



ボラソ.て

3
2025

みんなで楽しく
食べること



【特集】グループ下井草

メンバーの皆さま

3面・・・ボラセン交流会 開催報告
未使用タオルの寄附と縫製品作成のお礼
4面・・・ボランティア・地域活動新年度準備のお知らせ

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】

杉並の底力

～知ってほしいご近所の老舗団体～

グループ下井草は、1988年12月に、杉並社協が主にひとり暮らしの高齢者への配食を始めたことをきっかけに、この配食を手伝うことから活動がスタートしました。その後、配食サービスを行っていたボランティアが、1998年に社協から引き継ぐ形でグループ下井草を立ち上げました。現在はゆうゆう下井草館で地域に住む高齢者が参加をする会食会をお昼に行っています。住み慣れた地域で暮らし続けられるように、孤食ではなくみんなで楽しく食べることを目的としています。

グループ下井草の変遷

グループ下井草は、現在月に2回、(第2・第4木曜日)昼食の時間帯に、ゆうゆう下井草館で会食会を開いています。メンバーは10名で、他に洗い物など食後に片付けを手伝ってくれる方がいます。

もともとひとり暮らしの高齢者へ夕食の手作り弁当を届ける配食ボランティアとして活動が始まりました。活動が続ける中で、一人で食べるよりみんなで食べた方が美味しいという想いから、1994年から会食会を行うようになり、長年にわたり配食サービスと会食会の2本立てで活動を行っていました。転機はコロナ禍で一時的に活動休止となったことです。会場が使用できなくなり、その間にメンバーの高齢化も進み、買い物やお弁当を届けることが難しくなりました。その後、2年間の休止でメンバーの入れ替わりもありましたが、2022年から会食会を復活させることができました。参加費は昔から変わらない400円で、メンバーを含め20～25人程でみんなで顔を見合わせて食事をしています。

優しさがあふれる献立

運営は、活動開始時よりメンバーである私(大内田さん)と、20年以上共に活動が続けてきた柄木田(からきだ)さんの2人で主に献立を考え、会計、買い物などを行っています。2月はおでんをメインにした献立でした。味の染みたおでんを参加者の皆さんが「おいしい」「私、昆布が好きだからおかわりしたい」と喜んで食べてくださる姿がうれしかったです。また、バレンタインデーが近づいたので、デザートはゼリーに可愛らしいチョコレート



をのせると大好評でした。3月はひな祭りメニューでちらし寿司を予定しています。旬の食材を使い季節の行事を感じられるメニューと、高齢者が食べやすい優しい味付けや、むせにくい工夫が私たちの献立の特徴です。

【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「グループ下井草」で代表をされている**大内田寧子さん**、**メンバーの皆さん**にお話をうかがいました。

長年続く秘訣

メンバーは、ボランティア情報紙(現在のボラン・テ)を見た人、ゆうゆう館の他の活動に参加をしていた人、会食会の参加者だった人など活動を始めたきっかけは様々です。活動に参加してもらいたい、活動を楽しんでもらえるのではないかなと思った方へ私から声をかけ、メンバーになっていただいた方もいます。(夫や親が亡くなって落ち込んでいた時や、コロナ禍で外部との関わりが希薄になっていたタイミングで、大内田さんが声をかけてくれてよかったとメンバーの方からのお話もありました。)

活動が続く一番の秘訣は、「メンバー自身が楽しんでいること」です。食事作りは大変なこともあります。新たなレシピを学ぶこともでき、毎回やりきった達成感を感じています。また、孤食は寂しさを感じるものです。メンバーや参加者と話をしている時や、みんなで食事をしている時は心から楽しい時間となっています。柄木田さんは「誰も一人でポツンとしていることのないように声をかけることを意識している」と話していました。このように誰かと一緒にいる楽しさを感じることが長く続く秘訣だと私たちは思っています。



今後について

参加費を400円から変えていないため、参加者からも「値上げしていいよ」と言われることが多いです。三つ葉やミント、梅などはメンバーが自宅で育てたものを使用したり、例えば大根の皮も捨てずに切り干し大根にしたりと工夫をして金額を変えずに続けられています。値段を上げて参加できない高齢者を生み出さないために、こういった工夫を引き続き大事にしていきたいと思っています。また、私たちのグループでは食べ物だけでなく廃油も捨てずに手作り石鹸にしたり、徹底したゴミの分別を行うことを通じ、環境への配慮も心掛けています。

ボランティアの私たちも、参加者と変わらない年代になってきました。私たちは、この取組を若い世代に引き継いでもらえたらと願っています。メンバーは料理担当だけでなく、食器の煮沸消毒などの準備で活躍している人や、料理が苦手だった人もいます。身構えることなく、気軽に見学して、楽しく関わってもらえたらうれしいです。

グループ下井草

毎月第2・第4木曜日 9:00～13:00 ゆうゆう下井草館
⇒杉並ボランティアセンターまでお問合せください

ボラセン交流会

-みんなで聞きあう運営のコツ-

2月22日(土)に開催しました!

ボランティアや地域活動をしている方が出会いつながらる場として、2月22日(土)にボラセン交流会を開催し、30名の方々の参加がありました。

今年度のテーマは「助成金」です。参加者は、立ち上げられたばかりの団体でこれから運営をどうしようか考えている方や、資金を集めるのに苦労をしている団体の方、地域の活動団体について知りたい方など20代～80代の幅広い世代の方がいらっしゃいました。

第一部では、現在「地域福祉活動費助成金※」を使用して活動している団体をお招きし、体験談をお話しいただきました。また、第二部の交流の時間には、グループごとに活動の内容や資金のこと、運営の方法などについて話が交され、終了後も名刺交換をしたりと他団体との活発な交流がなされていました。

参加者からは、「皆さんの活動に対する想いや、工夫して活動を継続していることが分かり、とても良かった」と感想をいただきました。

今回の交流会を通じてできたつながりや情報を、皆さんの地域活動に役立てていただけたらと思います。

【ゲスト】

杉並たんぽぽクラブ

宮前

まちづくりの会

NPO法人

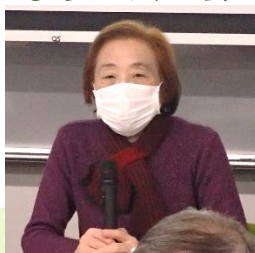
ゆるゆるma～ma

認定NPO法人

ものの会



松邑 優澄さん



松崎 徳子さん



小松崎 明子さん



大井 妙子さん



▲交流タイムも盛り上がりしました

※地域福祉活動費助成金とは、「歳末たすけあい運動」として集められた募金を財源にした助成金です。社会福祉協議会が「地域福祉の推進」と「団体の自立性を促進すること」を目的として、地域福祉活動のための活動費を助成しています。

未使用タオルの寄附と縫製品作成のお礼

ボラン・ての紙面でタオル寄附を募集したところ多くの方からタオルや手ぬぐいをいただきました。

このタオルを使い、福祉施設等で活用いただくための雑巾やスタイ(よだれかけ)、足ふき等を、ボランティアグループ「柿の実会」、「小さな場づくり会 布遊びの会・糸」、「椿の会」や有志の方々に縫製していただきました。また、奥能登豪雨の支援のため、9月には雑巾やタオルを支援団体へお渡しし、浸水等の被害にあった施設の清掃にもご活用いただきました。

皆様のご協力により地域でのつながりが広がりました。ありがとうございました。



縫製品の一部

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や9月の奥能登豪雨では、たくさんの方が被災されました。令和6年度のボラン・てでは、不定期連載で「その時に被災地が求めている支援」、「私たちができる支援」を紹介してきました。

できることから、できるかたちで能登を応援!

石川県のホームページでは、災害ボランティア情報や、石川県へ旅をしての応援、義援金やふるさと納税、現地に行かずとも買って応援できるアンテナショップなどが紹介されています。さまざまなキャンペーンを行っていますのでチェックしてみてください!復興には長い時間がかかります。これからも私たちにできる支援をしていきましょう。

<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/saigai/202401jishin-ouen.html>



能登半島地震



支援

Vol.8

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!



一人ひとりの力を発揮して一生懸命作っています。アイロンビーズとスマホホルダーを是非御覧ください。

障害者支援施設なでしこ(マイルドハート高円寺)
(高円寺北1-28-1) TEL: 03-5345-6740

<https://mildheart.jp/service/syougai>



ボランティア・地域活動も 新年度の準備をはじめましょう！

ボランティア保険のご案内

パンフレット等配布・加入申込手続き

【開始日】 3月1日(土)～

【場所】 ウェルファーム杉並4階
杉並ボランティアセンター

令和7年度ボランティア保険・行事保険の受付を開始しました。4月1日からの活動は、改めて保険に加入する必要があります。(令和6年度の申込書は使用できません。)

● 保険料(変更なし)・補償内容(変更あり)

※詳細は東京福祉企画のホームページをご確認ください。

🌐 : <https://www.tokyo-fk.com/>

※パンフレット等の郵送はしておりません。

「ボラン・て」リニューアル& 情報通知登録の更新・新規受付

情報紙「ボラン・て」が少しでもリニューアルします。より情報が見やすくなるよう準備中です！4月からの「ボラン・て」もお楽しみに！

紙面で「ボラン・て」を読みたい方へ、毎月ご自宅にお送りしています(送料無料)。二次元コードの申込フォーム、または情報通知登録票にご記入の上、当センター窓口へ持参、または郵送にてお申し込みください。



ボラセンYouTubeチャンネル& 杉並社協の公式LINEをチェック！

当センターでは今後YouTubeチャンネルを更新していく予定です！「こんな企画が見たい」というリクエストもボラセンホームページにて受付中！チャンネル登録の上、更新をお待ちいただければと思います。

2月には杉並社協の公式LINEができました。

「ボラン・て」も読めます！お友だち登録をお願いいたします。



団体登録の更新・新規受付



杉並区内でボランティア活動を行う団体、また広く地域や区民への社会貢献活動を行う団体が対象です。団体登録をしてボランティアセンターを活用しましょう！

令和7年度団体登録票にご記入の上、添付書類を付けて当センターへご提出ください。※当センターのホームページからも申請が可能です！

下記は団体登録でご利用いただけます。



印刷機の利用

印刷機・大判プリンター等のセンター器材の利用ができます！チラシやイベント時のポスターの印刷などにご活用ください(予約必須。印刷には費用がかかります。お問合せください)。

チラシの送付

ボラン・て発送時に団体のイベント・講座等のチラシを同封できます！区内の個人や団体、施設への周知にご利用ください！

ボラセンHPに掲載

「登録団体」としてボラセンHPに掲載！検索機能もあり、団体に興味を持つ方の目に留まりやすくなります。



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: <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