



# ボランティア

5  
2024

手作り弁当で地域に笑顔を



## 【特集】 高井戸ふれあい弁当の会 スタッフの皆さま

3面・・・被災地支援ボランティア募集  
インカートリッジ回収について  
チャレンジ！ボランティア 講座  
4面・・・令和6年度地域福祉活動費助成金団体 決定

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】

# 杉並の底力

## ～知ってほしいご近所の老舗団体～

**高井戸ふれあい弁当の会**は、1985年から主に独居の高齢者へ配食ボランティア活動を行っている団体です。現在は高井戸地域区民センターの料理室で調理をした手作り弁当を、ご自宅へ配達する等で届けています。できたてのおいしい手作り弁当を通して、地域の高齢者の健康を支えています。

## おいしさと喜びを届け続ける歴史

高井戸ふれあい弁当の会は、現在15名のメンバーで月に2回、第2・4週の水曜日に活動しています。活動が始まった当時はデイサービス(通所介護)、在宅サービス等が広がってきた頃で、高齢者福祉に対する問題に関心が寄せられ、配食ボランティア活動もその一環で始まりました。現在も当時から変わらぬ500円という価格設定で、手作り弁当を昼食の時間に合わせ、およそ80食届けています。

会としては、10年ほど前に設立時の代表が亡くなったことが転機となり、会の存続を前提とした共同代表制を導入しました。「誰かに何かあって大丈夫なように」と考え、設立まもない頃から活動をしている磯田さんと溝口さん、レシピを考えている細見さんが代表の役割を分担しています。高齢者の方においしいお弁当を届け続け、喜んでもらいたいという想いが活動の原点です。

## 笑顔を引き出すお弁当

私たちのお弁当には、彩りや健康バランスが考えられたたくさんのおかずが入っています。添加物も少なく、季節の食材や行事に合わせて毎回メニューが異なることが特徴です。例えば、今回(取材は3月27日)のメニューには春を感じる桜餅があります。その前にはひな祭りのちらし寿司を作りました。

食事は体をつくることはもちろん、「何を食べるか」で感じる喜びが変わります。一人暮らしの高齢者が自分で作ることが大変なメニュー、健康バランスや食べやすさを考えたメニュー、季節を感じるメニュー。私たちが作るお弁当で皆さんに喜んでもらえたら嬉しいです。

桜餅も手作りです▶



【特集企画】杉並の底力～知ってほしいご近所の老舗団体～では、杉並で長く地域に根差した活動をされている団体を紹介し、読者が地域活動をするためのきっかけをいただきたいと考えています。今回は「高井戸ふれあい弁当の会」で共同代表をされている**磯田千恵子さん**、**溝口絹子さん**、**細見薫さん**にお話をうかがいました。

## 長年続く秘訣

高井戸ふれあい弁当の会の活動がはじまり、今年で39年になります。この間、超高齢化社会への進展など福祉を取り巻く環境や、物価の高騰など状況は大きく変わりました。私たちは「お弁当屋さん」ではなく、その時々配食が必要な方のニーズに合わせレシピや配食方法を変えています。

しかしながら、500円という価格設定は39年間、一度も変えていません。それもひとえに、メンバーの努力や地域の方の支えがあって続けられています。安いお店を探す、レシピを工夫し安いものに代替する、地域の方からのいただきものやメンバーの畑で採れたものを使う。メンバーやご協力してくれる方の支えと優しさで運営が成り立っています。

もちろん80食ものお弁当作りをボランティアとして行うことは大変さを感じます。それでも、居心地のいい仲間と一緒に作ったお弁当を、食べた皆さんから「おいしかった」「お弁当が楽しみ」と、言ってもらえることが、一番の活動の原動力になっています。



## 今後について

お弁当を作り届ける私たちと、それを「おいしい」と食べてくれる高齢者、そして活動を支えてくれる方々が、地域の中でみんなで優しくつながりたいと思っています。

また、私たちメンバーも新しい人との出会いや新たな料理の発見を楽しんでおり、出会いや発見がやる気につながっています。時には、現在のメンバーだけでは活動の限界を感じますが、新たなつながりを期待しています。

料理が未経験の方でもこの場所で料理を覚えることができます。料理ができなくても、興味をもっていただいた方、力になっていただける方がいらっしゃったら、ぜひ、お声がけいただけたらうれしく思います。



▲未経験だった男性メンバーもできる料理が増えたそうです。

## 高井戸ふれあい弁当の会

毎月第2・4水曜 9:00～12:00 高井戸地域区民センター  
⇒杉並ボランティアセンターまでお問合せください

## インクカートリッジを 回収しています！

皆様のご自宅に、  
使用済みのインクカートリッジはありませんか？

杉並区社会福祉協議会では、使用済みインクカートリッジの回収をしています。

この活動は、障害を持った方の就労支援につながっています。回収益は、ボランティア活動推進等に還元いたします。

対象となるインクカートリッジは、全メーカーです。

**ウェルファーム杉並4階窓口付近に設置中！**



## 今、私たちにできること

令和6年1月1日に発生した能登半島地震では、たくさんの方が被災されました。ボラン・てでは、「その時に被災地が求めている支援」「私たちができる支援」を紹介していきます。



### 被災者支援ボランティア募集

東京ボランティア・市民活動センターが主催で、令和6年度能登半島地震 ボランティア募集が開始されました。

#### 【申込方法】

個人ボランティアによる活動希望については、杉並ボランティアセンターで受け付けています。申込フォーム(※)に力いただき、杉並ボランティアセンターに持参いただくかメールにて(info@borasen.jp)送付をお願いします。

なお、参加にあたっては**事前にボランティア保険(天災・地震補償)への加入が必須**となります。



※杉並ボランティアセンターHP掲載の申込期間や参加条件等をご確認いただき、所定の申込フォームからお申込みください。

## 募集

## チャレンジ！ボランティア 地域とつながろう講座 「聞いて 見て はじめるボランティア」

ボランティアに興味があっても何をしたいか、何ができるかわからない、という方を対象に、杉並区内で活動できるボランティアを紹介し、後日見学会を行います。あなたが気軽にできることが、求められている「力」かもしれません。まずは、聞いて、見てみませんか？

**日時** 6月22日(土)14:00～16:00

**ゲストの活動先の見学会は7月を予定**

**会場** ウェルファーム杉並 4階 共有会議室  
(天沼3-19-16)

**内容** ●NPO法人みかんぐみ 代表理事・村一浩氏による講演  
●ゲストの皆様からの活動紹介、エピソード等



NPO法人  
みかんぐみ 代表理事  
村一浩氏



NPO法人  
プロップK 理事長  
石山 恵子氏



高井戸ふれあい  
弁当の会 代表  
磯田 千恵子氏



NPO法人杉並冒険  
あそびの会 理事  
伊藤 益子氏

**対象** 区内在住、在学、在勤の方

**定員** 40名程度 ※先着順

**申込** 5/21(火)から  
電話、E-mail、または申込フォームにて

杉並ボランティアセンター  
TEL: 03-5347-3939  
✉: info@borasen.jp  
🌐: https://x.gd/borasen



氏名(フリガナ)、住所、  
電話番号、E-mail、年齢、  
志望動機をお知らせください！  
**6/19締切です！**



## 必見

## MADE IN 杉並

区内の福祉施設や団体で作っている  
オススメの製品・作品を紹介します。  
お気軽にお問合せください！



「絞り染め手ぬぐい」です。両端がほつれない  
ように三つ折り縫製となっていて使いやすいです。

杉並・あしたの会福祉作業所  
(阿佐谷南3-12-1) TEL: 03-5397-3636  
https://www.ans.co.jp/u/ashitanokai/

# 令和6年度 地域福祉活動費助成金団体が決定しました

杉並区社会福祉協議会では「地域福祉活動費助成金」を通して、地域活動を資金面でも応援しています。  
助成金は、地域の方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。

皆さま、一人ひとりの善意が、杉並の地域福祉活動を元気にしていきます。

令和6年度の交付団体はチャレンジ応援助成14団体、定例活動活性化助成10団体、全体で24団体となりました。今後、団体の活動の様子も情報紙「ボラン・て」やホームページでお伝えしていきます。

◆助成金は2種類あります。【チャレンジ応援助成】・・・新規の活動を応援するための助成金  
【定例活動活性化助成】・・・既存の活動を活性化するための助成金

## チャレンジ応援助成

- ①こどもと笑顔with
- ②特定非営利活動法人 みかんぐみ
- ③きょうだい児と家族の応援団  
にじいろもびーる
- ④OgiLOVE（オギラブ）
- ⑤一般社団法人 シンママラボ
- ⑥特定非営利活動法人 杉並介護者応援団
- ⑦和泉第二町会
- ⑧大震災時にこどもの安全・安心を考える  
「あさっこ会」
- ⑨浜田山町会
- ⑩いぐさの赤い椅子
- ⑪杉並たんぽぽクラブ
- ⑫NPO法人 サイン
- ⑬みんなで子育て ぴかふろーる
- ⑭風のとびら

助成金合計：2,980,000円

## 定例活動活性化助成

- ①宮前まちづくりの会
- ②NPO法人 こだまの集い
- ③フリーランス杉並家族会
- ④認定NPO法人 ももの会
- ⑤杉並家族会
- ⑥特定非営利活動法人 ゆるゆるma～ma
- ⑦杉並・ワーカーズまちの縁がわ上井草
- ⑧西荻・善福寺オープンサロンDAY  
実行委員会
- ⑨『上井草 結いの会』
- ⑩ふらり赤い椅子



助成金合計：1,013,000円



助成金事業については、  
杉並ボランティアセンターHP内  
お知らせページをご覧ください。



令和5年度地域福祉活動費助成団体の皆さまに、「ありがとうシート」を作成していただきました。  
助成金の使いみちや助成団体の活動を広く区民へ周知するとともに、ご寄付者に向けたメッセージをお寄せいただきました。「ありがとうシート」は取りまとめをして、今後、当センターのホームページ等でご紹介いたします。



## 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