としまボランティアセンターだより

2021年9月号
毎月15日発行
Vol.300

発行：　社会福祉法人 豊島区民社会福祉協議会
豊島ボランティアセンター
〒170－0013　豊島区東池袋1－39－2　区役所東池袋分庁舎4階
TEL　03－3984－9375　　FAX　03－3981－2946
Eメール　tomonii@t.toshima.ne.jp
URL　http://toshima-shakyo.or.jp
月～金曜日　8：30～17：15（土日・祝日・年末年始は休み）

音声版は当協議会の閲覧コーナーにあります。

令和3年度
精神保健福祉ボランティア入門講座開催

精神障害を少しでも知り、知ったことがボランティア活動につながるきっかけになってもらえたらと企画しています。この入門講座では、精神保健福祉について様々な角度から学びます。

日　時：❶ １０月　８日(金)１４：００～１６：００　　定員 １５人
❷ １１月１３日(土)１４：００～１６：００　　定員 １５人
※同じ内容なので、ご都合の良い日にご参加ください。

会　場：❶としま産業振興プラザ　IKE・Biz 6F 第３会議室(西池袋 2-37-4)
❷としま区民センター　5F 会議室 503(東池袋 1-20-10)

内　容：〇講演会：「精神障がい者も地域を支えること/精神障がい者と地域を支えるということ」
〇交流会：ボランティア講座参加者 OB も参加します。
楽しくおしゃべりしながら、ボランティアについて聞いてみましょう。

講　師：石村徹さん他「ピアなかまのわ」の皆さん、田中洋平さん(地域生活支援センターこかげ)

資料代：200円

締　切：❶10月7日(木)、❷11月12日(金)
※定員を超過した場合のみ、こちらからご連絡いたします。

申込先：豊島ボランティアセンターまで

本講座については次ページで紹介してるから見てね！

前年度の講座の様子

▲交流会の時の様子

いろんな人の意見を聞けて楽しかった♪
施設で制作販売している製品がおしゃれで、欲しくなりました。

主催：精神保健福祉ボランティア講座実行委員会
としまコスモスの会・地域生活支援センターこかげ・ガーデニング・フレンド・長崎健康相談所・豊島ボランティアセンター

精神保健福祉ボランティア入門講座ってなにするの？

実行委員の皆さんに、
お話を聞きました

この講座はいつから始まったの？

平成 15 年に「長崎健康相談所」と「としまコスモスの会」の2団体による企画で開講されました。

精神保健福祉の発展のため、ボランティア募集と地域の人々への啓発を目的にしています。開設以後は毎年数回ずつ開催されています。

実行委員「としまコスモスの会」より一言

この講座で精神保健福祉への理解と社会共助の一環として、共にボランティア活動をする方々が増えることを願っています。

前回はどんな様子だった？

講演会では、事業所と利用者の立場からお話しし、事業所がどのように考えて関わっているか、利用者の立場からどのようなことを感じていて、配慮してほしいことやしてほしくないことなどは何か、知ることができるものでした。

交流会では、参加者の方から具体的な疑問や悩み、質問などがあり、講座参加者OBが実体験をふまえて答えていました。

実行委員「ガーデニング」から一言

この講座が障がいをお持ちの方への理解やボランティアに興味を深めるきっかけになれば幸いです。

この講座に期待することは？

この講座がこころの病の理解につながり、精神保健活動に関心を持っていただける機会となれば幸いです。障がいのある方も地域に住む仲間であり、特別なことをしなくても、ただ傍にいて仲間同士一緒に過ごすことがボランティアになるということを知っていただければと思います。

実行委員「長崎健康相談所」から一言

精神障がいのある方もない方も、それぞれ得意や不得意のある尊い存在です。みんなが居心地の良い地域を一緒に作っていきましょう。

講座ではどんなことするの？

今回も、コロナ禍での開催となり、ボランティア体験はできませんが、どんな場面、どんな状況の人でも、よりよい社会をつくろうとすることができることを知り、参加した皆さんが自分から進んで行動できるエッセンスをお話できればと思います。

実行委員「こかげ」から一言

ボランティアには、「自分からすすんで行動し、より良い社会をつくる」という側面があります。社会とは、「目に見えないものも含め、お互いが影響しあっている関係性のこと」と言い替えられないでしょうか。豊島区には、精神障がいがありながら、よりよい社会をつくろうとしている人たちがいます。それが「ピアなかまのわ」の皆さんです。

精神保健福祉ってなに？

精神障がいをお持ちの方の社会復帰の促進、自立と社会経済活動への参加の促進のために必要な支援を行うこと。および、誰もが取り残されることなく精神の健康を維持し向上させていけるような社会をつくるための、国民全体での取り組みだと思います。

実行委員「フレンド」から一言

「精神保健福祉」私は単純に、障がいをお持ちの方も自分と同じように感情と人格と権利を持った一人の人間なので、差別せずに敬意と思いやりをもって接することだと思っています。専門家じゃなくてもできますよね。この講座で地域の隣人の一人として、障がいをお持ちの人たちへの理解を深めていただければ嬉しいです。

実行委員「豊島ボランティアセンター」から一言

ボランティア活動に“これ”という決まりはありません。この講座で皆さんの視点が広がるきっかけになるといいと思います。

皆さんの、ご参加お待ちしております。

豊島区民社協キャラクター
ふくじい

いんふぉめ～しょん
～information～

＜イベント・講座＞

地域のために働きませんか
家事援助スタッフ育成研修

▼内容：「介護保険制度の概要」「コミュニケーションの手法と訪問マナー」など、家事援助スタッフとして働くための知識や技術を学べる3日間の研修です。研修修了生は、区に住民登録がある要支援1・2相当の方を対象とした訪問型サービス(家事援助のみ)に従事できます。最終日は、豊島区内の介護サービス事業者との「就職相談会」に参加可。
▼日時：10月18日(月)・25日(月)・11月1日(月)
各日9：30～15：45
▼場所：健康プラザとしま7階 上池袋コミュニティセンター多目的ホール(池袋駅)
▼対象：豊島区に在住・在勤・在学の働く意欲のある方どなたでも。年齢不問。
▼定員：40名程度
▼料金：無料
▼申込期間：9月11日(土)～10月8日(金)
▼その他：申込方法等の詳細は9月11日号の「広報としま」又はHP(下記2次元コードから読み取りも可) をご覧ください。
▼問合せ先：豊島区役所高齢者福祉課総合事業グループ
担当：若記
TEL 03-4566-2435
URL http://www.city.toshima.lg.jp/426/kenko/koresha/kaigoyobo/1808301043.html

クラフトマスクで
地域をつなぐプロジェクトより

8月までに集まったマスク
2,384 枚（大人用 1,678枚、子ども用 706枚）

「今、できる」ボランティア活動はないかな？ということでネット検索をしてこのプロジェクトにたどり着いた方々から手作りマスクが届いています！今月は、都内の高校生からも手作りマスクのご提供を頂き嬉しいかぎりです。
▼募集内容：洗濯のできる素材の手作りマスク
▼方法：窓口に持ち込みもしくは郵送等
▼問合せ先：豊島ボランティアセンター　03-3984-9375

「こころまつり」中止について

「こころまつり」は精神障がいのある方がその人らしく生活するために、地域全体に「こころの病」への理解を深めてもらい、社会の偏見をなくすために年に一回実施しているイベントです。
昨年中止となった「第25回こころまつり」を、今年度は何とか行いたいと準備を進めてまいりましたが、急速な感染拡大の状況をふまえ、やむなく中止の判断をいたしました。
楽しみにしておられた地域の皆様には、誠に申し訳ございませんでした。令和4年度に向けて実行委員会では、感染予防に注意を払いながらも開催できるこころまつりについて検討してまいります。

福祉用具再活用事業

NEW 手すり・段差ステップ・シャワーチェアの３つを譲りたいという方がいらっしゃいます。

「譲りたい人」と「譲りうけたい人」、お互いの助け合いの気持ちを大切にした地域福祉活動です。
ご家庭で使われなくなった福祉用具の再活用を通して、環境にも人にも優しい活動です。

【問合せ：豊島ボランティアセンター　03-3984-9375】

豊島区終活あんしんセンターのご案内

「終活」する人が増えています！そろそろ始めてみませんか？

老い支度の一環として、家財の整理、葬儀やお墓の手配、亡くなった後の事務手続きや遺産に関することなど、自分自身が望む形を考え、備える人が増えてきています。そこで豊島区では、終活に特化した相談窓口として、「豊島区終活あんしんセンター」を令和３年２月15日に開設しました。「いずれは私も終活を…」と考えている方は、この機会に是非ご相談ください。

○窓口等の案内

＊開所日時　月曜日～金曜日　９時～17時　※土日祝日、年末年始は休み
＊開設場所　豊島区東池袋 1-39-2　豊島区役所東池袋分庁舎４階
（社会福祉法人豊島区民社会福祉協議会内）
＊相談方法　電話・窓口・メール・FAX にて
＊対 象 者　豊島区内にお住まいのおおむね 65 歳以上の方とご家族
＊相 談 料　無料（秘密厳守）

○終活相談

まずは気になることや心配なこと等をお聞きし、その内容に応じて情報提供や助言を行います。

ご希望により、関係機関等を紹介したり、お繋ぎしたりします。

〔相談例〕

「終活の始め方を知りたい」「遺言や相続について考えたい」「身寄りもなく今後のことが心配」等

○終活専門相談（毎月第４火曜日　午後２時～4時　相談時間は１件１時間）※要予約

終活に関して、専門家への相談し助言を受けることができます。

相談員：弁護士及び司法書士

≪Q&A≫

Q.「終活」とは何ですか？

A. 人生の最終章を迎えるにあたり、身の回りの整理や遺言・相続、葬儀やお墓など、元気なうちから考え、準備する活動です。

Q.「終活」と言っても何から始めたらいいか…

A. もしもの時に備え、自分の記録や想いを記すことのできる「エンディングノート」を作成する方が増えています。遺言書は作成あるか、自分の財産をどのようにしたいかなど、記入することで考えを整理することもできます。
※ご相談いただいた方にオリジナルのエンディングノートをお渡ししています。

＜お問合せ・お申込み＞
豊島区終活あんしんセンター
電話 6863-7830（ナヤミゼロ）／FAX3981-2946／メール siensitu@a.toshima.ne.jp

使用済み切手・書き損じハガキのご寄付ありがとうございました！！

＜8月受付：7/26～8/25 受付分＞　30件 11,334ｇ　ハガキ 12 枚

吉田文子、加藤昌子、丸山良子、(株)ペルレイ、(株)光通信、サンシャイン60内郵便局、巣鴨駅前郵便局、東池袋郵便局、ナカノエンジニアリング(株)、早稲田速記医療福祉専門学校、あゆみ書店/進路就職研究会、ぶどうの木、元気ながさきの会、豊島区学童保育連絡協議会、南大塚地域文化創造館、区民ひろば高松
区役所（道路整備課、障害福祉課、学務課、放課後対策課、税務課、子育て支援課）、
匿名8名　　※敬称略・順不同

ボラセン閲覧コーナー
今月のイチオシ！！
「障害者雇用支援月間」