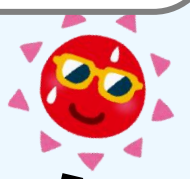
としまボランティアセンターだより

2022 年 7 月号
毎月 15 日発行
Vol.310

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。

熱中症に気をつけましょう！



「熱中症」は、高温多湿な環境にいることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体に熱が溜まってしまう状態です。

要因の一つとして脱水症がありますが、熱中症＝脱水症ではありません。水分を多くとっても、体を冷やすことにつながらなければ、熱中症予防にはなりません。

熱中症予防のために

①暑さを避ける

- ▸扇風機やエアコンで温度調節、外では日傘や帽子の利用
- ▸日陰を利用した休息
- ▸通気性の良い衣服の着用、冷感タオルの使用など。

②こまめに水分補給（塩分補給）

汗をかいて、体温調節ができるようにしましょう！また、大量発汗したときは塩分補給も大切です。

熱中症かもと思ったら

＜涼しい場所へ＞

エアコンの効いた室内や風通しのよい日陰へ避難しましょう。

＜からだを冷やす＞

衣服をゆるめ、体を冷やす。特に首の周りや脇の下、足の付け根などを冷やすと良いです。

＜水分補給＞

のどが渇いていなくてもこまめに水分補給するようにしましょう。

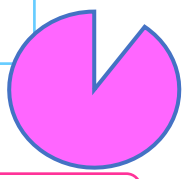
★めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、頭痛、吐き気、気分が悪いなど、いつもと様子が違う感じがあったら、無理せず休息を取りましょう。

危険なときはすぐに救急車を！

高齢者は特に注意が必要！

“東京 23 区における熱中症死亡者の状況”
（厚生労働省より）

- 約 9 割が、65 歳以上の高齢者
- 約 9 割が屋内
- 約 9 割はエアコンを使用していなかった



ポイント　ボランティア保険に入っておくと安心

ボランティア保険では、全プランで熱中症も補償対象となっております。

ボランティア中の熱中症はよくある事故の一つ！

つなげよう！外国人住民と地域のみんな

公益社団法人シャンティ国際ボランティア会

シャンティ国際ボランティア会は、インドシナ難民救済運動をきっかけに1981年設立された国際協力NGOです。これまでアジア7か国8地域における、学校建設や図書館整備などの教育文化支援、国内外での緊急人道支援を行ってきました。多様化する国内の課題解決を目指し、2021年からは豊島区民社会福祉協議会、東京パブリック法律事務所、豊島区の支援団体の皆さまと連携して、コロナ禍における外国人住民への緊急支援を行っています。

豊島区は人口の約1割、3万人近い外国人が住む地域です。これまで、仕事や在留資格などの生活基盤に不安を抱えて暮らす外国人の方の存在が、指摘されてきました。そのような状況の中、コロナ禍が長期化し、多くの方が失業や収入減など、生活に大きな影響を受けています。コロナ禍のような緊急事態は、弱い立場にいる方ほど、より大きな影響を与えます。また、困難な状況にあっても地域とのつながりが薄く、頼れる人がいない、「助けて」ということができないケースも多くあります。

そこで、この活動では、豊島区の皆さまとの連携の中で、生活支援や弁護士による法的支援の実施、そして外国人の方と地域とのつながりを強めていくことで、弱い立場で暮らす外国人の方がより良い生活を送れるようになることを目指しています。

生活支援としては、2021年6月から計17回のフードパントリー（食料配布）と相談会を、豊島区の各地域で実施し、計566名の方にご来場いただきました。また、支援コーディネーターを務める外国人自身が支援者として現場で活躍しながら、日本人とチームを組んで、更なる支援に取り組んでいます。

異文化の中で暮らす外国人の方が抱える課題は様々ですが、相談会では豊島区民社協ＣＳＷ(ｺﾐｭﾆﾃｨｿｰｼｬﾙﾜｰｶｰ)や弁護士等が彼らの悩みにじっくりと耳を傾け、解決を目指します。

来場者の中には相談できる相手がおらず、「話を聞いてもらえるだけで嬉しい」と涙する方もいます。活動を通して、どのような立場の方でも「助けて」と言える環境を一歩ずつ目指していきます。

そのような環境には、地域住民の方との関わりが欠かせません。これまで地域に住んでいた方と新しく来た方。お互いがつながり、支え合うことができれば、より良い地域を作っていくことができるのではないでしょうか。

そのような地域づくりの一歩として、毎月のフードパントリーや相談会に、ボランティアとして参加してみませんか？

ご興味がある方は、担当・村松（050-3152-1233）までご連絡ください。

※この活動は、休眠預金等活動事業、かめのり財団緊急支援プロジェクトの支援により実施しています。

ボランティア募集！

活動までの流れ

施設・団体での活動の場合

①活動を希望する「連絡先（担当者）」へ直接連絡を入れる。
②質問事項等があれば事前に伝え、面接日等の確認をする。

個人の場合

①当センターで、職員から詳細説明を受ける。
②職員が顔合わせの日程調整を行う。
③職員同席のもと、募集者と直接会って、活動内容の確認や今後の予定等について話し合う。
④話し合いが終了したら、お互いの連絡先を交換して終了。
（以降、連絡は直接行う）

＜施設・団体＞

特定非営利活動法人

豊島子どもWAKUWAKUネットワーク

地域の先輩ママ・パパボランティアが乳幼児のいる家庭を訪問して親御さんのお話を聞いたり、一緒にお子さんと遊んだりします。それだけで親御さんが元気になって、お子さんが笑顔になる、そんな素敵なボランティア活動があります。まずは無料の講習会を受講してみませんか？あなたを待っている家族がいます。

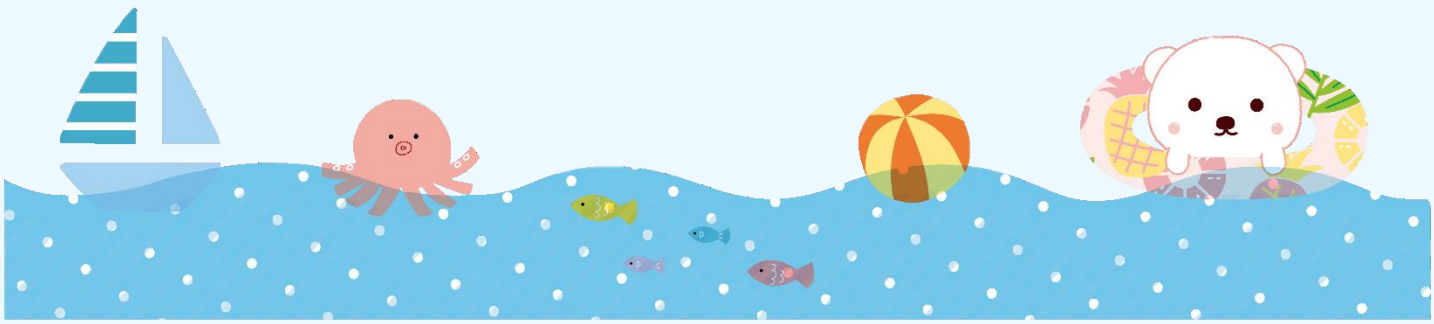
▼内容：「ホームビジター養成講座」…乳幼児の家庭訪問をするボランティア養成のための講座。7日間の講座で子育て支援の必要性や傾聴など、訪問に必要な知識と技術を学ぶ。ほかに１時間程度の最終面接あり。
▼日時：7月24日（日）、28日（木）、31日（日）、8月10日（水）、21日（日）、24日（水）、28日（日）、31日（水）、面接は31日。
▼条件：子育て支援に興味があり、なるべく全日程参加できる方。
▼持ち物：筆記用具、昼食、飲み物、マスク着用
▼会場：IKE・Biz、東部子ども家庭支援センター（池袋駅）
▼対象：豊島区内でボランティア訪問が可能な子育て経験者。外国人もOK。
▼募集人数：8人
▼締切：7月19日（火）
▼問合せ先：豊島子どもWAKUWAKUネットワーク　担当：荒砥
TEL 080-4711-8840
Eメール hswakuwaku@gmail.com
URL　http://toshimawakuwaku.com/homestartwakuwa/

切手の博物館

目白にある郵便切手専門の博物館です。

毎月第3日曜日に開催している「体験！切手はり絵」のボランティアスタッフを募集します。古切手をはさみで切って、のりで貼って作る「切手はり絵」は、お子様からご年配者まで幅広く楽しめるアートです。

▼内容：講師のサポート役として、お客様の受付、お席へのご案内、作り方の説明などのほか、道具類の消毒や部屋の換気、会場の設営と撤収。通常、午前と午後各１名ずつ募集。博物館にて調整させていただいた上、お手伝いいただく方にご連絡をするという仕組みになります。
▼日時：毎月第3日曜日の①10：00～12：30または②12：30～15：00
▼活動場所：切手の博物館（目白駅から徒歩3分）
▼条件：①18歳以上、②年間12回のうち4回は参加可能、③子供が好きで、子供の目線で対応可能、④博物館のボランティア業務を正しく理解し、協調性を持ち、来館者のために対応可能、⑤日本語によるコミュニケーションに支障なし、のすべての条件を満たす方
▼募集人数：若干名。履歴書ご持参のうえ、簡単な面接を行います
▼その他：交通費支給あり（1回500円）
▼問合せ先：切手の博物館
担当：本山・大関
TEL　03-5951-3331（10:00～18:00）
Eメール　info@kitte-museum.jp
URL　https://kitte-museum.jp/



いんふぉめ～しょん

～information～

＜講座＞

紙芝居とお話会

日本独自の文化「紙芝居」。JAMESの紙芝居では、豊島区内の公園や施設で紙芝居を読んだり、勉強会を行っています。今回は親子向け講習会を実施します。お家でも紙芝居や絵本を読んであげませんか？ ぜひお子さんも一緒にご参加ください！10月にも同じ講座を開催します。

▼内容：うた、紙芝居、お話し、参加者の実演
▼日時：7月17日(日)14：00～
▼会場：IKE・Biz地域活動交流センター
▼資料代：500円
▼問合せ先：JAMESの紙芝居
　担当：高井
　TEL：080-7307-0136

認知症について学びませんか？

～夏休み親子向け認知症サポーター養成講座～

超高齢社会を迎え、高齢者の数は年々増加しています。高齢者や認知症について楽しく学べるよう、絵本の読み聞かせなどを通して学習し、「高齢者や認知症の人に優しくしようと思えるようになること」を目指します。お子さんと認知症のことについて学んでみたい方は、ご一緒にご参加ください。

▼内容：認知症サポーター養成講座
▼日時：8月25日(木)15:00～17:00
▼会場：イケ・サンパーク(イートグットプレイス)
▼対象：区内在住、在勤、在学の親子
▼定員：20名（先着順・要予約）
▼申込期間：7月25日(月)～8月24日(水)
▼申込方法：電話、FAX、下記二次元コードのいずれか
▼問合せ先：豊島区高齢者福祉課介護予防・認知症対策グループ
　担当：守屋
　TEL：03-4566-2433　FAX：03-3980-5040

ボランティア情報誌

夏“だけじゃない”ボランティア 2022

完成しました！！

「夏“だけじゃない”ボランティア 2022」が完成いたしました！
今年も全ページフルカラーです。昨年より追加されたページ多数あります。施設の方や先輩ボランティアのインタビューも掲載。さらに、豊島区だけでなく近隣区のボランティア情報も掲載しています。ぜひご覧ください♪

【入手方法】
豊島ボランティアセンターにて、簡単なアンケートに回答すると１人につき１冊もらえます！

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！！

＜6月受付：5/26～6/25受付分＞　35件5,381ｇ

新井宗勝、大野晴一郎、金井茂子、古志清子、和髙幸雄、
タカセ洋菓子㈱、さくら小学校PTA、浦野工業㈱、明治大学校友会豊島区地域支部、池袋駅前郵便局、巣鴨信用金庫、区民ひろば高松、NPO法人ゆいまある、早稲田速記医療福祉専門学校
区役所(東部区民事務所、税務課、放課後対策課、障害福祉課、子育て支援課、高齢者福祉課、西部区民事務所、西部生活福祉課)
匿名11名

※敬称略・順不同

ボラセン閲覧コーナー
今月のイチオシ！！

「7月は愛の血液助け合い運動月間」