



# ボランティア



インタビュー特集号だよ



ハンデのある人も  
ともに 生きていく



認定NPO法人

【特集】みかんぐみ



3面…ボランティア情報 瓦版  
4面…ボラセン団体交流会 報告



「募金」が「地域」を  
よくするしくみ  
令和7年度  
杉並区社会福祉協議会  
地域福祉活動費  
助成金事業

むらばやし るみ  
理事 村林 瑞美さん      いそがい さとみ  
理事 磯貝 早富さん

お問合せは 杉並ボランティアセンター TEL: 03-5347-3939 / FAX: 03-5347-2063 / メール: info@borasen.jp

# 【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～

認定NPO法人 みかんぐみ(以下、みかんぐみ)は、重度の障害や医療的ケアがある子どもたちとその家族を応援している当事者団体であり、支援団体です。2014年に活動が始まり、2018年に法人化、2024年に「認定NPO法人」に認定されました。重症心身障害児や医療的ケア児への社会的な支援体制が充分とは言えない中で、そうした子どもたちやその家族が「自らの意思」に基づいて地域の中で暮らしていける場所や関係性を作っていくために活動を続けています。

## みかんぐみについて

区立こども発達センターの未就学児グループ(みかんぐみ)で一緒にいた8組の親子が立ち上げました。設立当時の子どもたちも成長し、現在は高校生から未就学児まで約55組の当事者親子が会員です。会員の多くは杉並区や近隣からの参加ですが、遠方の方もいます。また、イベント等では看護師や保育士などの専門職の他、学生や一般の方もボランティアで関わってくださっています。

私たちは、親子イベントや勉強会、書籍の出版、看護・福祉系の学校での講義、ピアサポート(※2)の立ち上げ支援やピア相談事業など、幅広く活動をしています。これらの活動は、当事者としての立場に留まらず、支援者としての役割も担う場合があります。団体リーフレットや出版物の一部は、区内の病院や療育施設に置いていただいている。障害のある子を育していく現実を前に、家族は多かれ少なかれ戸惑いや不安を感じるものです。専門職等からの紹介で入会された方も多くいます。

## 実践してわかった 災害時の食事の備え

地域福祉活動費助成金を使い、2025年10月5日に「食事支援が必要な方のための防災食セミナー」を開催しました。管理栄養士や、形態食(※3)が必要な子どもと親のコミュニティを運営をされている方に講師をお願いし、講演と実習・試食の2部構成で行いました。



災害時に電気、ガス、水道などは使えないことを想定し、今回は熱に強いビニール袋を用いて、少ない水や火力で調理する「パッククッキング」で、お粥や蒸しケーキを作りました。ちょっとしたコツが必要で、参加者からは「体験できてよかったです」と好評でした。また、電気等が使えない環境でも、お粥や蒸しケーキをその人に合わせた形態食に加工する工夫や、ミキサーがなくてもご飯が液状化するでんぶん分解酵素パウダーを知りました。それぞれ自分の家族にあった備えを考える機会になったと思います。

※2.ピアサポートは、同じような立場の人が対等な関係で支え合うことを示す言葉です。みかんぐみの取組は右記二次元コードからご覧ください。



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(※1)認定NPO法人 みかんぐみ 理事・村林瑠美さん、理事・磯貝早富さんにお話を伺いました。

※1.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。

## 特別なことではない「食」×「防災」

食事支援は、障害児者とその家族だけが関わることではありません。赤ちゃんの時は離乳食を食べ、高齢になると嚥下機能が衰え、むせやすくなります。そこで、レストランなどでも形態食の持ち込みや障害者の利用に対し理解や認知が広がることを期待して、今回は荻窪駅の商業施設内にある会場を選びました。

ご参加いただいた当事者親子や支援者の満足度は高かったものの、一般の方への周知が十分にできなかったことに課題を感じています。今後も誰にとっても身近な「食」や「防災」という切り口で、幅広い方々にご参加いただける企画を検討していきたいです。



▲左から講師の永峰さん・大高さん(※4) ▲パッククッキングに挑戦



## 今後の展望と読者へのメッセージ

みかんぐみの子どもも、これから成長し大人になっていきます。当然、親も年を取ります。親生き後でも、子どもたちが安心して暮らすことができる未来を目指し、地域や行政に働きかける必要があると感じています。特に災害時には、平時以上に地域の方々の理解と支えが必要です。そのため、様々な皆様との交流の場づくりや情報発信を通して、地域とのつながりを継続していきたいと考えています。

特別支援学校に通う子は、希望により居住地の小・中学校に副次的な籍(副籍)を持って交流する「副籍交流制度」を利用しています。地域とのつながりを維持・継続するために必要な制度です。交流を通じ、街中で交流校の子に、名前を呼んで挨拶をしてもらえた経験は、大きな喜びでした。

私たちは特別な配慮を求めているわけではありません。声をかけあえたり、車いすを押している時にドアを開けたりしてくれるような、心遣いや思いやりこそが何より有難いと感じています。

※3.嚥下機能や咀嚼力に合わせ、食べやすくした食事のこと。  
※4.永峰玲子氏 (一般社団法人mogmog engine共同代表)

大高美和氏 (NPO法人ゆめのめ理事長、管理栄養士)

## 認定NPO法人 みかんぐみ

ハンテがある人もない人も、  
その人らしい人生を

HP : <https://mikangumi.com/>



# やってみよう ボランティア情報

詳しい内容等は  
各団体にお問い合わせください



## 子どもの居場所での見守りと安全管理

乳幼児から中高生が自由に過ごすことができる居場所「ネリオのこみち」です。友達と集まり遊んだり勉強したり、ひとりで隙間時間を過ごしたり、乳幼児親子さんがゆっくりしたり…ここを訪れる乳幼児親子や子どもたちの見守りや安全管理をお願いしています。1日を原則3交代でシフトを組んでいます。詳細は面談にてお話しいたします。

【日時】月・火・水・金・土曜日 10:00~20:00

【会場】ネリオのこみち

(JR西荻窪駅高架下 マイロード内)

【対象】大学生以上で週1回以上3~4時間入れる方

【申込】メールにて

【問合】一般社団法人ピエニ・オヴィ

✉ : pieni.ovi.suginami@gmail.com

## 放課後活動の支援ボランティア

放課後等デイサービス「ネコのトランク」は、学齢期の障害のあるお子さんが通う施設です。子どもたちと一緒に過ごしてくれるボランティアを募集しています。会話を楽しんだり、音楽と一緒に聞いたりして過ごします。新しい発見や体験ができると思います。

【日時】月~金曜日 15:00~18:00の内2時間程度

学校の長期休み期間は、

10:00~17:00の2時間から4時間程度

【会場】ネコのトランク（堀ノ内3-2-13）

【申込】メールまたは電話にて

【問合】一般社団法人一歩 放課後等デイサービス  
ネコのトランク（担当：中村）

✉ : <https://ippo-suginami.main.jp/index.html>

☎ : 03-3313-5763

✉ : ywscx908@yahoo.co.jp

## 行ってみよう イベント情報

### ふれあいスポ・レク体験会

全国障害者スポーツ大会競技種目の体験ができます。参加費無料で、どなたでも楽しめますので、お気軽に越しください。※詳細はホームページをご覧ください。 : <https://sports-suginami.org/>

【日時】3月15日(日)10:00~15:00 (時間内出入り自由)

【会場】高井戸地域区民センター 3階体育館  
(高井戸東3-7-5)

【内容】eスポーツ、モルック、スラローム(車いす)、  
ビーンパッケ投、ジャベリックスロー等

【対象】障害のある方もない方もどなたでも

【その他】体育館シューズをお持ちください  
種目により、当日整理券を配布

【申込】不要

【問合】公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団

☎ : 03-5305-6161



## 視覚障害者団体主催の演奏会での案内

視覚障害者団体主催の音楽演奏会です。演奏者、お客様とともに視覚障害者がガイドと一緒に来場されることが予想されます。準備や会場案内のお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。

※演奏会の詳細は、当センターホームページ掲載のチラシをご覧ください。

【日時】3月8日(日) 9:30~16:00 (演奏会は11:00開演)

【会場】セシオン杉並ホール (梅里1-22-32)

【内容】ホールや控室での案内等

【対象】高校生以上

【その他】昼食(お弁当)の支給有

【申込】電話にて (先着順・5名程度)

【問合】杉並区視覚障害者福祉協会

☎ : 03-3333-3444



## 高齢者施設の落ち葉掃き、楽器演奏、書道、絵ハガキ、将棋等のボランティア

高井戸にある浴風会内の特別養護老人ホーム「第二南陽園」では今年度よりボランティア募集を再開しています。緑豊かな環境の為、敷地内には落ち葉が多く、お掃除のお手伝いをしてくださるボランティアさんを探しています。また、特技を活かしてご利用者の余暇の時間を一緒にお過ごしいただける方も募集しています。皆様からのご連絡をお待ちしております。

※詳細は100年活躍ナビホームページをご覧ください。

✉ : <https://100nen-navi.metro.tokyo.lg.jp/organization/detail/84>

【日時】落ち葉掃きは火・木曜日 9:30~11:30

※開催しない日もあり。その他応相談。

楽器演奏、書道、絵ハガキ、将棋等は日時や内容含めご相談ください。

【会場】第二南陽園 (高井戸西1-12-1)

【申込】東京都の100年活躍ナビホームページ、  
または、電話もしくはメールにて

(100年活躍ナビホームページからのご応募は東京ポイントが付与されます。他の応募は東京ポイント対象外ですので、100年活躍ナビのホームページからお申込みください。)

【問合】社会福祉法人浴風会 第二南陽園 (担当：宮川)

☎ : 03-3334-2197

✉ : dai2chiiki@yokufuukai.or.jp

【イラスト協力】  
女子美術大学  
短期大学部  
松尾なつきさん



## 分野マーク

福祉 子ども スポーツ

# ボラセン団体交流会を1月31日に開催しました



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、1月31日(土)にボラセン団体交流会を開催し、21名にご参加いただきました。デジタル活用に関するアンケート調査(※)の結果を踏まえ、今年度は「デジタルを使って活動力をアップ」をテーマに、SNSの活用方法を中心情報発信について皆さんで考えました。

第一部では、講師に秋本創氏(NPO法人埼玉情報センター事務局次長)をお招きし、SNSの特徴やSNSを活用して活動を伝える時のポイントについてお話しいただきました。

第二部では、それぞれのグループのSNS活用状況、SNS発信についての悩みなどについてお話を交され、終了後も名刺を交換するなど他団体との活発な交流がされていました。

参加者からは、「SNSの様々なアイデアをいただき、トライしてみる価値があるものだと再認識しました。」と感想をいただきました。また「交流会ではSNSだけではない情報交換が出来ました。いろいろな団体の方とお話できて良かったです。」との声もありました。

今回の情報や交流会を通じてできたつながりを活かして、皆さんの活動力をさらにアップしていただけたらと思います。

次回も是非ご参加ください！



▲団体HPやSNSを見せ合う姿も



NPO法人埼玉情報センター事務局次長

## ご案内

### 令和8年度 ボランティア保険のご案内

令和7年度ボランティア保険の保険期間は令和8年3月31日までです。4月以降も引き続きボランティア活動を行う場合は保険加入の手続きが必要となります。

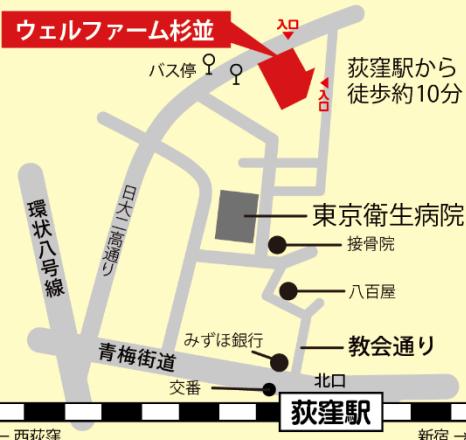
※申請書の配布と、申込受付は3月上旬から開始予定です。

### 食料等寄附のお礼

令和7年12月1日～令和8年1月31日の期間、多くの方々に食料等の寄附をいただきました。皆様からのご寄附は、生活に困窮している方や子ども食堂(地域食堂)への支援として、大切に使わせていただきます。

ご協力ありがとうございました。

杉並区社会福祉協議会  
TEL : 03-5347-1010



### 杉並のボランティア情報紙「ボラン・て」

この情報紙は、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。

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 ウエルファーム杉並4階  
TEL: 03-5347-3939 FAX: 03-5347-2063

メール: info@borasen.jp ホームページ: https://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・駅スタンプ(区内JR、地下鉄丸の内線など)・他

