

「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♪



⑬だんの④らしの①あわせ

# ボラセン情報しすおか



2019年8月号

第184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.5

うつぼや てつお  
鞆矢 哲生 さん

鞆矢さんは、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
- ・胃腸のツボ、足三里を毎日押すべし



- 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

## New

## 【ボランティア募集】大石内科循環器科(デイサービス)

- 事業内容 : 大石デイサービスは大石内科循環器科に併設された認知対応型のデイサービスです。
- 活動内容 : ① 湯茶器の片付けや洗濯物干し等、事業所内の簡単な手伝い  
② 庭の掃除(草取り・ほうき・拭き掃除等)
- と き : 曜日は応相談(時間帯は 13:00~17:00)
- と ころ : 大石デイサービス(静岡市葵区鷹匠 2-6-1)
- 対 象 : シニアの方 2~3 名(女性希望)
- 問 合 せ : 大石デイサービス  
TEL:054-252-0585 (担当:小林)

## New

## 【ボランティア募集】「わ・ハハ」事務局 ラポール・タスカ ベンチタイム

- 事業内容 : 静岡市内の障がい者サービス事業所の製品を市庁舎で販売しております。
- 活動内容 : 障がいのある方と一緒に販売のお手伝い
- と き : ①静岡市役所 葵庁舎 3 階 月曜日~金曜日 11:00~14:00
- と ころ : ②静岡市役所 葵庁舎 1 階ロビー 毎週 金曜日 10:00~12:30/12:30~15:00  
③駿河区役所 1 階ロビー 毎週 水曜日 10:00~12:30/12:30~15:00
- 対 象 : どなたでも
- 問 合 せ : 「わ・ハハ」事務局 ラポール・タスカ ベンチタイム  
TEL:054-260-6731 (担当:山本)

## New

## 【ボランティア募集】スイートシャワー大谷 ※シニアサポーター受入れ施設

- 事業内容 : 高齢者の小規模多機能施設
- 募集内容 : 演芸披露、将棋、朗読など
- と き : 月曜~日曜 10:00~16:00 で応相談
- と ころ : スイートシャワー大谷 (駿河区大谷 206-2)
- 対 象 : どなたでも
- 問 合 せ : スイートシャワー大谷  
TEL:054-270-8100 (担当:渡辺)

## New

## 【教室のご案内】手芸を習ってみませんか？

- 活動内容 : 手芸とボランティアに興味がある方、手芸の技術を習ってボランティアをしてみませんか？  
手芸全般(つるし飾りやリサイクル品等)を扱って作品を作っています。
- と き : 曜日・時間帯は応相談
- と ころ : 駿河区中田 2-6-6-109
- 対 象 : どなたでも
- そ の 他 : 材料費は一部自己負担です。教室は単発のみでも継続でもOKです。
- 問 合 せ : 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 (担当:重廣)  
田辺 水扇 先生(手芸に関する著作多数) TEL:054-283-5610



←静岡市市民活動支援システム「ココからネット」  
<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/>



## New

## 【ボランティア募集】 国の特別史跡“登呂遺跡”の魅力を伝えるボランティア大募集！

- 活動内容 : 全国からの来館者へのガイドや田植え作業などの体験学習補助など
- と き : 博物館の開館日 9:30~12:30 / 12:30~15:30 / 9:30~15:30
- と ころ : 静岡市立登呂博物館 (駿河区登呂 5 丁目 10-5)
- 対 象 : ①平成 31 年 4 月 1 日現在、高校生以上の方 ②健康で、博物館に無理なく通うことのできる方  
③博物館の活動に関心と意欲があり、人と接することが好きな方  
④事前研修(全 4 回)に 3 回以上参加できる方
- 応募期間 : 8 月 1 日(木)~8 月 31 日(土) ※必着
- 申込方法 : 静岡市登呂博物館の HP より応募用紙をダウンロードし必要事項を記入して返信用封筒に 82 円切手を貼ったものを同封して郵送にてご応募ください。
- 申込先・問合せ : 静岡市登呂博物館 (〒422-8033 駿河区登呂 5 丁目 10-5 / TEL:054-285-0476)

## New

## 【ボランティア募集】 子どもの夕食づくりサポーター大募集！！

- 「てのひら」は生活保護世帯や一人親世帯等の子どもたちの社会的居場所づくりを行っています。  
毎週金曜に家庭的な食事や遊び等の生活体験の場の提供をしており、夕食づくりのサポートをしてくれる方を募集します！
- 活動内容 : 小・中学生と子どもサポーター 20 人分の夕食づくり
- と き : 毎週第 2 金曜日 10 時~15 時で応相談
- と ころ : てのひら 駿河区中田本町
- 問 合 せ : 静岡市社会福祉協議会 駿河区地域福祉推進センター  
TEL:054-280-6150 / FAX:054-286-9545 (担当:大石)

## New

## 【ボランティア募集】 かがやきデイサービス ※シニアサポーター受入れ施設

- 活動内容 : 将棋の相手
- と き : 日曜、金曜以外いつでも 13:00~15:00 の間のできる日時
- と ころ : かがやきデイサービス (駿河区西脇 1326-1)
- 対 象 : どなたでも
- 問 合 せ : かがやきデイサービス TEL:054-289-1150 (担当:増田、影山)

## 継

## 【ボランティア募集】アロマボランティア大募集！！

- アロマテラピーを取り入れたボランティア活動を一緒にやってみませんか？事前研修で丁寧に教えますので、初めての方でも安心です！！
- 活動内容 : 高齢者もしくは障がい者に対するハンドトリートメントや保育施設での香育活動
- と き : 平日、月 1~2 回程度
- と ころ : 静岡市内の高齢者、視覚障がい者向けデイサービスや保育施設
- 応募条件 : 平成 31 年 4 月現在高校生以上の方、人と接することが好きでアロマボランティアに関心と意欲がある方  
月 1~2 回程度活動できる方、ボランティア活動場所までご自身で無理なく通うことのできる方
- 事前研修 : 日時は応相談。丁寧に教えますので、初めての方でも安心です！
- 主 催 : THINK HAPPY BE HAPPY ※詳細はこちらをご覧ください→<https://think-happy-be-happy.com/>
- 申 込 み : 静岡市社会福祉協議会 駿河区地域福祉推進センター (担当:大石)
- 問 合 せ : TEL:054-280-6150 / FAX:054-286-9545

**New** 【ボランティア募集】 第 40 回静岡ふれあい広場 当日ボランティア募集！

事業内容： 「静岡ふれあい広場」は、静岡市で活動する福祉団体やボランティアグループ等の関係機関と市民の方々が交流をし、社会福祉への関心と理解を深めることを目的としたイベントです。

活動内容： スンプラリーブース、共同募金ブース、会場案内などの運営補助

と き： 9月8日(日)9:00～16:00(小雨決行)

と ころ： 青葉シンボルロード(静岡市役所 静岡庁舎西側)

対 象： どなたでも

募集人数： 30名程度

そ の 他： 当日のお弁当はご用意いたします(申し込みの際に詳細をお伝えします)。

締 切 り： 8月15日(木)17:00まで

問 合 せ： 静岡ふれあい広場実行委員会事務局  
TEL.054-254-6330 FAX.054-653-0039 (担当:重廣)

**New** 【ボランティア募集】 第 40 回静岡ふれあい広場 ポスターキャラバン

事業内容： 「静岡ふれあい広場」の広報活動として、静岡市中心部の商店街にポスター掲示をお願いする「ポスターキャラバン」と、イベント終了後にポスターを回収する活動を行います。

活動内容： 5,6人程度でチームを作り、各所にある商店へポスター掲示依頼を行う(回収は、協力くださった商店にお礼をしつつポスター回収を行う)。

と き： 【ポスターキャラバン】8月21日(水)10:00～12:00  
【回収キャラバン】9月9日(月)14:00～16:00

と ころ： 呉服町通り・七間町通り・北街道・浅間通り・長谷通り・伝馬町通り

集合時間： 【ポスターキャラバン】8月21日(水)9:30 【回収キャラバン】9月9日(月)13:30

集合場所： 【両日程】静岡市中央福祉センター 2階 地域福祉推進課(葵区城内町1-1)

問 合 せ： TEL.054-254-6330 FAX.054-653-0039 (担当:重廣)

ボランティア・市民活動センター静岡	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
 <p>静岡市葵区城内町 1-1 静岡市中央福祉センター 2階</p> <p><a href="tel:054-254-6330">TEL:054-254-6330</a> vc-shizu@shizuoka-shakyo.or.jp</p>	 <p>静岡市葵区城東町 24-1 城東保健福祉エリア 保健福祉複合棟 1階 静岡市地域福祉交流プラザ内</p> <p><a href="tel:054-249-3183">TEL:054-249-3183</a> aoi@shizuoka-shakyo.or.jp</p>	 <p>静岡市駿河区南八幡町 3-1 南部図書館 2階 静岡市地域福祉共生センター「みなくる」内</p> <p><a href="tel:054-280-6150">TEL:054-280-6150</a> suruga@shizuoka-shakyo.or.jp</p>



ボラセン情報しずおかの発送に多くの方のご協力をいただきました。誠にありがとうございました。

ボラセン情報しずおかは、赤い羽根共同募金の配分金により発行しています。

