

「ボラセン情報」は静岡市社会福祉協議会に寄せられた様々なボランティア情報を掲載しています。興味を持ったり、活動に参加したいと思った方はお気軽にお問い合わせ下さい♪



③ だんの くらしの しあわせ



ボラセン情報 しみす



2018年 2月
第166号

今月はボランティアの文化祭 市民交流まつりです。

笑顔で交流し何人の方と友人になれるかなー！！



地域で広がれ！笑顔あふれる『子ども食堂』の輪

こども食堂とは？

主に地域の子どもの対象に食事やコミュニケーションの機会を提供する活動です。大人数で食べる機会が少ない子の「孤食」を改善する狙いもあり、全国で子ども食堂の取り組みが広がっています。ここでは、「美味しい」は「嬉しい」、「楽しいこと」を実践するボランティアの活動を紹介します。



実践
東

各種ボランティア講座を受講し高齢者や若い世代の交流が必要と感じていた時、静岡市子ども食堂ネットワークさんのお話をきっかけにやってみようと決断しました。

子ども達の「笑顔」や「おいしいよ」の声に嬉しさとやりがいを感じています。先月は70人の方が来てくださり、多世代交流が生まれています。

【竜南ひまわり子ども食堂】

みやしたあやこ

代表 宮下綾子さん（元民生委員児童主任委員）

地域への恩返しの気持ちで、子ども達に対して、家庭でできない多様な体験ができる場を提供し、幅の広い人に成長してほしいと考え、始めました。

子ども達の喜ぶ顔や「ありがとう」という感謝の言葉にやりがいを感じ、童心に返り子ども達と楽しみ、子どもからエネルギーをもらい勉強させてもらっています。



【ひまわりっこ広場】

かわもりき みよ

代表 川森紀美代さん



保育や子どもの支援に興味があり、自身が地域に助けられた経験や地域での子ども会の衰退を知り、何かしたいと思ったのがきっかけで始めました。

地域の大人と子どもが交流できる場となるよう心掛けており、保護者の方から「子どもが毎回楽しみにしているよ」と言ってもらえて嬉しいです。

【くさなぎ子ども食堂】

にし みゆき

代表 西 美有紀さん

☆子ども食堂の詳細内容は2ページ目をご覧ください。

ボランティア募集情報は3ページ目から





子ども食堂ってこんな所！

静岡市社会福祉協議会で
把握している実施状況

●葵 区 ⇒ 3

●駿河区 ⇒ 1

●清水区 ⇒ 3

合計 7ヶ所

子ども食堂の活動は様々で、対象者を限定せず多くの人との交流を目的とした「共生型食堂」と、学習や生活全般の支援を目的とした「ケア型食堂」があり、静岡市内でも取り組まれています。

【葵区】竜南ひまわり子ども食堂

活動内容：地域子ども達を中心にみんなでご飯を食べます。宿題も行なえるよう学習支援にも力をいれています。子ども達の見守り・多世代交流・困り事相談窓口の場としての機能も担っている地域の居場所です。

日 時：原則、第4金曜日 15:30～18:00

場 所：白髭神社(葵区上足洗 4-9-31)

対 象 者：竜南学区の幼児、小・中学生とそのご家族。

食 事 代：対象者無料。大人 1 人 300 円

スタッフ：12名

問 合 せ：葵区地域福祉推進センター

TEL:054-249-3183



【駿河区】ひまわりっこ広場

活動内容：集まった仲間とお昼ご飯を食べて、本を読んだり歌を歌ったり楽しく過ごします。

日 時：毎月第4土曜日 11:00～12:30

場 所：生涯教育センター 昂学園（駿河区西島 300-2）

対 象 者：中島学区の小・中学生

食 事 代：対象者無料

スタッフ：20名

問 合 せ：駿河区地域福祉推進センター

TEL:054-280-6150



【清水区】くさなぎ子ども食堂

活動内容：地域の大人と子どもが交流しながらご飯を食べます。

日 時：第3木曜日 17:00～20:00

場 所：シェアハウス CoCoRu

(清水区草薙 220-58)

対 象 者：有度第2小学校区の子ども（高校生以下）

食 事 代：子ども 100 円、大学生以上 300 円

スタッフ：3名 **※ボランティアさん募集中**

問 合 せ：ボランティア・市民活動センター清水

TEL:054-371-0290



★猫のお世話ボランティア募集★

～猫の手よりも人の手！～

NPO 法人 Animal 3rd Eyes (アニマル・サード・アイズ) は様々な理由で行き場を失った猫の、安らぎのある終の棲処を目指し活動しています。

猫とふれあいながら、施設内を清潔に保つお手伝いをしてくれる方を募集します！

時間帯：10:00～14:00

場 所：清水区折戸

内 容：猫のケージの清掃、室内清掃など



*動物が好きで、自力で施設まで来ていただける方

*月1、2回でも定期的に来ていただける方
(但し、最初は作業を覚えていただく為、月・水・金の内で週1回程度来ていただける方)

ホームページ animal3rdeyes.jimdo.com/
お問い合わせ

ボランティア・市民活動センター清水
TEL 054-371-0290 担当：片野

ゆうゆう舎 バザー開催！

「ゆうゆう舎」は、障がいをもつスタッフが、力を合わせて運営するお店です。お店では、『手作りクッキー』や『手作り雑貨』、『自然食品』や『リサイクル品』の販売をしています。

開催日：2月17日(土) 10:30～14:30 雨天決行

場所：ゆうゆう舎 (清水区平川地 7-14)

内容：リサイクル品、豆腐、とれたて野菜、天然酵母パン販売、ゲーム



★バザーを手伝ってくれるボランティア募集★

時間：10:00～14:30

内容：バザーの準備や各メンバーのサポートなど

応募：事前に電話またはメールでご連絡ください

☆お問合せ

NPO 法人 ゆうゆう舎 TEL054-376-6856

HP <http://yuuyuusya.blogspot.com/>

NEW

あめんぼスイミング教室 ボランティアさん募集

知的な障害のある子供達と一緒に遊んで下さる方を
募集しています

あめんぼスイミング教室では、子どもとペアでスイミングの練習をしています。子ども達は、水泳の練習をしながら社会的なルールやマナーも学びます。お友達やお兄さん、お姉さんと一緒に楽しむ大切な時間です。着替えの手伝いもお願いしたいです。

毎回でなくても OK です。都合の良い時にご参加下さい。

日 時：2月3日・17日、3月3日・17日
(毎月第1・第3土曜日)

場 所：清見湯公園室内プール

集合時間：11:30

集合場所：ロビー

活動時間 11:35～更衣室にて着替え

11:50～12:30 プールにて練習

12:30～ 着替え

12:50 退館

持ち物：水着、水泳帽、タオル、ロッカー代 100 円

※ロッカー代 100 円は戻ります。入館料は無料です。

※駐車場はあります。

※交通費が出ます。(500 円～)



★お問合せ★

ボランティア・市民活動センター清水

TEL054 - 371 - 0290

カラフル☆ピ〜ス

小中学生の勉強と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：はーとぴあ清水 1階ボランティアビューロー

「様々な事情で塾に行きたくても行けない」
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・中学生の話を聴き、身近なお兄さんお姉さんとして一緒に居て下さる方、下記までご連絡ください。



☆お問い合わせ☆

E-mail 2012tenohira@gmail.com 杉村



視覚障害者の方と



楽しく交流してみませんか？

視覚障害者とともに歩むグループ「あゆみ」では、一緒に楽しく交流してくれるボランティアを募集しています。

① フロアバレーボール

月2回実施（日曜日 9:00～12:00）

2月25日（日）清見湯公園

② サウンドテーブルテニス

月2回実施（日曜日 13:00～、土曜日 18:00～）

2月10日（土）18:00～はーとびあ清水

2月17日（土）18:00～ //

★お問合せ★

杉山 文雄（あゆみ代表）

TEL 054-345-5474

西ヶ谷 勝男（視覚障害者代表）

TEL 054-364-4792

ボランティア・市民活動センター清水

TEL 054-371-0290



リフト付・スロープ付車両操作講習会

清水区地域福祉推進センターでは、車いすや寝たきりの方が利用できる「リフト付・スロープ付車両」の貸し出しを行っています。講習会でこの車両の操作方法を覚えて、障がい者や高齢者の送迎をする、「運転ボランティアそよかぜの会」の仲間に入りませんか？

と き：3月24日（土）13:30～15:30

ところ：はーとびあ清水 3階 大会議室

対 象：◎普通自動車運転免許（AT 限定可）を取得してから1年以上の方

◎運転ボランティアに興味のある方（健康状態良好な70歳までの方）



持ち物：免許証・筆記用具

参加費：無料

申込み：清水区地域福祉推進センター

TEL 054-371-0292

締 切：3月16日（金）

おやしサロンぎやるそんの紹介するミニレシピ

ぎやるそんで料理をするようになってから、テレビ等の料理番組を見る機会が多くなりました。NHK の番組で紹介されていた、1 人分でも出来る電子レンジを使った栄養満点の時短料理を紹介します。

2月4日の市民交流まつりでは特別支援学校のみなさんと一緒に豚汁を販売します☆



<おいしい！栄養満点！電子レンジ料理術> NHK 助けてきわめびとより

用意する物：ちょっと大き目のマグカップ又は耐熱容器、電子レンジ

※電子レンジの時間は 600W の場合を記載しています。500Wでは1.2 倍の時間、700W では0.8 倍の時間で計算します。

【鯖味噌煮】 1人分

さば（三枚におろしたもの）100g
調味液（A）みそ：大1、砂糖：大1、酒：大1、水：大1
＜作り方＞
①さばを3つに切り、皮の中央に切り目を1本入れる。
②マグカップに（A）を入れて、なめらかになるまで混ぜたあと、たれをよくからめながら、さばを一切れずつ入れ、落としぶたの代わりにラップをのせる。
③電子レンジ（600W）に2分間かける。

【肉じゃが】 1人分

牛肉（切落とし）：100g（3～4cm幅に切る）
じゃがいも（小）1コ（100g）
調味液（A）しょうゆ：大1、砂糖：大1、酒：大1、ごま油：小1
＜作り方＞
①マグカップに（A）を入れ、牛肉を加えて調味料をよくからめる。
②食べやすい大きさに切ったじゃがいもを加えて混ぜる。
③電子レンジ（600W）に6分間かける。

【ポークカレー】 1人分

豚薄切り肉：60g（3～4cm幅に切る）
じゃがいも：1/3コ（30g）、玉葱：1/6コ（30g）、
人参：3cm分（30g）、カレールー：1皿分（刻む）、水：150ml
＜作り方＞
①大きめのマグカップに食べやすい大きさに切った野菜と豚肉を入れて水を注ぐ。
②豚肉をほぐすように軽く混ぜたあと、カレーのルーをのせる。
③受け皿にのせて電子レンジ（600W）に8分間かける。
④ルーが溶けるように軽く混ぜたあと、ご飯にかける。



生活支援ボランティアフォローアップ講座 **カーボーイ**生活お助けCAR BOYフォローアップ講座

運転が好き、自動車が好きな方!!! 地域における生活課題について学び、受講生同士で交流しながら生活支援（特に運転ボランティア活動）について考えてみませんか? このフォローアップ講座で一緒に学びましょう!

日時 第1回 2月22日(木) 10:00~12:00

- ・事例から考えるCAR BOYのあり方
- ・自分に出来ることを考えてみよう(静岡市社協)

第2回 3月1日(木) 10:00~12:00

- ・【障害】【介護】についての知識を身に付けよう
- ・活動中のコミュニケーション技術を学ぼう
(NPO 法人清水障害者サポートセンターそら)

第3回 3月8日(木) 10:00~12:30

- ・そよかぜの会の車いす用リフト付・スロープ付車両の乗り方を学ぼう
- ・緊急時に備えた対応(安全・安心な運転と救急時の対応)
(運転ボランティアそよかぜの会)

第4回 3月15日(木) 10:00~12:00

- ・今までの経験を生かして今日からあなたもCAR BOY☆

場所 はーとぴあ清水 3階大会議室 定員30名
お問い合わせ ボランティア・市民活動センター清水
TEL 054-371-0290 FAX 054-367-2825
担当 片野・津野 〆切 2月20日(火)



NEW

おもちゃ図書館ボランティア募集! 子どもの好きな方大歓迎!

おもちゃ図書館は、ボランティアで運営されています。子どもの遊び相手、おもちゃの整理などいろいろな活動があります。

おもちゃ図書館が楽しい場所になるよう、一緒に活動してくれるボランティアスタッフを大募集!

年齢、性別問いません!

学生からシニア世代の方々まで幅広い年齢層のスタッフが活躍中☆

お気軽にお問い合わせください♪



活動場所: はーとぴあ清水 2階 おもちゃ図書館
(清水区宮代町 1-1)

活動時間: 月~日 10:00~15:00 で空いている時間
※祝日、第1金曜・第3日曜は除く

お問合せ: ボランティア・市民活動センター清水 稲田
TEL 054-371-0290 FAX 054-367-2825

☆問合せ先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 はーとぴあ清水 1階)
TEL 054-371-0290 / FAX 054-367-2825
E-mail: vc-shim@shizuoka-shakyo.or.jp

援農ボランティア募集!

期間: 随時募集

場所: 市内の畑、作業場等

対象: 15歳(中学生を除く)以上の健康な人



ただし高校生は親の承諾を得てから。

☆お申込み・お問合せ☆

静岡市役所 農業政策課 TEL 054-354-2091
詳しくは HP『静岡市 援農ボランティア』にて

医療福祉なんでも相談会

日にち 2月24日(土)

時間 14:00~16:00

会場 清水保健福祉センター4階 清水医師会会議室



病気のこと、障がいのこと、法律のこと、生活のこと、仕事のこと、お子さんの発育に関すること、その他の困りごとなんでもご相談ください。生活支援に関する専門職が相談をお受けします。

ご予約は不要です。また、相談の内容について秘密を厳守いたします。

お問い合わせ

静岡市 暮らし・しごと相談支援センター清水区
TEL 054-371-0305



覚えよう 手話で挨拶

今回ご協力いただいたのは
手話サークル《火曜会》のメンバーです♪

すぐ覚える！すぐ使える！日常の挨拶を手話でやってみましょう☆

2月14日はバレンタインですね♥なので今月は“大好きです”をお教えます（＾＾）



ポイント

- ・□ でも伝えながらやりましょう
- ・前に手をだすとき強調しましょう

- ① 顎の下で親指と人差し指でV字を作る。
- ② V字にした手を前のほうに伸ばす。



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

今月から論語に替わり、大切にしたい名言を探してみようと思います。

♥きっかけは…

心の中で悩んだ時、どう乗り越えるかと課題になりました。そこで今月の名言は…松岡修造の

**自分はまだまだ出来る。
自分を信じていけ。**

です。

松岡修造は壁を越えられない時に何回壁を叩けば壊れるか、分からない。最初から又は途中で挑戦する事を諦めてしまうと達成出来っこないと思うからだ！最後まで、そしてもう一度頑張る、もうダメだと思っても頑張る。

♥話しあったこと…

自分で壁を作り、諦めの心が先に動いてしまうのが私達だね。身体を動かす事をし、自分なりに頑張ろう。そして、他の人の力も借りて。

♥一言…

伊達公子さんが試合中にスタンドで大きな声で死に物狂いで応援している人は誰かと思ったら松岡修造さんだったそうです。

根本浩著【一生大切にしたい名言】より引用

♥おしゃべりサロン「すっきり」の予定は…

2月26日 10:00～11:45（毎月第2、第4月曜日）

※第2月曜日は祝日のためお休み

～はーとぴあでお待ちしております～

○はいくぴあ・エイトからのお知らせ○

こんにちは、紅丸(べにまる)です。私は週三回ぐらい障害者のデイサービスに行っていて、俳句を皆さんと楽しんでいます。皆さんは親父ギャグとかダジャレとかを踏まえた俳句を作っています。私はそれでも良いと思い、やっています。

俳句を作る目的は、良い俳句を作る事では無く作句を通じて仲間とのコミュニケーションができたり、字を学ぶ事ができたら大きな喜びだと思い、俳句を障害者の皆さんと楽しんでいます。

皆様も俳句を沢山作り、教室に来てください！

今月のお題は

・猫の恋 ・梅 ・椿 です。

◆今月の予定◆

日 時：2月26日(月) 13:30～15:00

場 所：はーとぴあ清水 1階ボランティアビューロー
会 費：500円

E-mail：m.32518-32518@docomo.ne.jp 紅丸

いきなり来てくれても構いません。

よろしくお願いします☆

《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 <https://www.shizuoka-shakyo.or.jp>

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

