



# ボラン。て

6  
2026

インタビュー特集号だよ



話して笑って  
ご縁が輪のように  
つながるところ



「募金」が「地域」を  
よくなるしくみ

えん わ  
【特集】縁が輪

メンバーの皆さん

※写真は縁が輪のメンバーと歌の会参加者の皆さん

3面・・・ボランティア情報 瓦版

4面・・・夏のボランティア体験2026 予告、  
現場訪問記

## 【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～

**縁が輪(えんがわ)**は、阿佐谷北五丁目周辺で、地域の方の集いの場を作ることを目的に、2024年5月に設立された団体です。初回は押し花で製作をしましたが、現在は歌の会を中心に開催しています。メンバーは会の趣旨に賛同した阿佐谷北五丁目町会の役員、ケア24のあんしん協力員、民生・児童委員、地域で活動する有志等の14名で構成されています。「かつての“縁側”のように、人が自然に集まり、語り合い、支え合う場をつくり、ご縁が輪のようにつながり広がっていくこと」を目指して活動しています。

## 活動のきっかけ、活動内容

阿佐谷北五丁目は住宅街のため、交流拠点が不足しています。また住民の高齢化による社会的孤立や外出機会の減少という現状があります。そうした中で、近隣の民生・児童委員や町会の役員等がケア24阿佐谷から声をかけられ、シニア期の健康維持のためにできることというテーマで、月1回の話し合いが始まりました。活動方針や場所が決まらず一年以上苦労しましたが、ご縁があり阿佐谷からほど近い有料老人ホーム・チャームスイート高円寺の食堂を貸してもらえるようになりました。

活動の根本には、参加者が「やりたいこと」「やってみたいこと」を共有し、皆で楽しむ集いの場をつくるという考えがあります。今年は、歌の会をメインに、気功の会や伴奏ボランティアの発表会、参加者と施設入居者がジャズコーラスと一緒に楽しむ音楽会の開催を予定しています。

## 助成金事業について

地域福祉活動費助成金を活用した事業の中で中心となる活動は、チャームスイート高円寺で開催している「伴奏に合わせてなつかしい歌をみんなで歌う会」です。助成金を活用し、楽譜や、シェイカー等の参加者も演奏しやすい楽器や、マイク・スピーカー等の音響機器を整備できたことで、より多くの方が楽しめる環境をつくることができました。参加者の年代が異なるため、知らない曲を歌うこともありますが、楽器を使い気楽に音を出して、誰もが楽しみながら参加できるよう工夫しています。参加者は、「みんなで歌っておしゃべりする時間が楽しい。カラオケ喫茶とは違う楽しさがある」と言ってくれています。

歌の会では、運営メンバーである理学療法士等の指導のもと、座ったままでできる体操や口腔体操を行って体をほぐした後、リクエスト曲を皆で歌ったり、誕生日を迎えた方をバースデーソングでお祝いしたりします。



▲参加者との対話も楽しみです。

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. 縁が輪の皆さん**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。

## 地域の方とみんなで作る歌の会

皆さんに楽しんでもらえるよう、終了後のアンケートでは、参加者からのリクエストを受け付けています。参加者の年代や季節感、寄せられたリクエストを考慮しながら、毎回選曲しています。

歌うことが苦手な方にも参加していただけるよう、気功の会なども開催し、いろいろな声に応えられるよう取り組んでいます。活動を広めるために、チラシに「また参加してください」と一筆箋を添えて配布したり、直接地域の方に声かけも行っています。チラシを見て、友達を10人連れてきてくださる方もいました。現在では平均25名が参加するようになり、参加者同士の交流の輪が広がっています。リピーターも多く、地域に根差した活動として定着しつつあります。



▲誕生日を迎えた方にバースデーソングを歌っている様子

## 住民だけでなく、支援機関とのつながり

参加者はシニア世代が中心ですが、今後は世代を超えた交流の場として発展していければ良いと考えています。現在は高齢者施設で開催していることもあり、施設入居者と地域の方が一緒に楽しめる企画にも取り組みたいという思いもあります。そして、参加者の多くを女性が占めているため、今後は男性も気軽に参加してもらえる場づくりを目指しています。

運営メンバーには福祉・医療に携わる人がいることもあり、地域住民だけでなく、支えてくれる機関とのつながりも広がっています。参加者には、「何かあった時には気軽に相談できる場所があることを知ってもらいたい」と思っています。これからも一つ一つのご縁を大切にしながら地域を見守る“地域の目”として、継続的に活動を続けていきたいです。

## 縁が輪 次回、“5秒で笑顔になる気功体操”を開催予定。どなたでも参加可能です。

日時：7月7日(火)9:30～11:00

会場：阿佐谷地域区民センター 第3集会室(阿佐谷北1-1-1)

費用：200円(定員20名)

申込：電話またはメールにて

氏名、年齢、電話番号、住所をお知らせください

問合せ：縁が輪(担当：藤澤)

☎080-5656-8941 ✉fujisawa@kikimimi.com

## ♥ 障害当事者会「つどい会」の レク活動、見守りボランティア

つどい会は知的障害がある方の当事者グループです。簡単なお手伝いの見守りをして、活動がより楽しくなるよう、一緒に楽しんでくれる方を募集しています。まずは見学にきてみてください！

- 【日時】 毎月第三土曜日 13:30～15:00  
(月によって日時に変更性の可能性あり)  
健康相談とお悩み相談…6月27日  
夏祭りとゲーム…7月18日  
音楽会…8月15日  
防災講座…9月19日  
創作活動…10月24日  
ボウリング…11月21日(外出)  
忘年会…12月19日(外出)
- 【会場】 すまいる高井戸(高井戸東4-10-5)
- 【対象】 高校生以上
- 【申込】 電話にて
- 【問合せ】 すまいる高井戸(担当：文野・猪狩・吉村)  
☎：03-3331-2510(火曜休館)

## ♥ 済美教室ボランティア大募集

杉並区済美教室は、杉並区教育委員会が主催・運営する知的障害のある方たちの余暇活動の場です。音楽・スポーツ・阿波踊り・課外活動などを行っています。より充実した社会教育活動を安全に実施するため、参加者に寄り添い、見守り、苦手なところをサポートするボランティアを募集しています！一回のみの参加も可能です。

- 【日時】 原則、土曜日の12:30～16:00  
美術…6月13日・27日、  
社会見学…10月3日・10日  
音楽…10月24日、11月7日  
遠足…11月28日、12月19日(8:00～16:00)
- 【会場】 杉並区立済美養護学校 体育館  
(堀ノ内1-19-25)
- 【対象】 どなたでも
- 【申込】 申込フォームにて
- 【問合せ】 杉並区立社会教育センター 済美教室担当  
☎：03-3317-6621  
✉：shakyo-c@city.suginami.lg.jp



## 🌱 高齢者施設で草取りボランティア

グループホームの入居者は庭のお花やハーブを楽しむにされています。暑い中の作業となるので、休憩をとりながらの活動になります。

- 【日時】 6月28日(日)9:00～11:00(雨天中止)
- 【会場】 グループホームシャローム本天沼  
(天沼2-36-17 本天沼2丁目第3アパート)
- 【対象】 高校生以上で植物や土に触れるのが好きな方
- 【その他】 持ち物：作業しやすい服、帽子、飲み物  
※軍手、作業用具は用意します。
- 【申込】 メールまたは電話にて(4～5名募集)
- 【問合せ】 社会福祉法人三育ライフ シャローム本天沼  
☎：042-467-1561(法人本部)  
✉：volunteer@shalom-tokyo.net(担当さなだ)

## 🔪 張りぼて制作ボランティア

阿佐谷七夕まつりの期間、阿佐谷パールセンター街に飾られる張りぼてを制作します。昨年はピカチュウを制作し、地域特別賞を受賞することができました。7月13日(月)に事前説明会を予定しています。説明会にて今年制作するキャラクターを発表します。定員に達し次第、受付を終了します。一日のみの参加も可能です。汚れてもいい服装でご参加ください。

- 【日時】 10:00～12:00、13:30～15:30  
骨くみ…7月14日～21日  
※18日(土)、19日(日)、20日(祝)休み  
紙貼り…7月23日～24日  
色塗り…7月28日  
吊り上げ(午前中のみ)…8月6日  
吊り下げ…8月11日(20:30～1時間程度)
- 【会場】 (公社)杉並青色申告会本部アース館  
(阿佐谷南3-1-26-201)
- 【対象】 小中学生～シニア世代まで  
(終日従事していただける方)
- 【申込】 フォームにて
- 【その他】 ボランティア証明書の発行が可能です。また、交通費相当額を支給します。
- 【問合せ】 杉並青色申告会(担当：福田・関塚)  
✉：jimukyoku@aioiro.org



## 行ってみよう イベント情報

### ♥ 阿佐福マルシェに遊びに来てください！

知的障害者通所施設です。屋上農園で作った野菜、お菓子やTシャツなどの自主生産品の販売、さをり体験、フリマ、ボッチャ、ゲーム、ハーモニカ演奏会などを予定しています。やきそば、カレー、総菜パンに美味しいコーヒーもお楽しみください！

- 【日時】 7月4日(土)10:00～14:00
- 【会場】 阿佐谷福祉工房(天沼1-15-18)
- 【問合せ】 社会福祉法人いたるセンター 阿佐谷福祉工房  
☎：03-3392-7347  
✉：asafuku@itarucenter.com

【イラスト協力】  
女子美術大学  
益子愛里さん



分野マーク

福祉 ♥ 環境・自然 🌱 芸術・文化 🔪

今年も「夏ボラ」で、杉並ボランティアセンターが皆さんの“はじめの一歩”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**福祉学習プログラム**、中学生から参加ができる**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**の3種類のプログラムを予定しています。**プログラム詳細やお申し込み開始は7月1日(水)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。

## オリエンテーション日程

## 場所

①7月11日(土) 14:00~15:30	①ウエルファーム杉並 2階 会議室1・2
②7月18日(土) 10:00~11:30	②③ウエルファーム杉並 4階 共用会議室1・2
③7月23日(木) 14:00~15:30	(天沼3-19-16)



詳細はこちらから



この夏、ボランティアで新しい扉を開いてみませんか？  
皆様のご参加をお待ちしています！



▲点字体験の様子



▲昨年のオリエンテーションの様子

セシオン杉並

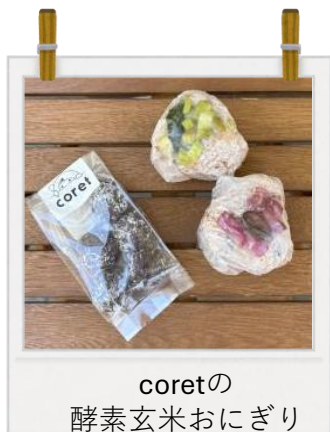
5月30日(土)

## 現場訪問 REPORT

## 大人塾まつりに行ってきました！

大人塾まつりとは、「すぎなみ大人塾」の修了生が中心となり、さまざまな団体が活動紹介や体験企画を行う地域参加型のお祭りです。当日は多くの来場者でにぎわい、「モフモフケムシくん」などの体験を楽しみました。ブースでは各団体が熱心に活動を紹介しており、人と人、人と団体を結ぶ貴重な機会になっていることが伝わってきました。ブースの方々も熱心に活動を紹介してくださいました。

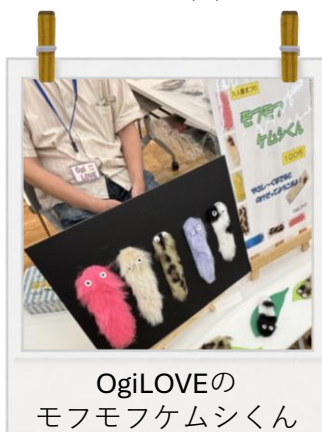
これから様々な団体を訪問する予定です。次はあなたの団体に伺うかも...！



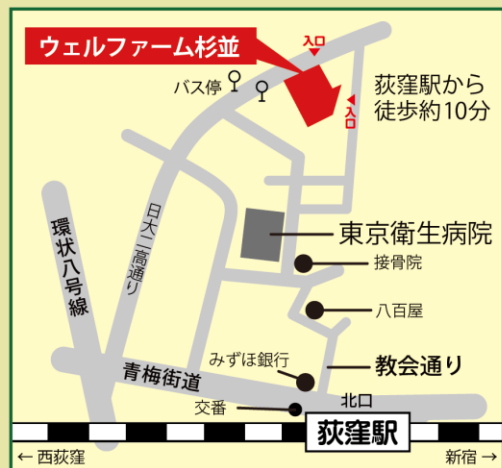
coretの  
酵素玄米おにぎり



希望連の阿波踊りワークショップ  
→ボラン・て8月号に掲載予定



OgiLOVEの  
モフモフケムシくん



## 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