

「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 ㊦らしの ㊧あわせ



～感動する事が1日に1回あるといいね～

ボラセン情報  
しみす

2019年 4月

第180号

【編集・発行】

静岡市社会福祉協議会

## 私のボランティア活動 Vol.1 山本のぶ代さん

本年度から連載として、市内在住でボランティア活動を行っている方々にお話を伺い、ボランティア活動を始めたきっかけや、ボランティア活動のやりがいなどを皆様にお伝えしていきます！



山本のぶ代さん

### ●どのようなボランティア活動を行っていますか？

現在は、清水区の“ちょいボラクラブ”というグループでの活動や、地域の子ども向けの習字教室、はーとびあ清水の会館ガイド、社会福祉協議会関係のイベントのお手伝いや絵や看板をはじめとした創作物の作成などを行っています。

### ●ボランティア活動を始めたきっかけはなんですか？

母が闘病生活をしているとき、医師や看護師さんに大変良くしてもらい、「自分も何か社会に恩返しをしたい！」と思っていた矢先に、社会福祉協議会主催のボランティア養成講座を受講したのがきっかけです。これがなければきっと私の人生は変わっていたと思います。

### ●やりがいや嬉しいと感じることはなんですか？

“自分のため”と思ってやっている活動ですが、誰かから「ありがとう！」と感謝されることはやはり嬉しいですね。

### ●活動を続けていくコツは？

「楽しい！」と思えることが継続の秘訣だと思いますし、私の原動力です。

### ●ボランティア活動に関心がある方々へメッセージをお願いします。

「楽しそう！」「これやってみようかな！」と思った活動があれば、まずはやってみることが大切だと思います。きっと、「これなら自分にも出来る！」と思える活動があるはず。一人で始めることは勇気がいることですので、お友達を誘ったり、社会福祉協議会に相談してみたり、講座を受けてみたり、グループに体験加入するなどして、是非新たな一歩を踏み出してみてください！



(ちょいボラクラブの皆さんと創作活動をする山本さん)

### ちょいボラクラブとは？

平成27年度開催の「生活支援ボランティア講座」の受講生を中心に、「できることを、できる時に、できる分だけ」をモットーに、草取り、片付け、電球交換などの生活支援に限らず、はーとびあ清水で行われるイベントのお手伝いやおもちゃ図書館の消毒等、幅広く活躍しています。

日 時：毎週金曜日 10:00～11:30 頃

場 所：はーとびあ清水 1F ボランティアビューロー

問合せ：ボランティア・市民活動センター清水

TEL.054-371-0290



(会館ガイドボランティアとして小学生を案内する山本さん)

## 子ども食堂での料理つくい・子ども見守り ボランティア募集!!

子どもたちが多世代交流できる居場所”子ども食堂”で、料理（カレー）、子ども達の見守りなどお手伝いしてくれるボランティアを募集します！

日時：4月13日、27日 10:30～14:00

（毎月第2、第4土曜日開催予定）

場所：デイサービスそな一れ（清水区三保 1800-1）

対象：自分で活動場所へ来れる方

子どもが好きな方

ボランティア活動保険に加入している方、

ご自身で加入していただける方

※当日はカレーを皆で食べます。

高校生、大学生さん大歓迎！



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 054-371-0290

## フリースペースいんご

子供達と一緒に楽しく過ごしていただける方、運営にご協力いただけるボランティアを大募集!!

様々な理由により学校や社会での集団生活に参加する事が難しい子供たちがいます。そんな子供たちが安心して仲間と過ごせる居場所として、活動を始めました☆保護者の方々も情報交換しましょう！

日時：毎月第1、3水曜日

10:00～12:00

場所：Bond（清水区春日 2-3-27 2階）

内容：①子供達のペースと一緒に楽しく

過ごしてもらおう

②運営の協力

対象：どなたでも

パソコンやゲームに興味のある方も大歓迎★

お問い合わせ

ボランティア・市民活動センター清水

担当：西岡

TEL 054-371-0290

FAX 054-367-2825



## 清水区障害者スポーツフェスティバル ボランティア募集!!

### ※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12日（日）

開会 9:30 終了 15:00

集合 8時30分

場所 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

活動内容 ①用具の運搬、会場の設営

②選手の招集誘導、着順整理

③得点の記録、集計

④競技説明等の放送 など

競技内容 パン食い競争、大玉転がし、アキュラシー、

玉入れ、ボール送り、魚釣り、綱引き、徒競争

締切り 4月19日（金）

※定員50名（先着順）

※年齢、性別問いません

★お問合せ★

はーとぴあ清水ボランティアセンター

TEL 054-371-0290

担当 鈴木・西岡



## 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。

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：4月6日・20日

（毎月第1・第3土曜日）

場所：清見潟公園室内プール

時間：11:30～12:50

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

TEL 054-371-0290



**放課後支援事業所あけは、第2あけは、第3あけは  
障害児の放課後等テイサービスでの  
補助ボランティア募集！**

日時：月曜日～金曜日（第2のみ月～土）  
14:00～17:30（活動時間相談に応じます）

場所：清水区堂林

内容：小学1年～高校3年までの児童・生徒の学  
習、遊び、生活補助

対象：学校に通っている児童・生徒達との交流を楽  
しんでくださる方、高校生以上、60歳以上の方も  
大丈夫です

持ち物：帽子、水筒、公園に行ける服装、靴  
お問い合わせ

ボランティア・市民活動センター清水 担当：鈴木  
TEL054-371-0290  
FAX054-367-2825



**★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・金の中で週1回程度来ていただ  
ける方）

ホームページ [animal3rdeyes.jimdo.com/](http://animal3rdeyes.jimdo.com/)  
お問い合わせ  
はーとぴあ清水ボランティア・市民活動センター清水  
TEL 054-371-0290 担当：鈴木

**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）

4月7日（日）清見湯公園

4月21日（日）静岡県福祉会館

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～）

4月6日（土）18:00～はーとぴあ清水

4月28日（日）13:00～ //

★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



**補助的な作業のお手伝い募集中！！**

～グループホームもも清水銀座～

グループホームもも清水銀座は、認知症の方々の生  
活場所です。スタッフと一緒に高齢者の方とお話しを  
したり、一緒に歌ったり、洗濯物を畳んだりと楽しく  
時間を過ごしてくださる方を募集しています☆スタ  
ッフは皆優しく、活動内容をしっかり教えますのでぜ  
ひ見学に来てみてください。

日時：10:00～16:00の間ならいつでも

場所：グループホームもも清水銀座

（清水区銀座 1-18）

対象：どなたでも シニアサポーター受入施設です

お問い合わせ

グループホームもも清水銀座

担当：山梨 TEL 054-371-5558

お気軽にお問い合わせください♪

## 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：清水区地域福祉推進センター 飯塚  
TEL 054-371-0291 FAX 054-367-2460

## ミニロボ祭り運営ボランティア募集！

ミニロボ有限責任事業組合は清水マリビルで第4回ミニロボ祭りを開催いたします。ものづくりが好きな方、子供達と一緒に遊ぶことが好きな方、一緒にお祭りを盛り上げてくれませんか？

日時：5月11日(土)

①10:00～13:00

②13:00～16:00

③10:00～16:00 (昼食支給)

※上記より、ご都合のよろしい時間をお選びください。

対象：高校生以上(年齢・性別は問いません)

祭り当日までに、事前打ち合わせを行う予定です。

お問い合わせ

(株)アイエイアイ ミニロボ事業推進室

担当：宮下 角田

TEL 054-364-5326



## 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。学生ボランティアさん大活躍中  
です!

☆お問い合わせ☆

E-mail [2012tenohira@gmail.com](mailto: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



## 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

## ☆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](mailto:vc-shim@shizuoka-shakyo.or.jp)

## 第5回 障がい者フライングディスク競技 しずおか大会 ボランティア募集!!

フライングディスク競技は、障がいの有無にかかわらず、誰もが安全で安心して楽しめるスポーツです。障がいのある方が競技を行うため、サイト内でのディスク渡し、記録係等のボランティアを募集します。

日時 4月30日(火・祝日) 9:00~15:00

場所 草薙陸上競技場  
(静岡市駿河区栗原 270)

活動内容 ディスク渡し、ディスク回収、記録集計等

募集人数 20人  
(高校生、大学生 大歓迎です!!)

締切り 4月19日(金)

その他 ・集合時間は、8時30分です  
(現地集合)  
・当日はお弁当が出ます(主催者負担)  
・ボランティア活動保険は主催者が加入

### ★お問合せ★

NPO しずおか障がい者フライングディスク協会

TEL 090-3457-5821

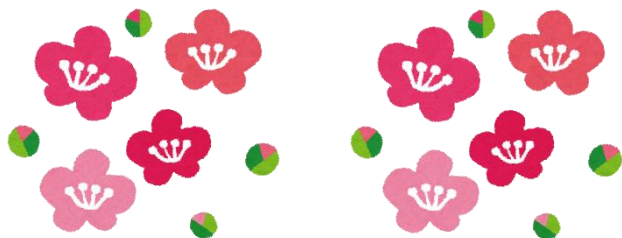
FAX 054-334-1724

担当 大塚



←静岡市市民活動支援システム「ココカラネット」  
<https://kokokara-net.jp/>

静岡市社会福祉協議会ボランティア関係のホームページ→  
<https://www.shizuoka-shakyo.or.jp/volunteer/>



### ☆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

## ボランティア活動保険 31年度分の受付開始!

ボランティアセンターでは、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

場所 はーとぴあ清水 1階 ボランティアセンター

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。

保険料

|       | Aプラン | Bプラン |
|-------|------|------|
| 基本タイプ | 350円 | 510円 |
| 天災タイプ | 500円 | 710円 |

※平成29年度より保険料改定により、保険料が値上がりしています。

## 清水地区ボランティア連絡会 歩こう会

~富士山遺産センターから富士宮浅間大社~

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(月・祝)

集合 8:20 清水駅東口(みなと口) 階段前広場

行程 清水駅出発(沼津行) 8:47

⇒富士駅着 9:07⇒身延線乗り換え富士駅 9:28 発

⇒富士宮駅着 9:47 富士山世界遺産センター等

⇒富士駅発(浜松行 14:58 ⇒清水駅着 15:22)

持ち物 昼食、飲み物、おやつ、雨具など

※集合時には、各自切符の購入とトイレを済ませておいて下さい。

※清水⇒富士宮(片道) 580円

富士山世界遺産センター料金 300円

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、また、個人でお申し込みの方には、それぞれに連絡します。

参加申込 ボランティア・市民活動センター清水  
TEL 054-371-0290

素敵な言葉⑨

思い出の中で最後まで消えないのは、特にこれといったこともないような一場面。突き詰めれば一瞬の仕草や何気ない一言なのかも

北村 薫

## ボランティアのこころえ

- 1 無理のない計画を立てる
- 2 約束を守り責任のある行動を
- 3 相手の立場を考えて活動する
- 4 学習し自分を成長させる
- 5 活動を点検し、記録する
- 6 謙虚であること
- 7 家族や職場の理解を得る
- 8 活動で知り得た秘密は守ろう
- 9 安全対策を充分にする



### 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…

4月になり新年度に向けて、何か考えてみよう！  
そこで今月の名言は…

人と比較して劣っているといっても 決して恥  
ずることではない。けれども、去年の自分と今  
年の自分とを比較して、もしも今年が劣ってい  
るとしたら、それこそ恥ずべき事である。

松下幸之助（経営者）

です。

誰かに負けるのは仕方ないし、恥ずかしいことなん  
かじゃないよ。でも、昔の自分に今の自分が負けちゃ  
ったとしたら、それは恥ずかしいことなんだよ。だっ  
て、自分の努力で昔の自分には勝てるはずなんだか  
ら。

#### ♡話しあったこと…

松下幸之助は皆が知っているね。最初は電灯を二股  
ソケットにして電球をつけることを思いついたのだ  
ね。

#### ♡一言…

二股ソケットの発明は当時、家庭で一本の電灯を皆  
が取り合っているところを見て生まれたアイデアだそ  
うです。仕事に対する姿勢や理想は現代でも多くのサ  
ラリーマンの指針になっている。

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…

4月8日、22日 10:00～11:45（毎月第2、4月曜日）  
～はーとぴあでお待ちしております～

## 施設環境整備ボランティア募集

特別養護老人ホーム内で車いすの清掃等の環  
境整備ボランティアに参加しませんか？お掃除  
が好きな方、人と関わるのが好きな方大募集で  
す！

日時：平日 9:00～17:00 の間でご都  
合の良い時間

場所：特別養護老人ホームこもれび  
（清水区吉原 1731）

シニアサポーター受入施設です★

清掃の仕方は職員が教えますので、やり方が  
分からなくても大丈夫です！

お問い合わせ

TEL：054-343-0155

担当：朝原、池田



### ○はいくびあ・エイトからのお知らせ○

こんにちは紅丸（べにまる）です。今月は一  
番点数が多く入った俳句は私の俳句でした。だ  
から私は今月のチャンピオンです。どんな俳句  
かというと、

さくら咲く朝は決まって目玉焼き

と作りました。もっと完璧にしましょうと先生  
が添削をしてくれたのが、

朝さくら決まって母と目玉焼き

です。こちらの方が頭の中で具体的な映像にな  
りやすくて解りやすいですね！今は暖かい春で  
す。皆様も俳句をいっぱい作って俳句教室に來  
てみてください☆

今月のお題は

・蝶 です。

#### ◆今月の予定◆

日 時：4月22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

管理人：紅丸（べにまる）

いきなり来てくれても構いません。見学は無料です。  
よろしくお祈いします☆

《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](mailto:vc-shim@shizuoka-shakyo.or.jp)

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。

