



# ボランティア

6  
2025

インタビュー特集号だよ



「スマホ教室」じゃない  
「スマホサロン」の距離感で



「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

【特集】スマホ・パソコン  
わいわいサロン

3面・・・ボランティア情報 瓦版

4面・・・夏のボランティア体験 予告

きむら りょうじ

代表 木村 瞭司さん (写真左)

## 【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～

**スマホ・パソコンわいわいサロン**(以下、わいわいサロン)は、東京都主催の「東京みんなでスマホ教室」に、木村さんは自治会役員としての取材で、もう一人のスタッフは受講生として参加したことがきっかけで設立されました。その教室で、スマートフォン(以下スマホ)に関する個別の悩みに対応する必要性を感じ、2024年5月に高井戸団地の集会所で活動を開始しました。地域住民同士のつながりや、スマホやパソコンへの苦手意識の解消を目的に、サロンを開催しています。

## 活動内容

わいわいサロンは、毎月第3水曜日の午前中に高井戸団地の集会所で開催しています。スタッフ2名のほか、ケア24高井戸や、浴風会の認知症介護研究・研修東京センターの職員にもサポートをしてもらいながら運営しています。

わいわいサロンは「教室」ではありません。スマホを一つのきっかけに、地域住民のつながりづくりや外出の機会になることが目的です。また、スマホを使うことに悩みがあっても、それぞれわからない事や知りたい事は異なります。全員が同じペースで理解をしていくことも難しいです。一人ひとりの目的に寄り添って教え合い、何度でも気軽に聞くことができる「サロン」でありたいと思っています。また、私たちはプロではないため、質問に答えられないこともあります。そういった時は、私たちも勉強して翌月のサロンで答えるようにしています。

参加者は毎回15名前後で、60代～80代の女性が多いです。団地内や近隣の方、ケア24高井戸からの紹介、中には同じ集会所を使っている他団体の方もいます。コーヒーを飲みながら、自分のペースで楽しく過ごされています。

## 住民同士が つながる喜び

私たちも参加者も高井戸団地周辺の住民です。今まではご近所でもなかなか関わりがありませんでしたが、わいわいサロンをきっかけに知り合いが増えました。また、スマホの楽しさや便利さから新しくスマホを買った方もいます。できることが増えたことで外出の機会につながった方もいて、私たちもとても嬉しいです。

スマホでの写真撮影だけではなく、データのダウンロードや画像の送信といった機能も使える方が増え、写真を見せ合う機会が多くなりました。写真からは趣味や好きなことも伝わります。気兼ねなく見せ合った写真から話がはずむこともあり、先日は参加者のエレクトーン発表会にも行きました。わいわいサロンの時間以外も交流が生まれ、喜ばしく感じます。



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.スマホ・パソコンわいわいサロンの代表・木村瞭司**(きむらりょうじ)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。

## 企業とのコラボ

通信機器の販売代理店の企業が、わいわいサロンに興味を持ってくれ、今年の3月から少しずつ関わっていただいています。他社製品のことも参加者に丁寧に教えてくださり、料金プランのことなど、今まで私たちが答えられなかった疑問や困っていることにも対応できるようになりました。

わいわいサロンの終了後、スタッフ等で毎回振り返り(※2)をしています。その時間にも企業の方に入っていただくようになりました。そこでは例えば「教室のように全体に説明する時間もあった方が良いのではないか」といった、経験から出てくる意見もいただきます。私たちの想いとすり合わせながら、参加者にとって一番良い時間になるよう取り組んでいきたいと考えています。



※2.スタッフと、ケア24高井戸や浴風会の職員、新たに企業の方が参加するようになった振り返り

## 読者へ伝えたいこと、今後について

参加者の中にはスマホがよくわからず、過去に詐欺被害にあった方もいます。よくわからないからこそスマホを怖がっている方や、詐欺などの防止のために高齢のご家族にはスマホを持たせたくないという考えの方もいるでしょう。ですが、実際にスマホを使うとできることが広がり楽しいものです。また、いざという時のSOSとしても、高齢者にはぜひスマホを使用してほしいと思っています。スマホに対する恐怖心が少しでもなくなるよう努めるとともに、詐欺などの注意喚起をしていきます。

スマホを使う機会は自宅より外出先が多いです。今後は、電子マネーを使用して買い物に出かけたり、生活で使えるよう実践の場を設けていきたいと考えています。

また、今後参加者からスマホやパソコンを教えられる方が増えたら、周知をするエリアを増やし、わいわいサロンの輪を広げていきたいです。



## スマホ・パソコンわいわいサロン

毎月第3水曜日 10:00～11:30 高井戸団地集会所

⇒詳細は杉並ボランティアセンターまでお問合せください

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



## 浴風会の庭園のお手入れボランティア

杉並区植木応援団では浴風会各棟の屋上庭園、駐車場、第2南陽園の小さな散歩林のお手入れを一緒にしてくれるボランティアを募集しています。

【日時】毎月第3・4日曜日 10:00～12:00

【会場】浴風会(高井戸西1-12-1)

【対象】緑に触れたい方や環境を守りたい方など、どなたでも

【申込】電話にて

【問合】杉並区植木応援団(担当:佐倉・荻原)

☎: 090-1047-2916 090-6536-3824



## スヌーピーと一緒にゴミ拾いしよう!

青いサンタクロースが「海の日(夏)」にごみを拾って白い袋に入れ子どもたちにきれいな海をプレゼントする「BLUE SANTA」。今回は海の日の前に、街の代表でもある渋谷で、プレイベントとしてごみ拾いを行います。スヌーピーと一緒にイベントを楽しみましょう。※詳細はホームページをご覧ください。

【日時】6月28日(土) 11:00～12:30(受付10:00～)

【会場】集合:渋谷区立神宮前小学校グラウンド(渋谷区神宮前4-20-12)

【対象】楽しくごみ拾いをしていただける方

【申込】ホームページ内申込フォームにて(先着順)

【問合】NPO法人海さくら

🌐: <https://umisakura.com/bluesanta/s2025/>



## 令和6年能登半島地震・奥能登豪雨 石川県災害ボランティア

発災からおよそ1年半が経過しましたが、石川県では引き続き災害ボランティアを募集しています。被災地の社会福祉協議会では、災害ボランティアセンターを設置し、ボランティア活動の調整を行っています。

※詳細はホームページをご覧ください。

【対象】中学生以上(中学生は保護者同伴)

【申込】ホームページにて

【問合】石川県災害対策ボランティア本部

公益財団法人石川県県民ボランティアセンター

🌐: <https://prefvc-ishikawa.jimdofree.com/>



行ってみよう

## イベント情報



### 子育てフォーラム

「子育てフォーラム～”子育て”って大変!? ”孤育で”になってない?～」では、遊びのコーナー、相談コーナーと、地域の様々な子育て関連の情報がございます。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

【日時】6月29日(日) 12:30～16:30

【会場】永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18)

【内容】絵本等の上演、作ってあそぼう、杉並区社会福祉協議会の相談コーナーなど

【費用】入場無料

【申込】子育て情報と遊びのコーナーは不要

【問合】永福和泉地域センター協議会

🌐: <https://fukuizu.org/>



## 忘れずチェック その他



### 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。予約不要・秘密厳守・匿名・無料の電話相談です。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、生きがいがない、気持ちを話せる人がいない…どんなことでも、あなたのお気持ちを大切に、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。

【日時】毎週火曜日11:00～16:00

(祝日・年末年始を除く)

【対象】どなたでも

【問合】火曜電話相談室

☎: 03-5335-7781



【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🏃 災害救援🚒 環境・自然🌿



### 東京2025デフリンピック応援イベント

デフリンピックは「きこえない・きこえにくい人のためのオリンピック」です。11月に開催される「東京2025デフリンピック」は、100周年の記念すべき大会であり、日本初開催となります。この応援イベントでは、杉並ゆかりのデフリンピック代表選手が来場します! ※詳細はホームページをご覧ください。

【日時】7月19日(土) 10:00～15:00

【会場】TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6)

【内容】・日本代表デフアスリートとの交流・体験会  
・デフアスリートトークショー

〈11:30～12:00〉竹見 昌久氏(都立中央ろう学校教諭)、都立中央ろう学校出身の陸上選手

〈13:00～13:30〉杉並ゆかりの選手

亀澤 理穂選手(卓球)、

伊藤 碧紀選手(ビーチバレーボール)

その他手話ダンスやデフカフェ等

【費用】無料

【申込】不要。直接会場へお越しください。

【問合】公益財団法人杉並区スポーツ振興財団

☎: 03-5305-6161(平日8:30～17:15)

🌐: <https://sports-suginami.org/>



# 特技さん大活躍中！

「特技さん」をお呼びし、日々のプログラムや行事を彩りませんか？

『特技さん』（特技ボランティア）は、披露できる特技がある方、または特技を人に教えることができる方です。歌や楽器演奏等の音楽ジャンルや、マジック・南京玉すだれ等の演芸ジャンル、様々な種類のダンス、落語や朗読、イラストやお花、マッサージ等々…80組以上の特技さんにご登録いただいています。

コロナ禍を経て、依頼が増えてきている特技さんですが、皆様ご自身の特技で「喜んでほしい！」というお気持ちで、活発にご活躍いただいています！

写真や動画も公開しています

杉並区内の福祉施設、団体の皆様からの『特技さん』へのご依頼をお待ちしています。

特技さんの詳細・ラインナップについてはこちらから <https://www.borasen.jp/service/06>



次号予告

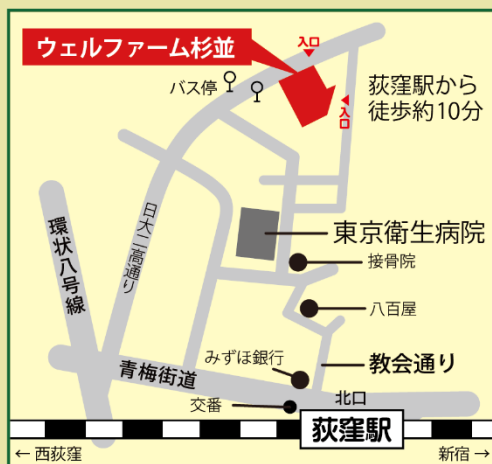
## 夏のボランティア体験2025 まもなく始まります！

今年も「夏ボラ」で、杉並ボランティアセンターが皆さんの“はじめての一步”をサポートします！小学生から（保護者同伴で）参加ができる**体験プログラム**、さまざまな施設・団体で実際にボランティアを行う**施設プログラム**をそれぞれ企画しています。**プログラム詳細やお申し込み開始は7月1日（火）HPにて。**施設プログラムはオリエンテーションの参加が必須となります。スケジュールを空けてお待ちください。

| オリエンテーション日程         | 場所          |
|---------------------|-------------|
| 7月12日（土）14:00～15:30 | ウェルファーム杉並   |
| 7月19日（土）10:00～11:30 | 2階 会議室1・2   |
| 7月24日（木）14:00～15:30 | （天沼3-19-16） |

この夏、ボランティアで一番熱い体験をしましょう！  
皆様のご参加をお待ちしています！

夏ボラについてはこちらから  
<https://www.borasen.jp/service/04>



## 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 ウェルファーム杉並4階  
TEL: 03-5347-3939 FAX: 03-5347-2063  
メール: [info@borasen.jp](mailto:info@borasen.jp) ホームページ: <https://borasen.jp>

うえるくん

杉並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