

「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



ボラセン情報 しみす

2019年 8月
第184号

【編集・発行】

静岡市社会福祉協議会

～ストレスを受けやすい人はアーモンド、ピーナッツ、ひじきなどのマグネシウム群が良い～

私のボランティア活動 Vol.5 ^{うつぼや} 鞆矢 ^{てつお} 哲生 さん

^{うつぼや} 鞆矢さんは、^{しんきゅうし}鍼灸師でありながら、地元・牛妻で行われているS型デイサービス（住民主体による高齢者の介護予防教室）で毎回ボランティアをしています。江戸時代に書かれた健康書「養生訓」を紹介し、心身共に健康になるように働きかけをしたり、でん伝体操を指導しています。本業のかたわらボランティア活動を行ううえでのやりがい等を伺いました。



^{うつぼや} ^{てつお}
鞆矢 哲生 さん

●ボランティア活動を始めたきっかけはなんですか？

本業が鍼灸師ということもあり、高齢者の健康維持について課題を感じていました。そこで、高齢者向けの健康体操を勉強したいと思い、初めにでん伝体操のサポーターとして活動しました。その後、地元の方に「S型デイサービスで活動させてください」とお願いさせて頂き、3年前から活動を始めました。

●やりがいを感じることはなんですか？

S型の利用者さんの前で話をしたり、でん伝体操を教えるのは楽しいです。一年を通じて、利用者さんの体調が良くなってきていることに気づくとやりがいを感じます。



S型にてでん伝体操を教えている様子

●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。

特に自分と同世代で家族や仕事を持つ男性に伝えたいのですが、ボランティア活動をしている間は、仕事や家庭から離れ、いつもと違った自分になることを実感します。ボランティアをしていて、地元の方から「てっちゃん」と呼ばれると昔に戻った気分になり嬉しくなります。皆さんも特技や資格を活かしてボランティアをしてみませんか？

ボランティアに関する相談は下記まで↓

暑い季節に効く！夏の養生訓

- ・四季の中でも、夏はもっとも養生に心がけるべし
- ・夏は味噌汁（塩分ミネラル）、甘酒（良質なブドウ糖）、梅ジュース（クエン酸）を飲むべし



- ボランティア・市民活動センター静岡
054-254-6330
- ボランティア・市民活動センター清水
054-371-0290
- 葵区地域福祉推進センター
054-249-3183
- 駿河区地域福祉推進センター
054-280-6150

イオン福祉イベントデー15周年祭のご案内

イオン福祉イベントデーが15周年を迎えました！販売している
手作り品が当たる抽選会や参加型イベントコーナーもあります♪

★イオン福祉イベントデー★

イオン清水店で毎月第4火曜日（12月は第3火曜）に、清水区内の5つの福祉施設・団体が「福祉イベントデー」を開催しています。障がい当事者の手作りのクッキーや布製品などの販売や活動紹介を行っています。

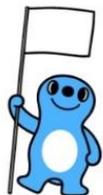


開催日時：8月20日（火） 10:00～16:00

開催場所：イオン清水店 1F

イオン銀行側イベントホール

出店団体：ゆうゆう舎・うなばら学園



宍原荘・ともの家・ニット工房ライク

シズラも遊びに来てくれるよ♪

静岡市清水区

☆☆参加団体より☆☆

15周年祭です！手作りのお花紙や風船でかわいい飾り付けをします。また、日頃の感謝の気持ちを込めて、販売している手作り品が当たる抽選会も行います！今年は、簡単に覚えられる手話教室や点字体験を予定しています♪

ぜひお越しください！！

傾聴ボランティア養成講座 参加者募集！

話を”聴く”だけでボランティアになる…これなら私にもできるかな？

いま、地域・社会で傾聴ボランティアが必要とされています。あなたも傾聴で社会貢献（ボランティア）してみませんか？

日にち：8月29日（木） 9月20日（金）

※10月以降も引き続き月1回講座あり

時間：9:30～12:00

場所：はーとぴあ清水 3階

申し込み切：8月22日

申し込み先：傾聴ボランティア「茶の香り」

担当 上田までお電話ください

T E L：090-3302-0521



フェスタつばさ イベント運営ボランティア募集！

つばさ静岡は静岡市葵区にある重度心身障害児・者施設です。秋に開催するフェスタつばさで、利用者や地域の方々と交流してみませんか？当日はパンや飲み物等の販売もあります♪

日時：9月29日（日） 9:00～16:30

※活動時間は調整できますのでご相談ください

場所：つばさ静岡（静岡市葵区城北117）

申し込み切：9月10日（火）まで

申し込み・お問い合わせ

社会福祉法人 小羊学園 つばさ静岡

担当：渡邊・中山

TEL：054-249-2830

FAX：054-249-2831



☆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

はーとぼる地域交流 流しそうめん！祭り

毎年恒例の夏祭り…今年は「地域交流 流しそうめん！祭り」として開催します。昔ながらの流しそうめんを楽しみながら「夏」を満喫しましょう♪はーとぼる夏の一大イベントに是非お越しくださいね。
みなさまのご来場をお待ちしております★

日時：8月10日（土） 10:30～15:30

場所：はーとぼる（清水区村松原 3-14-8）

内容：流しそうめん・かき氷・テニスゲーム・室内ゲーム

はーとぼる利用料として受付で100円お支払いいただければ、お祭り内の飲食物やゲームは無料でお楽しみいただけます。 ※3歳未満のお子様は利用料も無料です。



お問い合わせ

医療法人社団宗美会 はーとぼる 担当：嶋田・桑原 詠 TEL：054-337-1746/FAX：054-336-7655

介護者おしゃべり会 開催！

清水介護家族の会 ゆうあい会事業として、今年度第1回目の介護者おしゃべり会を開催いたします。今回は『静岡男性介護者交流会』の皆様にもご協力いただきます。
日頃介護の悩み・心配ごと等一人で抱え込まないでみなさんとお話をしませんか？他の人のお話を聞くだけでも構いません。申し込み不要ですのでお気軽にお越しください☆

日時：令和元年8月17日（土） 10:00～15:00

場所：静岡市清水社会福祉会館「はーとぴあ清水」3階 大中会議室

対象：介護をされている方、介護をされている方のご家族、将来の介護に不安・関心のある方、
介護ボランティアをされている方など

内容：介護者同士のおしゃべり会、男性・女性それぞれに分かれて少人数でのおしゃべり会

※時間内であれば、いつでも参加・退席できます。 ※参加費100円いただきます

お問い合わせ

ボランティア・市民活動センター清水 清水介護家族の会担当：村松

TEL：054-371-0290



ゆうゆう舎 バザー開催！

「ゆうゆう舎」は、障害をもつスタッフと持たないスタッフが、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：8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

☆お問合せ

NPO法人 ゆうゆう舎 TEL054-376-6856

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

★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

福祉のまつり 2019

日時：9月22（日）9：00～15：00

場所：清水マリパークイベント広場（静岡市清水区港町1丁目7-8）

内容：①福祉活動を進めるチャリティーバザー

②ボランティア活動等資金づくりのためのフリーマーケット

③福祉施設・団体、ボランティアグループの活動紹介

④歌や演奏、ダンスなどのステージ発表

⑤福祉体験コーナー

備考：JR清水駅から会場までの送迎あり
（高齢者・障がい者対象）※要予約



福祉のまつり実行委員会 事務局
静岡市社会福祉協議会 清水区地域福祉推進センター
静岡市清水区宮代町1-1 はーとぴあ清水1F
ボランティア・市民活動センター清水
TEL054-371-0290/FAX054-367-2825

当日運営ボランティア募集！

福祉のまつり 2019 当日の運営にご協力いただける方を募集します。年齢、性別、ボランティア経験の有無は問いません。楽しいボランティアが目白押しですよ！

興味のある方は、ぜひご応募ください！

活動日時：9月22日（日）8:30～15:30

活動場所：清水マリパークイベント広場

活動内容：
・子どもの遊び体験の補助
・受付、パンフレット配布
・スタンプラリー受付、景品交換
・福引き運営補助
・ゴミの分別等会場内の清掃活動
・来場者アンケート など

募集締切：9月6日（金）

ポスター配布作業ボランティア募集！

福祉のまつりのPRに協力してくれるボランティアを募集します。短い時間での参加も可能です！

活動日時：8月2日（金）10:00～15:00

※作業が終わり次第終了となります

集合場所：はーとぴあ清水 1階ボランティアルーム

活動内容：ポスター折り、巻き、発送作業

チャリティーバザー物品募集！

チャリティーバザーを実施するにあたり、今年も市民の皆様や企業・団体の皆様から、バザー物品を募集いたします。収益はまつりの運営やボランティアグループの活動に役立てられます。提供物品は1点からでもOKです。ぜひ、ご協力をお願いいたします！

- ✳️ タオル類（バス・フェイス・ハンドタオル等）
- ✳️ 石鹸類（固形、液体どちらでも）
- ✳️ 洗剤類（洗濯・食器・掃除用洗剤、漂白剤等）
- ✳️ キッチン用品（ラップ、アルミホイル、スポンジ）
- ✳️ 食品類（缶詰、調味料、油、インスタント食品、飲料、ビール、酒等）

※提供物品は全て未使用に限ります

※賞味期限が2019年10月1日以降の物でお願いします

※陶器、衣類、書籍、文具類は募集を行いません

収集場所：はーとぴあ清水 1階ボランティアルーム

募集期間：8月7日（水）～9月6日（金）

ダンボールをご提供ください！

バザー物品を会場まで運ぶための「ダンボール」を募集します。用途をよくご理解いただいた上で、きれいなダンボールをご提供ください。ご協力よろしくお願いいたします！

◆ダンボール（バザー物品を搬送する際に使用）

※大きめの物をお願いいたします

収集場所：はーとぴあ清水 1階ボランティアルーム

募集期間：8月7日（水）～9月6日（金）

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

※8月15日はお休み

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 杉村
またはボランティア・市民活動センター清水まで

フードドライブ(食品寄付受付)へご協力をお願いします!

日頃皆さまのご家庭に眠っている食品をフ
ードバンクに寄付する運動「フードドライブ」を
実施します!

フードバンクに寄付いただいた食品は、支援
団体を通じて食べるものがなくて困っている
方々に渡されます。

期 間：8月1日(木)~8月30日(金)

時 間：8:30~17:00(土日祝日を除く)

食 品：穀類、保存食品、イサ外食品、飲料等

(常温保存、未開封、未使用、

賞味期限2ヵ月以上あるもの)

受付場所：ボランティア・市民活動センター静岡

ボランティア・市民活動センター清水

葵区地域福祉推進センター・

駿河区地域福祉推進センター

お問合せ：TEL054-254-6330



素敵な言葉⑬

地域での活動の入り口には「正しさ」では
なく「楽しさ」が必要なのです。

山崎 亮

いいえの子どもたちの集える居場所

《こどもっ家》

ボランティア募集★

入江地区で子ども達の居場所活動を行っています。学年を超
えて、学校以外のつながりを作れる楽しい場所です。

みんなで宿題をやったり、オセロ・カードゲームや将棋、天気
が良ければ公園で遊ぶ時もあります。

子どもの笑顔は元気の源♪

子どもが好きな方!大募集です!!

食事作りのボランティアも同時募集中!

場所：清水区追分三丁目5-17

NPO 法人泉の会 活生きサロン寄ってっ亭

日時：月2回(土曜日や学校休業日、9時~15時 または 15時~18時)

8月10日(土) 9:00~15:00

28日(水) 12:30~16:00 ※12時下校

開催日は不定期なので、7月以降の予定はお問い合わ
せください。



お問い合わせ：kodomocchi2017@yahoo.co.jp

担当：平井

活動に興味を持って頂いた方は、気楽にメールくださ
い!

高校生ボランティアグループ

チーズケーキ メンバー募集!!

市内の高校生が集まってみんなでボランティア活動
に参加しています♪主におもちゃ図書館のイベントで
紙芝居やペープザートの披露をしたり、障がいを持つ
子どもと一緒に遊んだりしています。

「やってみたいボランティア活動があるけど、一人では不安だなあ」「仲間作りをしたいなあ」「学生でもできるボランティアってどんなものがあるんだろう」などなど、どんな動機でも構いません!一緒に活動してみませんか?毎月2回ほど定例会を開いています。見学だけでも大丈夫です☆



次回定例会：8月11日(日) 18:00~

8月20日(火) 13:30~

場所：はーとぴあ清水 ボランティアビューロー
見学・体験申し込み、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

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下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♪

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



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...

メンバーが息子と上手く、つきあえない。どうしたら良いかね？

そこで今月の名言は...

愛というのはどんどん自分を磨いていくことなんだよ。生きること、それは日々を告白していくことだろう。

尾崎 豊 (ミュージシャン)

です。

誰かを大切に思ったり、愛したりすることで、自分もどんどん成長できるんだよ。そして生きるとは、自分のありのままを見つめて表現することでもあるんだ。

♥話しあったこと

息子さんと少しずつ話しあい、少しでも心を寄せることに心掛けたらどうでしょう。

♥一言

尾崎豊は26歳という若さで亡くなってしまいました。歌を作り始めたのは小学校からだったといいます。彼はその時学校になじめず不登校気味だった。自分の内面にある苦悩や生への衝動をその時から歌で表現することを選んでいたので。

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...

8月26日 10:00～11:45 (毎月第2、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～



←静岡市市民活動支援システム「ここからネット」
<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/>



《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

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。

