

しみずボラセン情報

～♡あ・り・が・と・う♡を心に言葉に行動に・・・～



New

清水区障害者スポーツフェスティバル ボランティア大募集!!

★障害者スポーツフェスティバルとは?!

障がいのある人たちのスポーツの祭典。玉入れや綱引き、パン食い競争などを行う楽しい運動会です。スポーツを通じた交流の中で、新たな発見や出会い、感動を見つけましょう!!

日 時：5月15日(日) 開会9:30/終了15:00

集 合：8時30分 運動場

活動内容：・用具の運搬、会場の設営
・選手の招集誘導、着順整理
・得点の記録、集計
・競技説明等の放送 など



会 場：清水総合運動場(清水区清開2丁目1-1)
※雨天時は体育館で行います

締 切：4月25日(月) ※定員30名(先着順)

競技内容：パン食い競争、玉入れ、アキュラシー、
ボール送り、魚釣り、大玉転がし、綱引き

清水地区ボランティア連絡会 歩こう会 ～三島市楽寿園と水辺を散策～

障がい者のみなさんやボランティアのみなさんと、
一緒に楽しく歩いてみましょう!

日 程：4月29日(金・祝)

行 程：清水駅出発(9:36)

⇒三島駅(10:32) ⇒楽寿園散策と昼食周辺見学

⇒川辺と広小路散策 白滝公園から菰池公園へ

⇒三島駅出発(15:23) ⇒清水駅到着(16時頃)

集 合：9:00 清水駅東口(みなと口) 階段前広場
※集合時には、各自切符の購入とトイレをすませておいて下さい。

※清水⇒三島：片道 840円

※楽寿園(市民の日無料開放)



持ち物：昼食、飲み物、おやつ、雨具など

注意事項：

雨天中止。ただし小雨決行。当日中止の場合は、
各団体の連絡担当者の方に、また、個人でお申し
込みの方には、それぞれに連絡します。

New

こどもおぼけプロジェクト 大人ボランティア大募集!!

7月の「ま・あ・る」のたなばたイベントで、こどもたちと「おぼけ」をテーマにした20分程度のショーを作って発表します♪

このプロジェクトをお手伝いしていただける、大人のボランティアを募集しています! こどもや、ものづくりの好きな方、一緒に活動してみませんか?

活動日：

- ① 4月17日 ② 5月15日 ③ 5月29日
- ④ 6月12日 ⑤ 6月26日(いずれも日曜日)
- 7月3日(日) リハーサル
- 7月9日(土)・10日(日) 本番 ※終日活動

※活動内容は仮の予定です。参考にしてください。
※各日の活動時間は2～3時間の予定です。

活動内容：子どもたちの制作や会場設営、本番の運営サポート、イベント補助 など

対 象：18歳以上の方 締 切：4月30日(土)

☆お問合せ☆

静岡市こどもクリエイティブタウン ま・あ・る
清水区辻1-2-1 えじりあ3・4階
TEL054-367-4320/FAX054-367-4330
E-mail: maaru@maaru-ct.jp 水曜休館

New

園芸・野菜作りボランティア募集 力を貸して下さい!!

グループホームの利用者様と一緒に、中庭を大改造しませんか!? 今は荒地です(笑)

テーブルやベンチを置いて利用者様の憩いの場所を作り、お花や野菜を育てながら、共に笑顔を届けたいだけボランティアを募集しています。

長期的に参加していただける方大歓迎です!

活動日：10:00～11:00頃 (土・日)

14:00～16:00頃 (金・土・日)

※時間帯や持ち物など、詳細はお気軽にご相談ください! まずは、ぜひ見学にいらしてください。

☆お問合せ☆

グループホーム草薙
清水区草薙1丁目23-16
TEL054-348-6350 管理者 片井





お茶の援農ボランティアを募集します！

いよいよ新茶の収穫期！
手摘みや補助作業などのお手伝いをしてみませんか。

日 程：4月下旬～5月中旬
場 所：市内のお茶生産地
対 象：高校生以上



※申込方法など詳しくは以下までどうぞ

☆お問合せ☆
静岡市役所 農業政策課
TEL054-354-2091 市HP もご覧ください



静岡市学力アップサポート事業 放課後学習支援ボランティア募集

内 容：市内の指定された小学校の5・6年生を対象
とした放課後学習支援（有償）
活動日：6月～来年3月までの期間中、概ね週2日
（1日2時間・計60回程度）
対 象：教員免許取得者または取得見込の人
※面接あり
※申込方法など詳しくは以下までどうぞ

☆お問合せ☆
市役所 学校教育課 TEL054-354-2519

カラフル♥ピ〜ス

小・中学生の勉強を一緒にやるボランティア募集！

日 時：毎週木曜日 18:30～21:00
会 場：はーとびあ清水 1階 ボランティアルーム

「夕飯をひとりて食べている」「塾に行きたくても行けない」・・・日本の子ども6人に1人は、貧困状態です。

そんな子どもたちに、学びの機会と居場所を提供しています！！

小中学生と一緒に居て下さる方、
下記までご連絡下さい。



☆お問合せ☆
E-mail：2012tenohira@gmail.com 杉村
またはボランティア・市民活動センター清水まで

☆問合せ先の記載のない情報に関するお問合せ☆

ボランティア・市民活動センター清水
（清水社会福祉会館 はーとびあ清水 1階）
TEL054-371-0290/FAX054-367-2825
E-mail：vc-shim@shizuoka-shakyo.or.jp



新しい地域支援のあり方を考えるフォーラム ～住んでいて良かった と思える地域をつくろう～

日 時：5月14日（土） 13:30～16:00

会 場：静岡市東部勤労者福祉センター

「清水テルサ」テルサホール

※専用駐車場がございませんので、自動車等は清水駅
東口駐車場等の有料駐車場をご利用下さい。

定 員：500人

締 切：5月10日（火）



◆第1部 基調講演

講師：公益財団法人さわやか福祉財団
会長 堀田 力氏

～新地域支援構想会議発足人として、国や市町村へ提言する
など全国各地で強かに絆のある地域づくりを推進中～

◆第2部 地域の実践活動報告

【通院・買い物サービス】NPO 法人駒越地区社協
【生活支援サービス】

NPO 法人WAC 清水さわやかサービス

【子育て・コミュニティカフェ】

寄り合い処「さんほ路」

☆お問合せ☆

NPO 法人WAC 清水さわやかサービス
TEL054-336-8844

☆お申込み☆

NPO 法人 泉の会 FAX054-367-2884

★おもちゃ病院 清水★

おもちゃ病院清水では、一緒におもちゃを治してくれる方(おもちゃドクター)を募集しています！

「子供の頃、おもちゃを分解して遊んだ」なんて
いう人、一緒にやってみませんか？

経験豊富な先輩ドクターがサポートします。

部品・道具など必要なものは、ほとんど揃っています。
シニアも歓迎。都合の悪い時は欠席できます。

ぜひお気軽にお越しください！！！！

開院日：毎月第4日曜日 10:00～15:00

場 所：はーとびあ清水 2階ワークショップ

☆お問合せ☆

ボランティアグループ おもちゃ病院 清水 代表 伊藤
TEL054-352-7260



元気いきいき！シニアサポーター 登録者大募集！

65歳以上のシニア世代を対象に、介護保険施設や指定活動先での活動を、支援・奨励し、活動に応じたポイントを、地場産品と交換することで、健康増進、生きがい作りを推進することを目的としています！

ぜひ説明会に来てください♪

★例えぼこんな活動★ (団体でも個人でもOK)
芸能などの披露、行事の補助、お茶出し、傾聴
話し相手、散歩の付き添い、裁縫、草取り
洗濯物の整理、囲碁・将棋の相手など…。

☆お問合せ・お申込み☆

ボランティア・市民活動センター静岡

TEL054-254-6330/FAX054-653-0039



【説明会の日程】

日時：4月18日(月) 13:30~14:30
4月19日(火) 10:00~11:00
4月20日(水) 13:30~14:30
4月21日(木) 10:00~11:00
4月22日(金) 13:30~14:30
4月26日(火) 10:00~11:00
4月26日(火) 13:30~14:30
4月30日(土) 10:00~11:00
4月30日(土) 13:30~14:30

会場：はーとびあ清水 3階または6階

持ち物：介護保険被保険者証・筆記用具

申込：事前に電話にて左記までお申込みください

※由比、蒲原、葵区、駿河区でも開催しています。

一緒に似顔絵を描きませんか!!

私達は、「ぼら Café 似顔絵講座」の受講生が始めた似顔絵の会です。

うまく描こうとは思わず、一緒になってコミュニケーションをとりながら、楽しく勉強をしています。

「決してけなさない」「良い所を見つける」が、モットーです。あなたも一緒に勉強しましょう!

開催日：毎月2回 水曜日 13:30~15:30

4月6日、20日、5月18日

場所：はーとびあ清水 1階ボランティアビューロ-



始めてみよう収集ボランティア!

気軽にできるボランティア活動のひとつに、「利用済み切手の収集ボランティア」があります!

◆利用済み切手の収集◆



【収集のポイント】

- ①切手のまわりを5ミリ~1センチ程度残して台紙ごと切り取る。海外の切手でもOK
- ②ギザギザが切れてしまうと価値がないそうです。切り過ぎに注意。消印は切ってもOK

【活用のされ方と仕組み】

- ①利用済み切手を集め、「はーとびあ清水」に持って行く。
- ②集められた切手は、ボランティアによって整理され、収集団体に送られる。
- ③収集団体は、それを各収集業者に買い取ってもらい現金化する。
※切手は国内外の収集家に販売される
- ④買い取ってもらったお金を収集団体が目的に応じて活用する。

【古切手を送る先】

はーとびあ清水では、視覚障がい者の支援をしている「社会福祉施設 静岡光の家」に届けています。

はーとびあで切手を整理して下さるボランティアも大歓迎です! 予約不要。

お好きな時間にお気軽にボランティアセンターにお越しください!

時間：平日 9:00~18:00

土日 10:00~16:00 (第3日曜・祝日休)

お話宅配便 会員募集

読み聞かせしてみませんか!

お話宅配便は、小・中学校、デイサービスなどで読み聞かせをしているボランティアグループです。

活動日：毎月第2、3木曜日 13:30~15:30

場所：はーとびあ清水 (勉強会を行っています)

※年に数回、朗読の鑑賞会などもしています。

絵本のすきな方! 朗読のすきな方!
一度見学に来てください 待ってます♪

☆お問合せ☆

TEL 054-367-5831 谷本

TEL 054-353-5331 坂本



ボランティア・市民活動のイメージキャラクター「はとな」



古切手・はがき・キャップの収集ボランティアにご協力ありがとうございました！！



はとぴあでは、『収集ボランティア』を行っています。昨年9月～今年3月の間に、古切手・はがき・キャップを持ってきてくださった方をご紹介します。(順不同、敬称略)

青木和明、天野回漕店、荒木武行、飯沼進、井川玲子、伊藤雅枝、岩切千穂、岩崎貢士、梅が岡自治会、えんげる、岡田孝巳、折戸公民館、折戸生涯学習交流館 川口、ガイア清水店、ガイア清水堀込店、風間茂子、風間由実子、川副一己、蒲原中学校、楠新田自治会、久保田晴枝、久保日支子、剣持栄、後藤、こもれび、坂本衣都子、桜井勲、佐野可代子、サポートセンターそら、澤野民雄、静岡市立静岡病院、四ノ宮愛子、島田幸和、島田良子、清水一中、清水飯田中 白石、清水江尻小学校、清水小島小学校、清水小河内小、清水国際高、清水三中 疋田大池、清水二中、清水南高、清水三保第一小 法月、清水両河内中学校、清水ロイヤルサーカー、清水高部小学校4年部、しみず社会福祉事業団、下清水 野村、白田美紀子、資料室つばさ、杉山桂子、杉山元太、杉山由利子、スマイル、すんぷり病院デイケア、静友会、総合美装ワタナベ、高田純子、高橋一郎、ダンボの会、中部日立物流、土屋恵美子、テラスあとりえ、テラスおれんぢ、テラスきらっと、電話ボランティア、ともの家、中田和勝、長田初江、西尾美代子、西久保 細川、西久保2丁目自治会、西田明美、花のナカムラ、藤井利恵、藤波（フラミンゴ）、不二見地区自治会、ボタンの会、ボランティアあい、堀（今泉1区）、松井加世子、三津野 兵庫、宮城島、望月（興津中町）、望月キミ、望月京子、本橋賢心、谷津倉たけ子、山内清一、山田 弘、山田起美代、山本記代、由比中学校、有度幼稚園、横澤祥子、ロイヤルサーカー飯沼、ロイヤルサーカー岩間日出夫、ロイヤルサーカー杉山敬一、渡辺省三、井柳一男、及川洋子、高部東小学校、高部小学校、高部東児童クラブ、山梨愛美、山梨京子、渋川北自治会、須和千津子、杉山豊子、清水三保第二小学校、清水第七中学校、清水第六中学校福祉委員会、清水東高校、西ヶ谷健次、霜垣慧、村松原3丁目自治会、村松中自治会、村上久子、村上房江、大坪禮子、八坂幼稚園、美農輪町自治会、望月隆延、清水大和郵便局、鈴木鏡子、川口きくえ、WAC 清水さわやかサービス、桜井たずえ、藤浪喜代子、林 温子、川口雅子、J&A、小糸製作所労働組合、吉川順子、船越地区社協、伏見義光、岩崎貢士、清水区役所障害者支援課、細澤八重子、アオキトランス、シミズ毎日、山梨照子、匿名

※頂いたお名前通りに記載しています



記入漏れ、間違いがございましたらご容赦ください。
みなさま、ご協力ありがとうございました！！



★活用方法★

- 古切手 → 駿河区の「ひかりの家(視覚障害者福祉施設)」の活動費
- はがき → 「清水地区ボランティア連絡会」郵送代
- キャップ → 換金し、世界の子どもへ7クチンを送る

視覚障がいのある方々と 楽しく交流してみませんか!!

視覚障がい者とともに歩むグループ「あゆみ」では、一緒に交流を楽しんでくださるボランティアを募集しています！お気軽にお問合せください！

★フロアバレーボール



月2回実施【日曜日 9:00~12:00】
4月3日（日）清見潟公園体育館（清水区横砂）
4月17日（日）静岡県福祉会館（葵区駿府町）

★サウンドテーブルテニス

月2回実施【はーとびあ清水 6階多目的ホール】
4月16日（土）18:00~
4月24日（日）13:00~

※その他、ハイキング・旅行・美術鑑賞・スポーツ観戦や外出などの付き添いを随時行っています。

ボランティア活動保険 28年度分の受付開始!

ボランティア活動中の、様々な事故によるケガや損害賠償責任を保障する、保険の受付を行っています。

受付時間：月曜~金曜（祝日を除く）9:00~17:00

注意事項：つり銭の無いように、お願いします。

印鑑をお持ちください。

基本Aプラン：300円 基本Bプラン：450円
天災Aプラン：430円 天災Bプラン：650円

利用済み包装紙を集めています♪

ボランティアセンターでは、ご家庭で眠っている利用済のきれいな包装紙を加工して、ボランティアや障がい者支援団体などで、有効利用させていただきます。

★ご協力お願いいたします★

Picture-Book's Reading Time

☆絵本を読む会☆

外国人のボランティアさんが英語で絵本を読んでくれます♪もちろん、日本語訳もあります！

お子さんが生の英語にふれるチャンスです！！

☆ぜひお越しください☆

日時：4月9日（土） 11:00~11:30

5月21日（土） 11:00~11:30

場所：しみずおもちゃ図書館（はーとびあ2階）

参加費：無料（申し込み不要）

対象：0歳~5歳（保護者同伴で）

おにいちゃんおねえちゃんも可



●はいくぴあ・エイトからのお知らせ●

龍之介です。前月は小学校一年生が作った俳句『神様にごろんとくりを置いてきた』

と、中学生が作った

『たいぶつにしりむけ食べるかき氷』

という俳句を勉強しました。

俳句はたった十七文字なのに、情景が手に取るように解りますね！まったく不思議な文化だと改めて思いました。しかも、小・中学生の作った俳句です。

今月のお題は『さくらと入学』です。皆さんも作ってみてください。

◆今月の予定◆

日時：4月18日（月） 13:30~15:00

場所：はーとびあ清水 1階ボランティアルーム

会費：五百円

担当者：巴川龍之介まで

E-mail：m.32518-32518@docomo.ne.jp



清水区以外のボランティア相談窓口はこちらです！



ボランティア・市民活動センター静岡



静岡市葵区城内町1-1
静岡市中央福祉センター内
TEL. 054-254-6330

葵区地域福祉推進センター



静岡市葵区城東町24-1
静岡市地域福祉交流プラザ内
TEL. 054-249-3183

駿河区地域福祉推進センター



静岡市駿河区南八幡町25-21
静岡市南部生涯学習センター内
TEL. 054-280-6150

「嫌われる勇氣」「幸せになる勇氣」



～「嫌われる勇氣」より～

みなさんは、もう読みましたか？

若者の間でブームとなっている、この本は、フロイト、ユングと並び、心理学の3大巨頭と称される、アルフレッド・アドラーの思想（アドラー心理学）を、「青年と哲人の対話篇」という物語形式を用いてまとめたものです。

アドラー心理学のキーワードとして、「共同体感覚」を身につけることがあります。

「**共同体感覚**」とは、「他者を仲間とみなし、そこに自分の居場所があると感じられること。」それを身につけるには、「**自己受容**」「**他者信頼**」「**他者貢献**」の、3つの条件があります。

どのようなときに自分が受け入れられるかといえは、自分が役立たずではなく、誰かの役に立っている、つまり貢献できていると思えるとき。自己受容とは、「自分に価値がある。この私しかいないのだから、とりあえずそこから始めよう」と思えること。そう思えない、自分を好きになれない人は、「他者貢献」をしてみると良いそうですよ。

大切なのは、なにが与えられているかではなく、**与えられたものをどう使うか**である。

いま、ここを真剣に生きる！

褒めない、叱らない。あらゆる対人関係は「縦」ではなく、「横」の関係にあり、人と人とは対等である。「ありがとう」の言葉は貢献感を持って、自分には価値があると思えるようになる。このような援助を「**勇氣づけ**」という。

他者貢献とは・・・

“わたし”を捨てて誰かに尽くすことではなく、“わたし”の価値を実感する為になされるもの。自分の存在や行動が、共同体にとって有益だ、「わたしは誰かの役に立っている」と思えた時にだけ、自らの価値を実感することができる。

お読みいただき、ありがとうございました！
さあ、勇氣を持って、ステキな新年度のスタートを！

定期連載！ ボランティアのつばやき おしゃべりサロン「すっきり」が紹介する 論語

将来がある子どもが、なかなか成果が上がらないのはどうしたら良いか、という話が出ました。

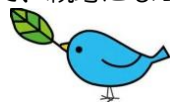
大人は軽んじた言葉を謹しみ、子どもを責めず見守ることを考えたら・・・

なえ しい もの
苗にして秀でざる者あり
しい みの もの
秀でて実らざる者あり

*意味は・・・

「苗のままで芽を出さない子ども」は、なかなか勉強の成果をあげられない子ども。「芽をだしても実がならない子ども」は、勉強は出来るのだけど、学んだ事を活かさない子ども。

孔子は出来の悪い子どもの事をなげいているのではなく、いろいろな子どもがいるのだと思い、子どもが学び続けられるよう導く事が大切で、親身になって導く事に喜びを見出した。



*話し合ったこと・・・

話し合いではなく、お互いに聴き合い見守る事を、心がけたいね。

♡おしゃべりサロン「すっきり」の予定は・・・

4月11日・25日、5月9日・23日（月）
10:00～11:45 は一とびあでお待ちしてます！

車いすを貸し出しています

市民や企業から寄贈していただいた車いすの貸し出しを行っています。お年寄りや身体の不自由な方が、旅行に出かけたり、病院や施設からご自宅にお帰りになったりする時には、ぜひご利用ください。

【ご利用いただける方】

市内在住のお年寄りや体の不自由な方、一時的な病気やけがをされた方。

ただし、介護保険制度に基づく車いすの貸与等の認定を受けた方は、対象となりません。

（申請中、認定待ちの場合には利用可）

【貸出費用】 無料

【貸出期間】 2週間以内

【貸出手続き】

直接、は一とびあ清水1階ボランティアセンターへお越しいただき、申込書に必要事項をご記入ください。

※電話でのお申込みは受け付けておりません。



《編集・発行》

静岡市社会福祉協議会

清水区地域福祉推進センター

ボランティア・市民活動センター清水

〒424-0807 静岡市清水区宮代町1-1

Tel : 054-371-0290 / Fax : 054-367-2825

URL : <http://www.shizuoka-shakyo.or.jp>

E-mail : vc-shim@shizuoka-shakyo.or.jp

