



ボランティア

10
2026

インタビュー特集号だよ



作る手から、使う手へ ぬくもりを添えて



「募金」が「地域」を
よくするしくみ

令和8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】ケアマフの会

たぐち さとみ

代表 田口 里美さん(写真前列左から2番目)

3面・・・ボランティア情報 瓦版

4面・・・募集 災害ボランティアセンター運営
スタッフ養成講座

8/29チャレンジ！ボランティア 報告
ボラセンブログ随時更新しています

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～

ケアマフの会は、2025年2月に立ち上がった任意団体です。認知症の方や家族、地域の方が交流する場「認知症カフェ」でケアマフ(※2)に興味を持った人が声をかけあい、すぐに意気投合。編み物好きの4名で活動が始まりました。ケアマフを作る、必要とする人に届ける、効果を確認する、ケアマフの認知度を上げることを目的に活動しています。

活動内容

ケアマフの会では、現在約8名のメンバーが、毎月第1木曜日にゆうゆう井草館でケアマフづくりを行っています。編み物の経験者だけでなく初心者も参加しており、経験者が編み方を教えながら、みんなで楽しく作っています。必要としている方に使ってもらうため、つながりのある杉並区内の高齢者施設に、ケア24下井草(地域包括支援センター)を通して届けています。

また、実際にケアマフを使っていたいただいた方の様子や声についても、施設などから感想を聞いています。ケアマフを使った視覚障害の方からは、「寝るときに使うと安心して眠れる」という声もありました。

ケアマフが認知症の方や心身に障害のある方の気持ちを落ち着かせる一助となり、ご家族や施設職員の負担軽減にもつながることも期待しています。そのために、必要な方に、喜んで使っていたけよう活動を続けています。

助成金事業について

活動を始めた当初は、ボランティアセンターやケア24下井草を通じて毛糸の提供を呼びかけ、45L袋4つ分の毛糸が集まりました。中には、「遺品整理をしていました。活用してください」と手紙が添えられ、棒針がついたままの毛糸もありました。地域の方々の思いが込められた毛糸です。一方で、暗い色や洗濯で縮むなど、ケアマフに適さない毛糸が想定以上に集まりました。その保管方法や活用方法にも苦労しています。当初は染め直すことも検討しましたが、現在はケアマフに入れるボールの材料として活用しています。

寄付だけでは継続が難しいため地域福祉活動費助成金を申請し、現在は適した毛糸を購入しています。使う方が「かわいい」「きれい」と感じる明るい色やデザインを心がけ、男性にも使っただけよう、スポーツをモチーフにした小物を編んで取り付けるなど、使う方のことを考えながら工夫しています。寄付された毛糸も大切に活用しながら、必要な材料を購入することで、より多くの方に喜んで使っただけよう。



▲秋をイメージしたケアマフ

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. **ケアマフの会の代表・田口里美さん**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。

ケアマフを広めるために

高齢者施設への声かけを通して、ケアマフが十分に知られていないことが分かり、施設や地域の方々知ってもらうための活動にも取り組んでいます。今年の7月25日には、ケアマフの認知度向上と活動資金の調達を目的に、地域のコミュニティスペースでバザーを開催しました。1つ500円を協賛金としていただく形でケアマフを提供したほか、手編みの小物も販売しました。来場者にケアマフの説明をし、知ってもらう機会にもなりました。来場者からは「ケアマフが一つひとつ違う」、「広まってくれるといいな」との声もありました。様々なパッチワークから好みのものを選んでもらい、その場で縫い付けるなど交流を深めました。▲来場者で賑わうバザー



使って喜んでもらいたい

私自身、眠れないときにケアマフに触れていると、心が落ち着いて眠れることがあります。こうしたケアマフの良さを多くの方に知っていただき、実際に使ってもらいたいと考えています。ケアマフの会は、ケアマフを作るだけでなく、メンバーにとっても楽しく安心できる場所になっています。ノルマはなく、おしゃべりをしながら、それぞれのペースで活動しています。メンバーは「ここは温かく、ほっとする場所です。手先を使って集中でき、とても楽しいです」と話しています。

これからは、学校に馴染めない子どもにも、ケアマフづくりを通して寄り添える場をつくりたいです。学校で気軽に活動をしていったり、編み方を教えたりできる、安心して過ごせる温かく開かれた場所をつくっていきたいと考えています。



▲編み方が分からない時は教えあいます。

※2.毛糸等を筒状に編み、飾りをつけたもの。イギリス発祥

で、認知症の方などが手を入れて温めたり、ニットや飾りに触れたりすることで、視覚や触覚を刺激し、安心感を得られるよう工夫されています。日本では2018年頃から「認知症マフ」として普及が進んでいます。

ケアマフの会

第1木曜日、13:00～15:00
ゆうゆう井草館にて

写真展でケアマフを展示しています。お気軽にどうぞ。
展示会：10月1日(木)～10月31日(土)11:00～18:00

※定休日は月・火

会場：古民家ギャラリー「庭のみち」
(練馬区関町南2-20-9)

レストランですが、食事なしでも大丈夫です。

問合：代表 田口里美 090-2438-9969

♥ ひまわりまつりボランティア

ひまわり作業所は杉並区在住の知的障害者が日中活動を行う通所施設です。ひまわり作業所のイベントで、利用者のサポート、会場整理、コーナー運営のサポートなどの手伝いをお願いします。詳細につきましてはお問い合わせください。

【日時】11月7日(土)8:30～15:00(短時間でも可)

【会場】ひまわり作業所(松庵2-22-22)

【対象】18歳以上

【申込】電話にて

【問合】社会福祉法人済美会

ひまわり作業所(担当：伊藤、齋藤)

☎：03-3333-9724



ハロウィンイベントのボランティア

ひととき保育八成では、保護者が安心して用事を済ませたり、リフレッシュの時間を持てるよう、お子さんをお預かりしています。ハロウィンイベントとして地域の皆さんと交流しながら、子どもたちにお菓子を配ります。帽子などの仮装アイテムも用意していますので、ぜひ身に着けて楽しくご参加ください！

【日時】10月24日(土) 10:00～12:30

12:30～13:30頃まで行う片付けや反省会の参加も歓迎です。※申込締切は10月19日(月)

【会場】集合：ひととき保育八成(井草2-27-13)

【内容】準備、参加者への声かけ、道案内など

【申込】電話にて

【その他】雨天の場合は25日(日)に延期します。25日も雨天の場合は、31日(土)に再延期となります。

【問合】社会福祉法人八成グループ ひととき保育八成(担当：小林) ☎03-6915-0233



クリーン大作戦2026清掃ボランティア

中杉通り沿いで清掃活動を行います。清掃用具は準備するので手ぶらで参加可能です！当日は汚れてもよい服装でご参加ください。

※定員に達し次第、募集を締め切ります。雨天中止。中止の場合は連絡いたします。

【日時】11月16日(月) 10:00～11:30

※集合9:30、杉並青色申告会本部アース館(阿佐谷南3-1-26-201)

【会場】中杉通り沿い

【内容】中杉通り沿いの清掃

【申込】申込フォームにて

【その他】交通費として、一律1,000円を支給いたします

【問合】公益社団法人杉並青色申告会(担当：関塚)

☎：03-3393-2831



第39回荻窪音楽祭でのボランティア

荻窪音楽祭は、「クラシック音楽」を通して荻窪に住んでいることが私たちのささやかな誇りとなるような街づくりを目指して始めました。ボランティアで素敵な演奏を間近で聴いて参加してみませんか？詳細につきましては、事前に説明いたします。※詳細は、ホームページをご覧ください。

【日時】11月7日(土)9:00～16:30/15:30～20:30

11月8日(日) 9:00～18:00

※上記の時間が厳しい場合は、活動可能な日時を記入してください。

【会場】杉並公会堂他

【内容】館内整理、入場受付等

【対象】高校生以上

【申込】申込フォームにて

【問合】荻窪音楽祭事務局

☎：03-5347-0244 (月～金・10:00～17:00)

🌐：https://ongakusai.com/volunteer/



チャリティーウォークボランティア

杉並チャリティーウォークは、「楽しく歩いてボランティア」をスローガンに、誰でも気軽に参加できるワンコインチャリティーイベントです。一緒に盛り上げてくれるボランティアを募集しています。

【日時】11月23日(月・祝) 8:00～17:00

※終日参加できる方歓迎

【会場】集合：都立高井戸公園(久我山2丁目)

【内容】会場の設営・片付け、受付や来場者の案内、イベント運営の手伝い、参加者の見守りなど

【申込】申込フォームにて

【問合】杉並チャリティーウォーク運営委員会

主催：NPO法人 未来をつなぐ子ども資金



【イラスト協力】
女子美術大学
武藤亜実さん



行ってみよう

イベント情報



ボーイスカウト・ガールスカウトバザー

地域の方々への感謝の気持ちを込めて、ボーイスカウト杉並3団・ガールスカウト東京139団によるバザーを開催します。焼きそば、豚汁、白玉ぜんざいの模擬店や雑貨・文具・おもちゃも販売します。射的や魚釣りなど楽しい遊びもあります。ぜひ遊びに来てください。

【日時】11月15日(日)10:00～13:30(雨天決行)

【会場】桃井幼稚園(清水2-18-16)

【問合】ボーイスカウト杉並3団(担当：太田)

☎：03-3398-7418(19時以降にお願いします)

分野マーク

福祉 ♥

子ども 🧒

音楽 🎵

環境・自然 🌿

その他の情報は、杉並ボランティアセンターホームページ内「ボランティア掲示板」もチェックしてください！



災害ボランティアセンター運営スタッフ養成講座

杉並区内で大規模な災害が発生した際に、災害ボランティアセンターの運営スタッフとして活動できる方を養成する講座です。講義やワークショップを通して、大災害が発生した時に活動する災害ボランティアをコーディネートする災害ボランティアセンターの運営について学びます。災害時には地域をよく知る方々の力が必要です。皆様のご参加をお待ちしております。

会場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)
講師 宮崎 賢哉氏
 (災害支援・防災教育コーディネーター/社会福祉士)他
対象 定員20名(申込順)
 区内在住、在学、在勤の方で、災害支援に関心があり、
原則全回に参加できる方
参加費 2,000円(全3回分)
申込み 申込フォームまたは電話にて
※締切 11月3日(火)

申込フォーム
はこちらから



時間 第1回 11月 7日(土)13:30~16:30
 第2回 11月14日(土)13:30~16:30
 第3回 11月21日(土)13:30~16:30
内容 杉並区の災害時の取り組みについて、
 災害ボランティアについて他

12月6日(日)は災害ボランティアセンター
運営訓練を実施予定です。



報告

チャレンジ! ボランティア 地域とつながろう講座 「発見! 身近な地域ではじめるボランティア(2)」を開催しました

8月29日(土)にゆうゆう四宮館にて、チャレンジ! ボランティア 地域とつながろう講座「発見! 身近な地域ではじめるボランティア(2)」を開催しました。井草エリアで活動されているゲストの方々に、それぞれの活動についてご説明いただきました。

20代から80代まで幅広い世代の方々が参加し、講座終了後もゲストの方々に積極的に話を伺うなど、参加者同士やゲストとの交流も生まれました。今回の講座が、それぞれの今後の活動や新たな一歩につながる機会となったのではないかと感じています。



▲講座終了後、ゲストと参加者の話がはずみます

上井草結いの会
地域をつなぐまちづくり団体

代表 塙 耕平氏



八成ふれあいの家
高齢者のデイサービス(施設)

理事長 倉田 一郎氏



ゆるゆるma~ma
(コミュニティふらっと東原)
子育て支援と多世代地域交流

理事長 小松崎 明子氏
事業担当 河野 知恵子氏

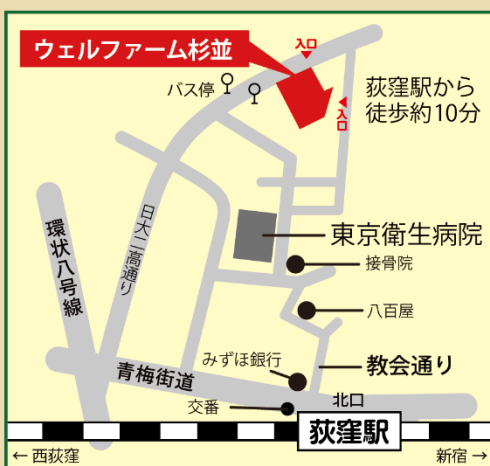


ボラセンブログ随時更新しています

「ボラセンブログ」は、センターのHP内でご覧いただけます。社会福祉士資格の取得をめざして実習する学生が作成した記事も掲載しています。ぜひご覧ください!



▲ボラセンブログはこちら



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 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・駅スタンド(区内 JR、地下鉄丸の内線など)・他