

「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 しみず

2018年 12月

第 176 号

【編集・発行】

静岡市社会福祉協議会

～師走（師も走る）は、身の廻りの片付け、心の清掃を進めたいね～！～

介護をしているご家族に寄り添いたい

～そんな思いの方、私達と一緒に楽しく活動してみませんか？～

静岡市の高齢化率 29.7%
人口の3人に1人が
65歳以上の高齢者

静岡市介護保険認定率 17.4%
65歳以上の6人に1人が
介護保険認定者

介護している方、老老介護の方が増え、体や心の負担が重くなっています。

ボランティアの支えが必要です！

介護者の悩みを傾聴したり、介護した経験をお話することで、介護者やその家族の方々の気持ちは和らぎ、心の負担軽減が期待されます。

静岡市内では、様々なボランティアグループが介護者家族の支えとなっています。今月号では葵区のボランティアグループ「あおい介護者パートナーズ」のボランティアと、おしゃべり会の参加者をご紹介します。ぜひ、みなさんも一緒に活動してみませんか？ 心よりお待ちしております。

あおい介護者パートナーズ



ボランティア：長谷川さん（ボランティア歴：4年）

妻を介護した経験から、とても大変なことも多く、介護者の気持ちが良くわかります。介護経験を活かしたいというボランティア精神がありました。ボランティア活動は常に反省の心を持ち、程よく、あまり立ち入り過ぎないことが大切だと思っています。パートナーズの活動はとても楽しく、皆さんの話を聞いて自己反省と自己開発ができ、精神的に向上したことがとても有意義です。みなさん一緒に活動しましょう！！



参加者：竹内さん（介護歴：11年）

妻の介護生活の中で悩んでいた時、「おしゃべり会」をケアマネージャーさんに勧められ参加しました。パートナーズのボランティアさんには悩みを聞いていただいたり、経験談を聞いたり、良いアドバイスをさせていただいて感謝しています。心を良い方向へ持っていく方法を教えていただけたことが、参加してよかったことです。出会えてよかったです。



各区で行われている主な活動

活動エリア	グループ名	主 な 活 動 内 容（場所は各地域福祉推進センターP4 参照）	
市 内	静岡介護者きずなの会	おしゃべり会：毎月10日 13:00～15:00	定例会：毎月第3水曜日 13:00
葵 区	あおい介護者パートナーズ	おしゃべり会：毎月20日 13:00～15:00	定例会：毎月第1金曜日 13:30
駿河区	するが介護者パートナーズ	おしゃべり会：毎月15日 13:00～15:00	定例会：毎月1回予定
清水区	清水介護家族の会	おしゃべりサロン：毎週木曜 10:00～14:00	定例会：毎週木曜 10:00

【問合せ】 社会福祉法人 静岡市社会福祉協議会 ボランティア・市民活動センター静岡
TEL.054-254-6330 / FAX.054-653-0039



清水介護家族の会

介護されている方の悩みを受けとめらるのは介護している（していた）人しかいない！と、同じ環境にある者同士が仲間になり、理解し合い、支え合いながら介護をしようと立ち上がった団体です。今年で26年目に入りました。

Q.おしゃべりサロンを始めてよかったことは？

最初は下を向いて、うつむいて相談に見える方がほとんどですが、ポツリポツリと話し出して、帰るときには笑顔がみえることもあります。ちょっとでもスッキリしてくれると私まで嬉しくなります。こちらからアドバイス・助言をするわけではなく“聞く・受け止める”のみ。これが一番の薬なのかなあと感じています。



清水介護家族の会 会長：池上 和枝さん

一人で悩まないで、気軽に
お話しにきてください！！



おしゃべりサロンですっきりしよう！

おしゃべりサロンは毎週木曜日 10:00～14:00 ボランティアビューローにて開いています。相談にきたことを直接解決することはできませんが、解決への道筋をたてられるように、悩みを受け止め、一緒に考えています。介護の悩みはもちろん、それ以外の悩みをなんでも聞けるような場所にしたいと考えておりますので、誰でも気軽に年代問わずお話しにきてください☆

シニアサポーター受入団体です

ボランティアあい

利用者さんの笑顔や「楽しい」と言ってくれることが
やりがいにつながっています。

ボランティアあいが企画・運営をしている「デイサービス ゆうあい会」は今年で25年目！介護の有無に関わらず清水区にお住まいの方に利用していただいています♪現在利用者さんは30人ほど。ボランティア15人で元気に運営しています！利用者を楽しんでもらえるように運営していますが、自分たちにとっても楽しい、やりがいのある活動です☆

私たちと一緒に活動しませんか？ボランティア募集中です！お友達と一緒に体験しにきてください☆

お問い合わせ

ボランティア・市民活動センター清水 054-371-0290

ゆうあい会

／利用者さんとボランティアの皆さん♪＼



運営をしてくださるボランティアの皆さんや送迎をしてくださる運転ボランティアの皆さんがとても優しく、時間に追われることもなくとても良い雰囲気でご過ごさせていただいています。お花見やクリスマス会など、季節ごとの行事があってとても楽しいです。

通い始めて2年ほど経ちますが、楽しかったのでお友達を誘いました。これからも元気で長生きして、ここに通いたいと思いました。（利用者：森島さん、岡村さん）



はじめの一歩というボランティアの講座を受け、キャップ隊やデイサービスの補助のボランティアについて学びましたがその後なかなか活動に踏み出せませんでした。そんな時、友達と一緒にゆうあい会へ参加してそこから今日まで活動を続けられています。1人での参加は勇気がいりますが、お友達と一緒に、まず体験してみることが大事だと思います。

（ボランティア：城田さん）

炊飯器 譲ってください！

12月より清水区で子どもたちが楽しく多世代交流できる居場所として子ども食堂をスタートします☆始めるにあたって、炊飯器が不足しています。

そこで、一升炊き用の炊飯器を募集しています。

お譲りいただける方は、下記問い合わせ先までご連絡ください。

《子ども食堂開催》

日時：毎月第2、4土曜日（予定）

場所：デイサービスそなーれ

（清水区三保 1800-1）



お問い合わせ

ボランティア・市民活動センター清水

担当：村松 TEL 054-371-0290



巴の園 デイサービスボランティア募集！

楽しいデイサービスでボランティアしてみませんか？

日時：月曜日～土曜日 9:00～12:00の間

場所：巴の園 有度デイサービスセンター

内容：利用者さまのお話相手

入浴後、ドライヤーで髪乾かし

お茶いれ、お茶出し

昼食の配膳等

対象：高齢者の方

（シニアサポーターの方）

お問い合わせ

巴の園デイサービスセンター

担当：丸山 054-345-4729



☆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）

TEL054-371-0290/FAX054-367-2825

E-mail：vc-shim@shizuoka-shakyo.or.jp

放課後等デイサービスラビット興津

遊び相手ボランティア募集！

利用している児童（障がいを持っている児童 7歳～18歳）の話し相手、遊び相手になってくれる人を募集しています。室内だけでなく外で遊ぶこともあります☆

日時：平日 13:00～18:00

土曜・祝日 10:00～17:30

場所：放課後等デイサービス ラビット興津

（清水区興津中町 383-3）

子どもが好きな方、福祉に興味関心のある方（高校生以上）大歓迎です！

お問い合わせ

ラビット興津 担当：寺田

TEL054-376-6596

素敵な言葉⑥

しっかりと感じて 確かめて

何かを決めるのは それからじゃないか

遠藤水城

視覚障がい者の方と



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。

サウンドテーブルテニス（視覚障がい者でも楽しめる卓球です）

12月15日（土）18:00～はーとぴあ清水

★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

はーとぴあ清水ボランティアセンター

TEL 054-371-0290



**かがやきデイサービス清水八坂
いろんな芸能、ダンスなど披露して頂ける
ボランティア募集!!**

デイサービスのご利用者様の前でいろんな
芸能等披露して下さる方を募集します!

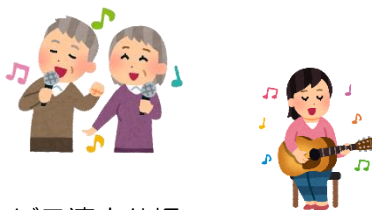
日時: 随時 平日午後 14:00~15:00

(事前に予定を組ませて頂きます。)

場所: かがやきデイサービス清水八坂

(清水区八坂北 1 丁目 23-62)

※15:00 で終了後、時間があれば利用者様と
おやつを食べてもらいます♪



お問い合わせ

かがやきデイサービス清水八坂

担当: 宮崎 TEL:054-367-2382

**清水特別支援学校 学習発表会
ボランティア募集**

清水特別支援学校では、児童生徒について
知っていただき、地域の皆さんとかわる経験
を重ねることで、地域に根ざした生活を送
ることが出来るよう、行事に参加してくださ
るボランティアを募集しています。

日時: 1 月 26 日 (土) 8:30~14:30

場所: 静岡県立清水特別支援学校

募集対象: 高校生以上の方(学生さん大歓迎)

活動内容: 午前…ステージ発表への協力

(本校生徒とともに道具係)

午後…教室発表への協力

(本校児童とともに発表の参観)

持ち物: 上靴 弁当 水筒、マスク(必要に応じて)

お問合せ: ボランティア・市民活動センター清水

TEL054 - 371 - 0290

担 当: 鈴木・櫻井

締 切: 1 2 月 1 4 日 (金)



ボラセン情報しみずは赤い羽根共同募金の
配分金により発行しています。



○はいくぴあ・エイトからのお知らせ○



今月のお題は

しぐれ

・時雨 です。

◆今月の予定◆

日 時: 12 月 17 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: 半年間 3,000 円

いきなり来てくれても構いません。見学は無料です。
よろしくお願いします☆

**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**

♥きっかけは…

チラシの文章、活字を読んで気になる事、解釈で
色々思う事があるね。

そこで今月の名言は…

自分の経験から引き出される。

経験こそ立派な先生だ。

レオナルド・ダ・ビンチ
(イタリアの芸術家の科学者)

です。

どんなアドバイスよりも、自分の経験ほどよく教
えてくれる先生はいない。たくさんの経験をするこ
とが大事である。

♥話しあったこと…

文章教室の中で指摘されたことがある。ひとつ
の言葉でも読む人によって捉え方が違うね。“二
男”と”次男”の違いは?一姫二太郎の違いは?

♥一言…

ダ・ヴィンチというと「モナリザ」「最後の晩
餐」など有名な作品があります。ダ・ヴィンチは
航空力学などの様々な分野に精通している。鳥の
飛び姿の絵を何枚も描いてから、飛行機の原型を
考え出した努力の天才でした。

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…

12月10日 10:00~11:45 (12月は第4月曜日が祝日のためお休み)

～はーとぴあでお待ちしております～

《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

