



ボラン・て 12月

「ボラン・て」の「て」は、つなぎあう人と人の「手」。手を借りたり、貸したりするためのボランティア情報をイメージして名づけました。

地域づくりの最前線 ～そのチャレンジ！応援します～

70周年

ささえあい
これから

杉並社協 創立70周年



「みんなで子育て ぴかふろーる」は、杉並区社会福祉協議会の「地域福祉活動費助成金」チャレンジ応援助成を活用して、妊婦さんや子育て中の方に向けた子育て支援の講座や集いの場を開催しています。

【特集】 みんなで子育て ぴかふろーる

代表 ^{うちだ} 内田 ^{あやこ} 綾子さん<助産師> (写真中央)

atelier panier (アトリエパニエ) 主宰
NPO法人孫育て・ニッポン 理事長

江口 洋子さん (写真左)

ぼうだ あきこさん(写真右)

- 3面・・・東京女子大学・留学生の地域体験報告
災害ボランティアセンター運営スタッフ養成講座の報告
- 4面・・・ボラセン交流会の報告
傾聴ボランティアスキルアップ講座の募集

この情報紙は、区内のボランティアの方々に、宛名シール貼り、封入作業を行っていただき、発行しています。
いつもご協力ありがとうございます。

【特集企画】

地域づくりの最前線 ～そのチャレンジ！応援します～

「みんなで子育て ぴかふろーる」は、本年度より和泉3丁目の商店街の中にある「atelier panier（アトリエパニエ）」（以下「パニエ」）にて、助成金を活用し、毎週火曜日に子育て支援の講座や赤ちゃんカフェを開催しています。妊婦とパートナー、養育者、赤ちゃん連れの方々が集い、家の中で孤立せずに子育てできる場をつくることを目的に活動しています。

子育て支援活動のきっかけ

私は、杉並区内で助産師として働いていますが、特にコロナ禍で母親学級などの機会も減り、産後に自宅で孤独を感じながらお子さんと向き合っているお母さんを何人も見てきました。また、他の赤ちゃんに会う機会や親同士がつながることも少なくなっていました。

そんなときに、パニエ主宰の江口さんから、毎週火曜に子育て支援の場づくりをしてみないかと誘われました。これまでのように私が自宅に伺い、育児相談を行うことだけでは育児の不安や孤立は防げません。そこで子育てに役立ち、お母さんも元気になるような講座を開催して、少しでも安心して外に出て、子育て中の方々がつながれるような場をつくることにしました。活動に関しての悩みは講師のぼうださんにも相談させていただいています。今では、私自身が活動を通じて多くの人とつながりを持つことができ、とても楽しく活動させていただき、ありがたいです。

コロナ禍での活動について

現在もコロナ禍ということで、感染対策は気をつけています。講座等の場合は母子5～6組、動きのあるヨガ教室などを行う場合は3～4組程度の参加としています。コロナ禍の人数制限をしたことでの影響が大きく、助成金が役に立っています。

コロナ禍で外部とのつながりが少なくなり、育児の悩みを抱えてネット情報に頼る方も多いようです。しかし、ネットの情報は膨大で、何を信じてよいかわからず、さらに不安な気持ちになってしまう方もいます。産前産後に外出するのは心配で、ずっと家

杉並ボランティアセンターでは、「地域福祉活動費助成金」を通して、地域で活動する団体を応援しています。

今回はその中の一つ、チャレンジ応援助成団体※「みんなで子育て ぴかふろーる」代表・内田綾子さんに対象事業についてお話を伺いました。

※チャレンジ応援助成とは…新規の活動を応援するための助成金。地域の方々からの善意で集まった歳末たすけあい運動募金が原資になっています。

に引きこもり、外に行くことを諦めてしまう方もいます。だからこそ、助産師という専門家がいて安心して来られる場がお母さんたちには必要だと思っています。今回の講座のテーマは「ひき算の子育て」です。自分軸で大切なことを見つけ、他は諦める、お母さんの気持ちのコントロールができるようにする講座です。お母さんたちはここに来て笑顔が増え、子どもたちも年齢が近い子同士で関わるのが刺激になり発達に良い面があります。

地域とのつながりと今後の活動

活動場所のパニエは商店街の真ん中にあるため、何をやっているのかなと通りかかって興味を持ってくださる方もいます。商店街や町会とのつながりができて、ここに来てくれるお母さんや子どもたちとも近所の顔の見えるつながりができるといいなと思っています。

▲講座は講師を囲んでアットホームに

さらに今後は妊婦さんやパートナーの方ともっとつながりを持ちたいです。産休・育休の短い期間を濃い時間にできるよう、子育てを妊娠中から、またパートナーの方もいっしょに考えたり体験できたりする場にしたいですね。

また、育休明けの4月には保育園にお子さんを預け



▲内田さんと利用者さん

る方も多いため、産休・育休中も社会と接点を持てる場、人とつながる場をつくることで、子育てのお手伝いをしていきたい、そう思って活動を続けます。

読者へのメッセージ

ここは何かを吐き出したり、笑ったり泣いたりできる場所です。ぜひ妊婦さんや子育て中の方に気軽に来てもらいたいです。今後はもっと地域とのつながりを広げて、地元の安心や災害時にも役に立てるようになりたいです。

みんなで子育て ぴかふろーる

<開催場所> 〒168-0063 杉並区和泉3-31-7

子育てアトリエpanier（パニエ）

<日 時> 毎週火曜（時間は内容によります）

（講座・赤ちゃんの集い・個別相談等）

<連絡先> 産前産後ケアおんぶうHP (<https://onbu.tokyo/>)

Instagram (<https://www.instagram.com/onbutokyo/>)

代表・内田綾子090-4206-4133



▲Instagram



▲日差し明るい中の様子

▲パニエ入口付近

東京女子大学 留学生の地域体験報告 Part1

<視覚障害者支援総合センターでの体験報告>



2021年「ボラン・て」6月号で取材させていただいた東京女子大学現代教養学部・松尾慎教授ゼミとのご縁で、中国・韓国等からの留学生の方々に、地域体験の様子を日本語で書いていただきました。

今回は、視覚障害者支援総合センター（チャレンジ）での体験をした5人の留学生の記事になります。杉並の地域とつながりたいという留学生の思いを感じていただければ幸いです。

【メンバー】

イ・イェジさん、キム・ミンジさん、ソン・ユジョンさん、ハン・ヒジュさん、ファン・ジョンヒョンさん

【ボランティアの感想（原文ママ）】

私たちは視覚障害者支援総合センター（チャレンジ）への訪問に向けて、視覚障害者は生活のどの場面で困っているか、私たちにできるサポートなどを勉強しました。

チャレンジ訪問前は、白杖の使い方とその役割について勉強し、そのあとはサポートの役と視覚障害者の役に分かれ大学内で白杖の体験をしました。サポートの役では、道を案内することが難しく、視覚障害者の役では前が見えなくて歩くだけでも怖いと思いました。

この体験での学びを踏まえ、チャレンジでは、作業エリア、校正エリア、製版室、印刷室を見学しました。たとえば校正エリアでは、ボランティアの方が原稿を読み上げ、利用者の方がそれを聞いて、データベース化する仕事をしていました。ここでは、点字と文字と一緒に印刷され、出来上がりです。見学で、特に印象に残っているのは製版室です。ここでは点字を印刷するとき必要になる亜鉛板が作られています。可愛らしい漫画のキャラクターが点字でかかっている紙を見て「タッチがすごく繊細！」と思いました。

今回の活動は私たちが視覚障害者の立場を理解するきっかけになり、今後、困っている人を見かけたら、自分から声をかける人になりたいと思うようになった貴重な経験になりました。学びを得る機会をくださったチャレンジの方々に感謝します！

※次回は2月号に他グループの体験を掲載予定です。Part 3まで続きますので楽しみに！



▲ 大学内での白杖体験



▲ 校正の様子

報告

令和4年度 災害ボランティアセンター 運営スタッフ養成講座



▲ 参加者の皆さん

9月3日（土）から10月15日（土）の期間で4回にわたる災害ボランティアセンター（以下、災害VC）運営スタッフ養成講座を行い、16名の方が参加されました。

講座では、杉並区の防災の取り組みや、災害VCの機能と役割について学んでいただき、災害ボランティア体験と災害VCスタッフ体験のシミュレーションを行いました。最終日には全体の振り返りを行いました。修了生の皆さんには、当センターで行っている災害VCに関する事業にご協力いただく予定です。

Hello! /
登録団体さ〜ん Vol.09

★杉並ボランティア
センターの登録団体
を紹介するコーナー。
団体登録受付中！

あなたの一歩が支え合い

◆特定非営利活動法人生きがいの会

- ・活動内容: 高齢者在宅サービスセンター「松溪ふれあいの家」運営、「ゆうゆう西田館」「ゆうゆう荻窪館」受託運営、杉並区事業「認知予防教室」受託運営。
- ・活動場所: 受託運営施設に準じる
- ・活動日時: 受託運営施設に準じる



▲ ゆうゆう館での活動の様子

お問合せ

杉並ボランティアセンター

〒167-0032 天沼3-19-16

ウェルファーム杉並4階

TEL: 03-5347-3939 FAX: 03-5347-2063

H P: <http://borasen.jp/>

ぼらせん.jp

検索



報告

11月3日(木・祝) ボラセン交流会を開催しました！

ボランティアや地域活動をしている方が出会いつながる場として、ボラセン交流会を開催しました。

第1部は各団体が作成された動画&スライドショーを上映(計11団体)しました。動画は多くの方に活動を紹介する方法として大変効果的で、活動の様子がわかる力作ぞろいでした。

第2部は座談会として「若い世代にもボランティアを広めるには？」をテーマに、大学生等の若い方々に登壇いただき、ボランティアを始めるきっかけや理由をお話いただきました。会場の皆さんは、熱心にメモを取りながら座談会を聞いていらっしゃいました。

第3部は団体によるPRタイムです。2分間ずつという短い時間でしたが、チラシだけでは伝わりにくい、活動されている方の声を聞く貴重な機会となりました。



▲ 座談会「若い世代にもボランティアを広めるには？」



▲ 各団体のチラシコーナー



▲ 参加団体のPRタイム

コロナ禍で交流の機会が少なくなっていますが、今回多くの皆様のご協力により開催することができました。当日も多くの方にご来場いただき、ありがとうございました。今後も杉並ボランティアセンターでは、出会いつながる場を作っていきたいと考えています。

※次号では特集企画でボラセン交流会座談会の様子をお伝えいたします。お楽しみに！

募集

傾聴ボランティアスキルアップ講座 心の声を聴くために ～もっと自分のことを知っておきましょう～

傾聴ボランティア活動体験から得た疑問や必要な心構えなどを振り返り、新たな気持ちで傾聴に向き合う技術を学び活動に生かしていく講座です。

日時 令和5年1月31日(火) 14:00～16:00

会場 ウェルファーム杉並 3階第1・2教室
(天沼3-19-16)

講師 慶應義塾大学総合政策学部
教授 森 さち子 氏

対象 区内在住・在勤の方で傾聴ボランティア
活動経験のある方

募集 若干名(応募多数の場合には抽選となります)

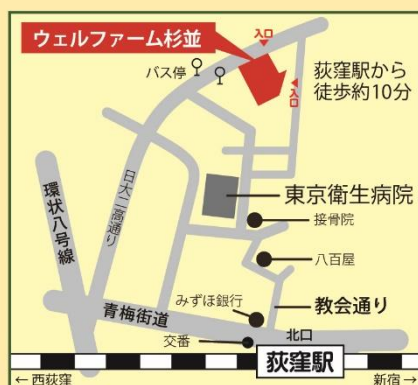
参加費 1,000円

申込締切 12月27日(火)

申込み 電話(03-5347-3939)にて名前(ふりがな)・住所・電話番号・傾聴ボランティア経験年数をお伝えください。

杉並ボランティアセンター 年末年始休業日のお知らせ

杉並ボランティアセンターは**12月29日(木)～1月3日(火)**まで休業いたします。今年も一年間ありがとうございました！ボラセン職員一同



杉並のボランティア情報紙「ボラン・て」

発行：社会福祉法人 杉並区社会福祉協議会
杉並ボランティアセンター

〒167-0032 杉並区天沼3-19-16 ウェルファーム杉並4階

TEL: 03-5347-3939 FAX: 03-5347-2063

メール: info@borasen.jp ホームページ: http://borasen.jp

うえるくん

杉並社協のイメージキャラクター

開所時間：火～土曜日

8:30～17:00

* 祝日・年末年始はお休みです。



情報紙「ボラン・て」は、次の区内各所にも置いてありますのでご利用ください。区役所・区民集会所・区民事務所・地域区民センター・一部のゆうゆう館・図書館・駅スタンド(区内JR、地下鉄丸の内線など)・他