



ボラン・て

1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～



双子ちゃんと一緒に！@すぎなみ代表の松本 彩乃さん(前列中央左)とメンバーの三國 晴子さん(前列中央右)、亀井 知香さん(前列左)。多胎児家庭サポーター養成講座講師 関東多胎ネットの中川 美織さん(前列右)と参加者の皆さん(後列)。双子ちゃんと一緒に！@すぎなみは、多胎育児の理解を深めていただいた地域のサポーターの方と当事者をつなぐ架け橋になることを目指しています。詳細は2面をご覧ください。

【特集】双子ちゃんと一緒に！@すぎなみ

多胎育児って『何』が大変なの？！「多胎児家庭サポーター養成講座」

3面・裏面・・・センターからのお知らせ

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～



12月11日
多胎児家庭サポーター
養成講座の様子

「双子ちゃんと一緒に！@すぎなみ」は、サークル活動を通じて、多胎児家庭に「ホッ」とできる空間や知識・経験を共有できる場づくりをしています。多胎児家庭サポーター養成講座では、地域の方々に多胎育児について知ってもらい、安心して子育てができる環境を整えていきたいと考えています。

多胎児家庭が「ホッ」とできる場を

双子の男の子がいる代表の松本さんは、子どもたちが1歳を迎えようとしていた2020年2月、復職に向けての準備中でした。杉並区内の保健センターで月に1回、開催されている双子会に参加していた松本さんは、ふと「この会に出られなくなったら、私は育児の疑問や悩みをいったいどこで解消したらよいのだろう」と不安に思ったそうです。「仕事をしていてもしていなくても、ママやパパが集まりやすい土日開催のサークルがあってもよいのではないか」。そのような思いがきっかけとなって、区の両親学級で知り合い、子どもたちの月齢が同じ柳川さん（同団体副代表）と共に、「双子ちゃんと一緒に！@すぎなみ」を立ち上げました。その後、同じく双子を出産・育児され子どもたちの年齢も近い三國さん、亀井さんに声をかけ、「双子育児を楽しく」を motto に活動しています。

では実際に双子育児はどんな大変さがあるのでしょうか？松本さんにうかがいました。

双子ちゃんの育児って？

「双子、三つ子の出産、育児は大変そう」とよく言われます。確かに、ハイリスクである多胎児出産や子どもたちの成長、心の準備、育児用品、子どもたちを連れての外出や親の睡眠不足など多胎児家庭の特性はあります。時には、日々の疲労からイライラしてしまい、精神的・身体的に限界を超えることも。多胎児の親ならではの悩みや不安を共有し、解消できる人や場とのゆるやかなつながりが必要だと実感したことも活動の経緯となっています。

活動内容は、おさがりバザー、おしゃべり会、多胎児ファミリー向けオンラインセミナーなど。情報交換を通じて、子どもたちが健やかに育っていくことを願い、月に1回のペースで開催。SNSで呼びかけ、友人だけではなく全くつながりのない方にも窓口を広げ、多胎育児の

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※**「双子ちゃんと一緒に！@すぎなみ」代表の松本 彩乃さんに活動の様子をうかがいました。※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。

大変さを分かち合う自助グループとしての役割も果たしています。一方で、地域の方々に多胎児について理解していただく機会を設けたいと考え、オリジナルの「**多胎児家庭サポーター養成講座**」を企画しました。

地域のサポーターと当事者をつなぐ架け橋に

多胎児家庭サポーター養成講座では、なぜ多胎育児が大変だと言われているのか、妊娠、出産、育児の特徴を当事者が伝えます。さらに、関東多胎ネットの講師による講演や当事者との座談会を設けています。サポーターとしてママやパパにどう声をかけるのがよいかを話し合ったり、保育士として多胎児との関わり方を知ったり、将来親になる方のための知識として学んだりできます。参加者のバックグラウンドも様々。笑いあり涙ありの和やかな雰囲気の講座です。

多胎児の分娩数は、約100組に1組の割合。身近に出会う割合が少ないからこそ、多胎育児について地域の方々に知ってほしいという想いで活動を続けています。理解者や協力者が増えれば、多胎家庭にとっても安心して地域で子育てができ、ママやパパにとっても心の支えになります。

「この活動を通して色々な方々と出会い、これから双子ちゃんや三つ子ちゃんを産むママやパパにとっても悩みや不安を解消できる窓口になることができれば嬉しいです。多胎育児において、地域とつながることは“ひとりじゃない”という安心感となり大切にしています」と、松本さんは笑顔で話してくれました。

双子ちゃんと一緒に！@すぎなみ

次回、2月5日(土)
荻窪地域で「多胎児家庭サポーター養成講座」を開催。地域の方々のご参加をお待ちしています！



活動の様子が分かるSNS



チラシ▶

**多胎児育児って『なに』が大変なの？！
多胎児家庭サポーター養成講座**

産んで見れば、ふたご、あつご、かわいいと思うけれど、おうちの人はなんとお大変ですか？
周知の皆さん、呼びよせ増強になりましたか？

ふたごやあつごのこと、一言「複雑な」でもおうちの多胎児家庭、一歩の歩みで先へ進み、産後や産後2ヶ月のケアは他以上に上げますが、でも、どうしてそんなに大変なの？ きょうだい育児ってどの程度なの？

私たち、杉並区の子育て、ふたごやあつご、産後ケアでは、地域の皆さんに呼びよせ、多胎児家庭のみなさまを応援しています。
「多胎児家庭サポーター」として地域の多胎児の育児に悩んでいる方々のサポート、多胎児家庭の悩みを聞き、多胎児家庭の悩みを聞き、多胎児家庭サポーター養成講座を開催いたします。
ご参加お待ちしております。

開催日時・エリア等 開催地の詳細は必ずお読みください！

2021年 7月11日(日) ▶ オンライン (100名)	10月17日(日) ▶ 井の頭線エリア (150名)	12月11日(土) ▶ 西武線エリア (150名)	2022年 2月5日(土) ▶ 中央線エリア (150名)
--	----------------------------------	---------------------------------	--

▶ 各回2時間・同一内容(定額:3000円) ▶ 参加費 500円(お申し込み)

お申込み・お問い合わせ 開催地の詳細は必ずお読みください！

2021年5月6日(木)受付終了済み 申込 松本 彩乃
080-4460-0667 (伊豆900-7100)
withtwins.suginami@gmail.com 申し込み
〒167-0044 東京都杉並区高井戸4-1-10 杉並区民センター4階404号

最新情報はこちら 開催地の詳細は必ずお読みください！

withtwins.suginami@gmail.com
080-4460-0667
03-6272-7891

https://twitter.com/wt_suginami
withtwins.suginami@gmail.com

杉並区社会福祉協議会 杉並ボランティアセンターは、様々な災害支援のボランティア活動と交流を行ってきました。この経緯を振り返ると共に、これからの備えや私たちができることを考えます。

第5回目となる今回は、東日本大震災をきっかけに誕生した「南相馬&杉並トモダチプロジェクト」代表の狩野 菜穂さんからのメッセージです。子ども達が歌とダンスを通じて交流し、生きてゆく元気を伝え合うプロジェクト。レッスンや公演、動画の配信など様々な形でみんなを笑顔にできるような活動をしています。

「トモダチ」は心でつながる

「だってトモダチに会いたいのだもん」
この子ども達の純粋さが、トモダチプロジェクト（以下、トモプロ）の原点です。

震災後、南相馬にも杉並と同じように、元気に外で走り回り回りたい子ども達はたくさんいましたが、避難せずに残った子ども達には叶えがたいことでした。

南相馬と杉並の子ども達の心をつなぎ合わせたくてトモプロを続けてきました。そのうち子ども達は親達を繋ぎ合わせ、そして、私はこの活動を継続させていく覚悟を決め南相馬に移住し、たくさんの人たちを繋ぎ合わせ



▲ 2015年 相馬野馬追祭 メインステージ出演時。
「南相馬&杉並トモダチプロジェクト」の皆さんと狩野さん。

大きな輪になりました。

「南相馬には、何もないけど、全部ある」そう言ったのは、高円寺学園元生徒会長を務めたトモプロの卒業キャストです。南相馬に通い続け、あの地で歌い踊り続けた子ども達がこれからどんな生き方をしてどんな人間になってくれるのか楽しみです。

繋ぎ続けた300km。走り続けた10年。つながるミライが私達を強くする。杉並のくれたこの土台にこれから大きな花が咲くまで、どうか応援し続けてください！

(文・「南相馬&杉並トモダチプロジェクト」代表 狩野 菜穂)

ご報告

12月18日（土）地域とつながろう講座 チャレンジ！ボランティア

12月18日（土）に「知ることから始めるボランティア 聴覚障害と手話ソング体験」講座が開催され、15名の方が参加しました。

「聴覚障害者の日常について」では、杉並区聴覚障害者協会の吉岡氏から、楽しいクイズをしながら、手話言語法、手話文法、日本語と日本手話の違いなどを学びました。「手話ソング体験」では、手話サークル 杉の会の皆さんによる「見上げてごらん夜の星を」の心温まる手話ソング実演が行われました。参加者は「雪」「赤鼻のトナカイ」を教えていただきながら、楽しい手話ソング体験をしました。

参加者からは、「手話をされる方の表情が豊かで引きつけられました」「ボランティアの基本を学び、つながるきっかけになりました」と感想をいただき、聴覚障害や手話について知る機会となりました。

(文・藤田 淳子(ライターボランティア))



杉並区聴覚障害者協会
吉岡氏

手話サークル
杉の会
の皆さん

ご報告

災害ボランティアセンター運営訓練

12月12日（日）に杉並区災害ボランティアセンターの運営訓練を実施しました。スタッフ役とボランティア役にわかれ、ボランティアの受付から活動先への送り出しの部分の訓練を行いました。当日は近隣町会および民生委員・児童委員の方にもご参加いただき、総勢で53名の参加となりました。

今後も区民のみならずと連携しながら災害に向けた取り組みを行っていきます。



▲ 資材の説明をしている様子
(資材班)

ボランティア保険・行事保険 払込手数料について

令和4(2022)年1月17日(月)から、ゆうちょ銀行における各種払込みサービスを現金で利用する場合、料金加算がありますのでご注意願います。

- ゆうちょ銀行の、窓口やATMにおける各種払込サービスの利用にあたって、**現金での払込みの場合には、1件ごとに料金110円(税込)が加算**されます。(注:通帳やカードを利用し、口座からのお支払いの場合は除く)
- 詳細は、こちらをご確認ください ▶



★杉並・グルメ・さんぽ★

あすなろ作業所・マングローブ (方南1-3-4)

TEL: 03-3322-1020
FAX: 03-3328-0625



バターロールを
使ったラスクです!

ラスク
(ミルク、シナモン)
1袋 100円

お問合せ

杉並ボランティアセンター
TEL: 03-5347-3939 FAX: 03-5347-2063

特技ボランティア発表会 「施設・団体」と「特技さん」 がオンラインでつながる

「特技さん」は、ボランティアで音楽やマジック、落語などの特技を披露していただける方のことです。杉並ボランティアセンターでは、特技さんと皆さまが出会うきっかけをつくります。コロナ禍でも交流ができるよう、オンライン(Zoom)を活用した特技さん発表会を企画しました。ぜひこの機会に、施設の利用者の方々と一緒に楽しみませんか！

日時

令和 4年 2月 2日(水)
14:00~15:30

参加方法

オンライン(Zoom)
1月15日までに杉並ボランティアセンターへお問合せください。

対象

福祉施設等のボランティア
受入れ担当の皆さま、
利用者の皆さま

内容

- ★ 特技さん(ギター・津軽三味線、マジック、落語、似顔絵、よし笛・手遊びを予定)がオンラインを通じて披露します。
- ★ 障害者施設紹介



特技さん



施設・団体

お手持ちのスマホで
Zoomにつなぐ
「スマホ版Zoom講座」
を開催します♪

参加者
募集

やってみよう！スマホでZoom

日時 1月22日(土)
10:00~11:30

会場 ウェルファーム杉並2階会議室2
(天沼3-19-16)

お問合せ 電話またはメールで、
杉並ボランティアセンターへ



無事に新年を迎えることができました。
皆さまにとって良い1年となりますよう心よりお祈り申し上げます。
本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

杉並ボランティアセンター職員一同



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

開所時間: 火~土曜日
8:30~17:00

* 祝日・年末年始はお休みです。



うえるくん
杉並協のイメージキャラクター

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