

ボランティア募集

詳しい内容等は各団体にお問い合わせください

読み合わせボランティア募集

◆視覚障害者支援総合センターでは、月刊『視覚障害』の発行、点字教科書・点字広報などの点字出版、就労継続支援B型施設「チャレンジ」における点字の名刺やカレンダーなどオリジナル製品の制作を行っています。

【時】水曜9:30～12:00

木曜13:00～15:00

【場】社会福祉法人 視覚障害者支援総合センター

就労継続支援B型チャレンジ

(桃井4-4-3 スカイコート西荻窪2)

【対】活字の読める方

【内】視覚障害の方が点字本を読むのに合わせて活字を読み上げて頂くボランティアを募集しています。

【他】交通費実費支給

【申】電話にて

【問】社会福祉法人 視覚障害者支援総合センター

就労継続支援B型チャレンジ

担当: 響野(しょうの)

〒167-0034 桃井4-4-3

スカイコート西荻窪2

TEL:03-5310-5052

FAX:03-5310-5053

✉:mail@siencenter.or.jp

🌐:http://www.siencenter.or.jp/

高齢者施設で編み物を一緒に楽しむボランティア 募集

◆おあしす上井草小規模多機能ホームは、在宅での介護が必要な高齢者の方に、生きがい活動、食事、入浴、その他日常生活に必要なお世話や機能訓練等の介護サービスを提供しています。

通所されている高齢者の方とお話しをしながら一緒に編み物をしていただける方を募集しています。

【時】10:30～または昼食後12:30～

曜日はいつでも。

頻度などご相談ください。

【場】社会福祉法人 サンフレンズ

おあしす上井草小規模多機能ホーム

(上井草3-33-10)

【対】編み物のできる方ならどなたでも

【申】電話またはメールにて

【問】社会福祉法人 サンフレンズ

おあしす上井草小規模多機能ホーム

TEL:03-3394-9831

✉:oashisu@3friends.or.jp

🌐:https://www.3friends.or.jp/

oasiskamiigusa/top.html

文中の【 】は下の項目を表します。

【時】:日時 【場】:会場 【内】:内容

【講】:講師 【対】:対象 【定】:定員

【費】:費用 【申】:申込み方法

【他】:その他 【問】:問合せ・申込み先

※新型コロナウイルスの状況により、中止または変更の場合もあります。詳細は各団体へお問合せください。

老人ホームで音楽・囲碁・麻雀のボランティア募集!

◆①音楽ボランティア

井荻駅徒歩2分の有料老人ホーム「ソナーレ杉並上井草」にお住まいの方に、音楽を届けて頂けませんか。グランドピアノがあり、音の響きも良い部屋です。ピアノに限らず管楽器や弦楽器、吹奏楽、管弦楽等演奏していただける方をお待ちしております。

【時】応相談

◆②急募! 毎週1回以上で、囲碁・麻雀のボランティア

麻雀は点数計算が出来る方をお願いしたいと思います。他のソナーレと交流戦も考えております。

※その他にこういうことが出来る、やってみたいという事が御座いましたら問い合わせください。

【時】週1回以上応相談

◆①・②共通

【場】ソナーレ杉並上井草

(上井草1-24-7)

【対】どなたでも

【申】電話またはメールにて

【問】ソナーレ杉並 上井草

担当: 石澤・飛田

〒167-0023 上井草1-24-7

TEL:03-6454-7215

FAX:03-6454-7216

✉:sonare-suginamikamiigusa

@sonylifecare.co.jp

🌐:https://www.

lifecaredesign.co.jp/

sonare-suginamikamiigusa/

「ボラン・て」の発送

ボランティア募集中!

◆こちらの情報紙「ボラン・て」は、毎月区内のボランティアの皆さんにご協力いただいて発行しています。中面の差し込みや封入など簡単な作業です。1回だけのご参加も大歓迎です。「ボラン・て」の発送にご協力いただける方はお気軽にお越しください。

【時】毎月10日前後のボラン・て

発行日 10:00～12:00

(今後の予定:1月10日(水)

2月9日(金)、3月12日(火))

【場】ウェルファーム杉並2階

会議室1・2(天沼3-19-16)

【対】どなたでも

【内】情報紙「ボラン・て」の中面差し込み、封入作業

【問】杉並ボランティアセンター

担当: 山田

TEL:03-5347-3939

12月号

助成金

ボランティア・市民活動支援総合基金「ゆめ応援ファンド」助成事業募集

◆東京都内におけるボランティア・市民活動の開発・発展を通じて市民社会の創造をめざすために、地域住民や民間団体のボランティア・市民活動に対し必要な資金の助成を行います。

※助成をご希望の場合、助成募集要項、よくある問い合わせ、申請上の留意事項をよくお読みの上、申請書(単年度・継続)にご記入の上、東京ボランティア・市民活動センターまでご応募ください。

【時】12月1日(金)～2024年1月24日(水)

※当日消印有効

(郵送によりご申請ください。メールでの申請受付は行いません。)

【内】①単年度助成

2024年4月1日～2025年3月31日

に実施する事業に関するもの。

助成額は、1件(1事業)につき

50万円以内。

②継続助成

対象は、ボランティア・市民活動団体による段階的に発展する先駆的・モデル的活動の場合で、最大3年間(～2027年3月31日)の展望が臨まれる継続的な事業。助成額は、1年につき50万円。(＝3年の場合50万円×3年)以内。ただし、その年度ごとに申請し、継続のための選考を受けていただきます。

【申・問】東京ボランティア・市民活動センター ゆめ応援ファンド担当

〒162-0823

新宿区神楽河岸 1-1

TEL:03-3235-1171

FAX:03-3235-0050

🌐:https://www.tvac.or.jp/news/50892



【イラスト協力】
河村ゆうこ氏

すぎなみスポーツアカデミー

障害者サポーター講座2023

ポッチャ 知ろう! 楽しもう!

◆ポッチャは誰もが一緒にできるスポーツです。障害のある人も、障害のない人も、みんなポッチャを楽しむための知識を、実技を交えて学びます。

【時】1月14日(日)9:30~16:30

【場】荻窪体育館 (荻窪3-47-2)

【対】区内在住・在勤・在学の16歳以上の方

【内】午前の部(9:30~12:00)

・ポッチャの基本的なルール

ボールの投げ方

・地域でポッチャを楽しむための知識

午後の部(13:00~16:30)

・地域でのポッチャの集いを想定した

グループワーク

【定】30名(先着順)

【費】無料

【他】持ち物:運動できる服装、

体育館履き、筆記用具、

飲み物・タオル

【申】電話または(公財)杉並区スポーツ

振興財団予約サイトにて

【問】(公財)杉並区スポーツ振興財団

TEL:03-5305-6161

(平日8:30~17:15)

☎: <https://sports-suginami.resv.jp/>



すぎなみスポーツアカデミー

スポーツ・レクリエーション

指導者養成講習会

◆スポーツが苦手、体を動かすことに積極的でない方々にも、楽しく体を動かすことができる「スポーツ・レクリエーション活動」を学びます。また、幼児期や児童期、高齢期など、ステージに応じた運動を生理学の知識とあわせて習得するほか、人の心の仕組みに効果的なアプローチや、スポーツ・レクリエーション活動の支援技術も習得します。講習会を修了された方は、(公財)日本レクリエーション協会公認資格が取得できます。

※一コマのみの受講もできます。

講座内容や詳細については杉並区スポーツ振興財団ホームページをご覧ください。

【時】1月13日(土)9:30~16:30

2月 3日(土)9:30~16:10

2月17日(土)9:30~15:30

3月16日(土)9:30~17:10

【場】高円寺みんなの体育館

(高円寺南2-36-31)

【対】区内在住・在勤・在学で

18歳以上の方

【費】3,850円(税込み)

※1コマ受講の参加費

は500円

【定】30名(応募者多数の場合は抽選)

【申】12月21日(木)までに、杉並区

スポーツ振興財団予約サイトにて

【問】(公財)杉並区スポーツ振興財団

TEL:03-5305-6161

(平日8:30~17:15)

☎: <https://sports-suginami.resv.jp/>



イベント情報

Club銀燕チャリティー鉄道写真展2024

◆杉並区在住の鉄道写真家・荒川好夫氏が主宰するClub銀燕の写真展です。鉄道写真を展示販売し、売り上げの一部を杉並区次世代育成基金に寄付します。

【時】1月12日(金)から1月17日(水)

10:00~20:00まで

※12日は15:00~、17日は16:30まで

【場】セシオン杉並 展示室

(梅里1-22-32)

【内】鉄道写真の展示及び販売

荒川好夫氏などによる写真添削

教室(随時受付、

2L相当のプリント持参のこと)

【対】どなたでも

【費】無料

【他】メンバーのトークショーも開催

13日(土)14:00~ 鉄道員

14日(日)14:00~ 鉄道写真家

【問】杉並区社会福祉協議会

経営管理部管理係

TEL:03-5347-1010

その他

未使用のタオル・

ハンドタオルを募集します

◆ボランティアが縫製して、施設の衛生を改善する雑巾や食事の際の前掛けに仕立てています。ご自宅に余剰しているタオルやハンドタオルなどがありましたら、ご寄付をお願いします。ご不明な点は、ボランティアセンターへお問い合わせください。

【問】杉並ボランティアセンター

〒167-0032 天沼3-19-16

ウエルファーム杉並4階

TEL:03-5347-3939

FAX:03-5347-2063

✉: info@borasen.jp

障がいのある方の『家族』のためのカウンセリングルーム

〜メルディアウエルネス

◆「障がい当事者の福祉サービスはあるのに、家族はどこに相談したらいいの?」そのようなお声の元、一般財団法人メルディアが、東新宿・新大久保にカウンセリングルームを立ち上げました。ご家族、お子様、ご兄弟の愛の手帳、精神保健福祉手帳のご提示で、ずっと無料でカウンセリングを受けることができます。うまく悩みを言葉にできなくても大丈夫です。カウンセラーと一緒に悩みを解きほぐしていきましょう。

【時】火曜~土曜 12:00~20:00

【場】メルディアウエルネス (新宿区

大久保2-5-22セキサクビル7F)

【費】ご家族の愛の手帳が精神保健

福祉手帳のご提示で無料

(手帳をお持ちでない方は

60分6000円)

【申】HP内予約フォームまたは電話にて

【問】一般財団法人メルディア

メルディアウエルネス

〒169-0072

新宿区大久保2-5-22

セキサクビル7F

TEL:03-6302-1871

☎: <https://mlda.jp/counseling/>

火曜電話相談室

◆さびしいとき、迷っているとき、心が疲れたとき、ひとりで悩まないで、その思いを話してみませんか。予約のいらない匿名・無料の電話相談です。あなたの秘密は厳守します。安心してお話ください。

夫婦、嫁姑、子育て、介護などの家族問題に悩んでいる...職場の人間関係や近所づきあいなどのストレスがある...自信がない、生きがいが無い、自分を見つめなおしたい...気持ちを話せる人がいない...どんなことでも、あなたの気持ちを大切に、訓練されたボランティアがお話しをお聴きし、一緒に考えます。

【時】毎週火曜日 11:00~15:00

(祝日・年末年始を除く)

【対】どなたでも

【問】火曜電話相談室

TEL:03-6750-8033

◆杉並ボランティアセンター

〒167-0032 天沼3-19-16

ウエルファーム杉並4階

TEL:03-5347-3939

FAX:03-5347-2063

MAIL: info@borasen.jp



「ボラン・て」への
情報掲載申込み大募集!

文中の【 】は下の項目を表します。

【時】:日時 【場】:会場 【内】:内容

【講】:講師 【対】:対象 【定】:定員

【費】:費用 【申】:申込み方法

【他】:その他 【問】:問合せ・申込み先