることができました。さらに「南千住検定」(地域学習本兼ガイドブック。検定には一般の方達も参加可能)の作成や「下町音楽祭」なども実施しています。

「自分が楽しみながら活動をすること」を大切にしていると海老江さんは話されていました。今後も楽しく魅力あふれるプロジェクトの実施を検討しているそうです。ぜひ参加してはいかがでしょうか。

【NPO法人 千住すみだ川】
荒川区南千住 7-11-3 TEL:03-3801-3428

→南千住検定のテキスト。
ガイドブックとしても
楽しめます!!



↑「1000×10 町の記憶 PROJECT」のチラシ。参加者の色鮮やかで趣のある作品が!



↑伝説探求部の作品を海老江さんがパンフレットにしました!



あらかわ子ども応援ネットワーク「ひとり親フードパントリー報告」

4月16日(日)、ひとり親世帯 164 世帯と都立大学荒川キャンパスの学生さん 11 名に、今年度最初のパントリーを実施し、食材・生活用品等を配布いたしました。毎回、たくさんの区民、ボランティア、ボランティア団体、企業、生協、行政の皆さまの多大なるご支援ご協力をいただき実施しています。今月よりスーパーマーケットのライフ様、東都生活協同組合様より定期的にご寄付をいただくことになりました。ありがとうございます。また、ご寄付などのご相談は荒川ボランティアセンターにご連絡ください。

TEL 03-3802-3338 mail:vorasen@arakawa-shakyo.or.jp



ライフ東日暮里店様より



東都生協様より

あらかわ子ども応援ネットワーク
ホームページ



<http://www.kodomo-network.com/>

令和5年度ボランティアセンター職員紹介

令和5年度が始まりました。

今年度も、地域の皆さまとともに、色んな活動を行っていく事ができれば幸甚に存じます。何卒、よろしくお願い致します。

今年度の、あらかわボランティアセンターの担当職員をご紹介します。

写真

前列左から 黒澤 浅野

後列左から 内山 柚木崎(ゆきざき)

武田 鈴木(センター長)です。

ボランティア活動の相談やボランティア保険の加入など、お気軽にボランティアセンターにお立ち寄りいただければ嬉しいです。何卒、よろしくお願い致します。



【親子ボランティア ～聞こえない子・見えない方と一緒に遊ぼう！～を実施しました

令和5年3月29日(水)アクロスあらかわ1階ホールにて、親子ボランティア ～聞こえない子・見えない方と一緒に遊ぼう！～を実施しました。

『手話で生きる子どものあ～とん塾』さんと『スフィーダ世田谷 BFC』さんに講師に来ていただき、プログラムを実施しました。また、当日の運営には、荒川区でボランティア活動を行っている団体『IroToriDori』さんと学生ボランティアに協力をいただきました。

プログラムは3つで構成されていました。

- ①『絵本の読み聞かせ』は耳の聞こえない子と、目のみえない方と荒川区の親子が一緒にできる内容でした。
- ②『伝言ゲーム』は、全員参加の内容で、耳の聞こえない子どもが、目のみえない方にどうやって伝えることができるか？を考える内容でした。
- ③『避難訓練』も全員参加の内容で、会場に幾つかの障害物を置いて、目のみえない方、耳の聞こえない子どもも安全に避難することができるよう、協力して訓練を行いました。



耳の聞こえない子どもと、目のみえない方、そして荒川の親子がどのようにコミュニケーションをとっていくか？

私たちにとっても、どのようなカタチになるかは、わからない部分も多くありました。

しかし、実際に企画を行ってみると、子ども同士はすぐに仲良くなり、また、どのように自分の気持ちや周りの状況を目のみえない方、耳の聞こえない方に伝えていくか？を自分たちで考え行動していました。

参加された子どもたちからは、どうやって話をして良いか、難しいと思ったけど、楽しかった。

ゲームが楽しかった。などの感想が多く聞かれました。

今後も、このような取り組みは、進めていきたいと思えます。

※詳細な報告は、荒川区社会福祉協議会の facebook をご覧ください

あらんてあ つ・な・ぐ Vol.32

「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。

ワン・ステップ

ワン・ステップは、アルコールで問題を抱えた人たちが集い、それぞれの想いや体験を分かち合いながら、ともに回復していく場所です。プログラムの中心はグループセラピー(ミーティング)です。

通い続けることで生活のリズムが整っていきます。焦らないことが大切です。ワン・ステップには、ゆっくりと、しかし確実に歩むための場所があります。



～ボランティア音楽講師による

アルコール依存症者の回復に与える効果～

当施設は、アルコール依存症者の回復支援施設で、回復のための主なプログラムとして、午前と午後に病気に向き合うためのミーティングを行っています。それ以外にも回復に役立つプログラムを取り入れています。その中の一つとして、15年前から月に1度、音楽療法のボランティア講師の方にお越しいただき音楽を教えていただいています。

講師の方にお越しいただいたことにより、利用者には様々な効果が見られました。

まず、お酒を飲んでいたころの最後のころは、人前で大きな声で話すことができなくなっていたため、自分が現在どれくらい声が出るのか自覚がなく、歌うことでどれくらい声が出るのか、お酒の影響がどれくらいあったのかを知ることができました。また、お酒を飲まなければ人とのコミュニケーションを上手く取れなくなりましたが、お酒を飲まなくても歌を通じて人とのコミュニケーションを取ることができるということを学ぶことができました。様々な年齢層の利用者同士が違う年代の歌を一緒に歌うことによって、共通の話題ができて話が弾んだり、普段コミュニケーションを取りづらい利用者同士でも自然にコミュニケーションが生まれ交流が深まったり、歌を歌うことで利用者同士の心の距離が縮まり、信頼関係が築かれたりしました。さらに、歌を通じて利用者のリラックス効果が得られました。利用者の多くは、アルコール依存症によって不安やストレスを抱えていますが、歌うことによって心身がリラックスし、ストレスや不安を和らげることができました。アルコール依存症の回復過程は、不安やストレスが多く、それが再発につながることもあります。しかし、歌を通じて自分の気持ちに向き合うことができた利用者は、気持ちを落ち着かせることができ、ストレスの軽減につながりました。

歌を通じて様々なことに気づくことが回復につながることを教えてくださった先生には、利用者として施設職員一同、心より感謝申し上げます。

特定非営利活動法人
山谷マックデイケアセンター
ワン・ステップ
澤村 和浩



クリスマス会の練習風景

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★パーパーズショップAB★パーパー斉藤★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-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★ブードル★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★尾久の原公園サービスセンター★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★イダヤ理容★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★ヘア&エステティック清水和子の店★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★JOBサポートあらかわ

【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

【収集ボランティア活動情報！】 ～入れ歯の回収について～

荒川ボランティアセンターでは使わなくなった『入れ歯』の回収を行っています。
集められた入れ歯は、Unicefを通じて、世界の子ども達を支援する費用となります。
また、一部は回収元である、荒川区社会福祉協議会に寄付され、地域福祉を推進する貴重な財源となります。
令和4年度は、77,127円の寄付となりました。
皆さまのご協力に感謝致します。



回収箱①

◎何故、入れ歯を集めているか？

入れ歯には、多くの金属が使用されています。貴金属は、地球上にわずしかないとされている貴重な資源です。そうした資源をゴミにせず、再利用することも目的の1つとなっています。

◎回収はどこで行ってるの？

回収は、次の場所で行っています。

- ①荒川区社会福祉協議会 ②あらかわ地域活動サロンふらっと・フラット
 - ③荒川区立障害者福祉会館 アクロスあらかわ ④荒川区役所 1階
- 今後ともご協力をお願い致します。



回収箱②

あなたのグループでも福祉教育(心のバリアフリー学習)の講座やワークショップを実施しませんか？

荒川ボランティアセンターでは区内小中学校、高校、社会人など様々な方に福祉教育(心のバリアフリー学習)を実施しています。毎年たくさんの方が参加し、多様性について理解を深めています。

心のバリアフリー学習とは障害のある方や、生きづらさを抱えた方のお話を聴いたり、一緒に過ごしたり、疑似体験をすることで、心の中にある壁(バリア)をなくし、障がい・年齢・性別・国籍等お互いの違いを認め合い、誰もが安心して暮らしやすい地域を目指すためのものです。

障がい当事者を講師に招いた講義や体験・交流などを企画し、お互いに関心を持ち、知るためのきっかけ作りをしています。

内容等についてはご相談も受け付けています。

ぜひ当センターへ気軽にご連絡ください。

問合せ：荒川ボランティアセンター

TEL：03-3802-3338

E-mail：vorasen@arakawa-shakyo.or.jp



アイマスク・白杖体験。サポートする際の声のかけ方や白杖の使い方を学びました。



教員の方向けの福祉教育を実施しました。障がい体験を実施。



パラリンピック選手のお話を聞きました。



工業高校の生徒が持つ知識や技術を使い、ペットボトルランタンを作成！説明書を作成しました。