としまボランティアセンターだより

2022 年 11 月号
毎月 15 日発行
Vol.314

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。

冬も元気に活動したい！

～安全に過ごすためのポイント～

感染症

　冬は感染症が気になる季節。
インフルエンザに感染性胃腸炎も増加します。
　予防のポイントは**「手洗い・うがい・マスク」**の基本を守ること！
外出後、食事の前、トイレの後は必ず石鹸で手洗いを。
長袖で忘れがちですが、手首まで洗うことも忘れずに。

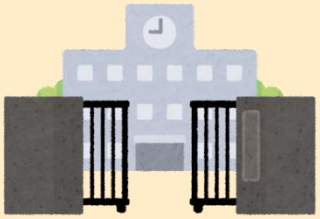
ケガ

　スキー等のレジャーに加え、日没が早くなることで視界が悪くなり、交通事故も最も増える季節です。
　ボランティア保険では、往復途上の事故による請求が最も多いそうです。
　また、東京とはいえ雪による転倒も侮れません。
ゆとりを持ち、早めの行動を心がけましょう。

ボラセンの知恵袋

「首」と名前の付くところを温めると、
身体が冷えないと言われています。「手首」「足首」「首」
「くびれ（？）」ぜひお試しくださいね！

体を温めるには、寒い地域や冬が旬の食べものがよいです。逆に暑い地域で育った食べものには体を冷やす効果があります。その季節の旬の食べものをとると良いみたいです。
例）リンゴ→温　バナナ→冷



出張講座に行ってきました

駒込中学校

災害発生時に中学生も現場の中心的な役割を担っていけるよう、実際の場面を想定し車いす体験とブラインドウォークを「おやじの会」の皆さんにご協力いただき実施しました。

共に地域を守り、住み続けられるまちづくりを行っていける人として、体験を通して活動する意識と実践力をはぐくんでもらえたら嬉しいです。

▲体育館でブラインドウォークを体験

▲車いす体験の様子

▲見え方の違いについての説明

富士見台小学校

▲坂道の体験

２日間に分けて、ブラインドウォークと車いす体験を実施しました。体験を通してコミュニケーションの大切さを感じていただき、たくさんの質問もありました。

車いす体験では、いつも歩いている校内を車いすで移動し、身近な場所での体験をしてもらいました。下駄箱から靴を取ってみたり、校庭へ出る坂を通ってみたり・・・いつも使っている場所ならではの気づきがあったかと思います。

電車は乗れるの？家の中ではどうするの？等、日常生活に関わりのある質問をたくさんいただきました。

▲下駄箱から靴を取る様子

▲ブラインドウォークの説明

いんふぉめ～しょん

～information～

＜イベント＞

生きづらカフェ
～こもりびとの波濤～

当団体は、ひきこもり等の孤立している方が抱えている生きづらさを和らげ、地域や社会で活き活きと暮らせるようになることを目指して活動している市民団体です。活動のコンセプトの一つとして、「行動するためのコミュニティ（通称:ゆるリン)」を掲げており、これまで「参加する側＝何かをしてもらう側」だったひきこもり当事者らが自発的に行動して「企画・運営する側＝提供する側」に回るという仕組みを作っているのが特徴です。

▼内容：ゆったりできる雰囲気の良い場所で、1:1もしくは3人くらいまでの少人数でお話しができます。
▼日時：毎月第一日曜日　14時～16時（12/4、2/5、3/5）お好きな時間にいらして下さい！茶菓代無料。
▼活動場所：みんなのえんがわ池袋（要町駅）
▼対象：人と接することに不安や悩みを抱えている方
▼問合せ先：生きづらわーほりプロジェクト　担当：冨安
Eメール　zurahori@yahoo.co.jp
URL　https://ikizura-wh.jimdofree.com/

＜講座＞

絵本読み聞かせグループ
くまの子

絵本には、赤ちゃんからシニア世代まであらゆる人々が楽しめる魅力が詰まっています。絵本を通して地域で触れ合い、自身の健康増進、認知症予防を目指したい方、一緒に読み聞かせをしませんか。区内施設、サロン、公園などで読み聞かせを行っています。

▼内容：絵本の読み聞かせ技術の習得・ボランティアの心得など
▼日時:2023/1/12、19、26、2/2、9、16、3/2、9、16、23　全日10～12時
▼持ち物：筆記用具
▼場所：ほほえみクラブ室（池袋駅）
▼対象：区内の60歳位の男女
▼定員：15名
▼参加費：教材費3,000円
▼締切：先着順（12/11より受付）
▼その他：①住所、②氏名、③メールアドレス、④電話番号記載の上、メールまたははがきにてお申し込みください
▼問合せ先：担当：室
Eメール　m.youko3406@docomo.ne.jp
住所　170-0013 豊島区東池袋 1-39-2　4 階　ボランティアセンター活動室気付　くまの子

きゅりっと

①パソコンとスマートフォンの3コース

パソコンやインターネット、スマートフォンの利用が難しい主に高齢者や障害者のＩＴ技能向上を支援し、生活の向上とコミュニティの形成を図ることを目的とした講習会です。

▼内容：パソコン（経験者向け）はテレビ電話、クラウド、SNS等の紹介。スマートフォンはiPhoneまたはAndroidタブレットを使って可能性を体験。
▼日時:【初めてのｉＰｈｏｎｅ】12/21・1/18　10：10～11：40【初めてのＡｎｄｒｏｉｄ】1/11・25　10：10～11：40
▼持ち物：受講票・筆記用具・ご自分の携帯電話やスマートフォン
▼場所：ばんゆうクラブ（駒込駅）
▼対象：どなたでも
▼定員：各クラス8名
▼参加費：各コースとも受講料無料＋教材事務費1,200円
▼締切：先着順（補欠は高齢者・初心者優先）
▼その他：電話でお申し込みください

②学習/課外支援―プログラミング―

AIの進歩で俄然注目が集まるプログラミングの体験講座を用意しました。

▼内容：今回は【スクラッチjr】、【スクラッチ】、【Python】の3コース。絵を描いて動かしたり簡単なゲームを作ったりします。
▼日時：【スクラッチjr】12/3 10：20～11：40
【スクラッチ】12/10 10：20～11：40
【Python】12/14・21（各水）16：10～17：30
▼持ち物：特になし
▼場所：ばんゆうクラブ（駒込駅）
▼対象：【スクラッチjr】小学校低学年【スクラッチ】小中学生【Python】中高生～人数に余裕があれば大人の方もOK
▼定員：各クラス8名
▼参加費：無料
▼締切：定員になり次第
▼その他：電話でお申し込みください

▼問合せ先：きゅりっと　担当：石川・斎藤
TEL 03-6672-7012　　Eメール　info@npo-it.jp
URL　https://npo-it.jp

トモニーつうしんとのコラボ決定！！

いつも「としまボランティアセンターだより」をご覧いただきありがとうございます。「としまボランティアセンターだより 12 月号」は、社会福祉協議会の広報誌「トモニーつうしん」と、合併号で発行いたします。合併号は、12 月 1 日に発行し、全戸配布されます。

直接関わるだけがボランティアではない。陰で支えるボランティアもある！そんな活動を紹介いたしますので、どうぞお楽しみに♪

※記事掲載団体の皆様へ

合併号となるため、12 月号には記事の掲載ができませんので、ご承知おきください。

豊島区高齢者元気あとおし会員のみなさまへ

元気あとおしポイント手帳に、ポイントは溜まっていませんか？！
今年度から随時ポイントの交換が可能になっています。下記日程にて受け付けていますので、忘れずに交換にいらしてください。

受付日程

11 月 22 日、24 日
12 月 13 日、14 日、15 日
20 日、21 日、22 日

＜電話：3984-9375＞

発行日の変更について

2023 年 4 月号より、毎月 1 日発行に変更いたします。
原稿の送付期日も前月の 10 日までとなります。

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！！

＜10 月受付：9/26～10/25 受付分＞　33 件 13,928ｇ　ハガキ 14 枚

文入廣子、小川祥子、植松道子、神谷教美、
ゆいまある、豊島理容組合女性部、サロンみんなの小部屋、土屋医院、㈱大塚商会、
西巣鴨小学校、アトリエ村、区民ひろば豊成、区民ひろば高松、区民ひろば高南、
千早地域文化創造館
区役所(保育課、税務課、西部生活福祉課、放課後対策課、生活産業課、子育て支援課)
匿名4名　※敬称略・順不同

ボラセン閲覧コーナー
今月のイチオシ！！
「児童虐待防止推進月間」