としまボランティアセンターだより

2023年9月号
毎月1日発行
Vol.324

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。

精神保健福祉ボランティア入門講座

～ひろげよう！こころの輪～

このプログラムでは、豊島区内の障がい者施設等で、ボランティア体験を行うことができます。体験前にはオリエンテーションも行いますので、初めての方でもお気軽にご参加いただけます。また、＜体験活動＞のみ、もしくは＜交流会＞のみの参加も可能です。ぜひお越しください。以前に参加された方もご参加いただけます。

＜オリエンテーション＞

日　時 >>> 9月26日(火) 14時00分～16時00分
会　場 >>> IKE・Biz 6階 第3会議室(豊島区西池袋2-37-4)
内　容 >>> ボランティア活動についての説明、活動先事業所紹介
参加費 >>> 200円

＜体験活動＞

日　時 >>> 10月1日(日)～10月31日(火)の間
内　容 >>> 実際に施設に行き、ボランティア体験を行う
保険料 >>> 350円～(各自ボランティア保険に加入)

＜交流会＞

日　時 >>> 11月8日(水) 14時00分～16時00分
ゲスト >>> 受け入れ先事業所スタッフと利用者
会　場 >>> IKE・Biz 6階 第3会議室(豊島区西池袋2-37-4)
内　容 >>> 体験受入れ事業所職員や利用者も交え『ボランティアの力』を考える交流会
参加費 >>> 200円(オリエンテーション参加者は不要、資料が必要な方のみ)

申込締切
9月25日(月)

定員各回15名
※先着順

申込先:豊島ボランティアセンター

TEL:3984-9375　FAX:3981-2946
Eメール　tomonii@t.toshima.ne.jp
(住所、氏名、連絡先、参加希望回等をご記載ください)

※ご参加の方には、今後、講座等のお知らせをお送りする場合がございます。
不要な方はお申し出ください。

主催:精神保健福祉ボランティア講座実行委員会

9月1日は「防災の日」
備えておきたい！防災グッズ特集

― 食料品は７日間！―

非常食や水の備蓄量がこれまで推奨されていた３日分から、７日分になったことをご存じですか？

大規模・広域な災害時には、発災後すぐに支援物資が届かないことが想定されています。備蓄量を確認しましょう！

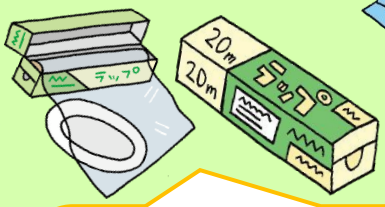
備蓄品と言えば、食料品にトイレに防災ラジオ･･･と思いがちですが、普段は意外と思い至らない防災グッズもあります！
これを機に備蓄品に追加してみるのはいかがでしょうか？

ドライフルーツ ― 意外な食品？ ―

食物繊維が豊富で栄養が凝縮されているので、栄養状態の悪くなりがちな非常時には大切な役割を果たしてくれます。

液体歯磨き ― 大切な口腔衛生 ―

口腔の不衛生が肺炎に繋がったり、お口の状態が感染症に関わることも研究によってわかってきています。歯ブラシがなくても、液体歯磨きやのどスプレーも有効です。



汗拭きシート ― 入浴できないときの味方！―

非常時には、お風呂に何日も入れないことも。ベタついたり、ニオイが気になると大きなストレスになります。汗拭きシート以外にも、メイク落としシートもおススメです。

ラップ ― キッチン以外でも大活躍！―

食品の保存だけでなく、お皿に敷いて節水したり、包帯やガーゼ代わりに巻いて応急処置をしたり。非常用袋にいれておきたいものの一つです。

お役立ち情報サイト

「非常時の持ち出し品・備蓄品チェックリスト」が掲載されています。

日本赤十字社　日本赤十字社

関東大震災から100年

1923年９月１日に発生した関東大震災から今年で100年です。

総務省消防庁　関東大震災100年特ページ

９月９日は「救急の日」

いざというときのために、応急手当の知識等を身に着けておきませんか？

災害時には普段のように手当することができないことも考えられます。身の回りのモノでできる手当についてもぜひ確認しておきましょう。

応急手当の知識と技術

身の回りのモノでできる応急手当の方法

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。

＜施設・団体＞

火曜日本語サークル

外国の方対象の日本語での会話サポート

日本に留学・仕事をされている外国の方々に日本語上達のサポート・交流をしています。あなたが普通に使っている日本語が大変お役に立ちます。

▼内容：特に語学は必要ではありません。毎週参加出来なくてもOK。参加の場合、特にご連絡はいりません。直接会場へお越しください(最初のみ15分前においで下さい)。
▼日時：毎週火曜日19：00～21：00
▼条件：標準語が話せる方
▼持ち物：ペン
▼場所：豊島区東部区民事務所3階(大塚駅)
▼対象：高校生～高齢者まで。随時募集しています。
▼その他：特に交通費等はありませんが「ありがとう」の言葉が報酬です。
▼問合せ先：火曜日本語サークル　担当：きよ村
TEL 03-3935-0056
Eメール wsx-aoisora@memoad.jp

特別養護老人ホーム風かおる里

高齢者施設でボランティア活動をしてみたい方、気軽に風かおる里に来て下さい。ボランティアコーディネーターが皆様の活動をサポートします。

▼内容：①絵手紙②習字③マージャン④傾聴⑤車いすの清掃
▼日時：①②④⑤は月～金曜日、③は火曜日
いずれも13：00～15：00位までの1時間～2時間程度。
▼持ち物：上履き
▼活動場所：風かおる里〔デイサービス・特別養護老人ホーム〕（東長崎駅）
▼対象：大学生～高齢者まで（男女問わず）
▼問合せ先：特別養護老人ホーム風かおる里　担当：岩井
TEL 03-5982-1021　FAX 03-5982-2105
Eメール kaze@toshimaj.or.jp
URL http://www.toshimaj.or.jp/

南池袋介護老人保健施設アバンセ

新型コロナウイルスによる規制も緩和され「そろそろ」と思われている方は、介護施設（老健）でのボランティアを始めてみませんか？私たちアバンセも、今までとは違い様々な活動を少しずつ再開していこうと考えています。今回は施設内にて活動していただけるボランティアの方を募集します。介護職員のサポート業務やご利用者様へのレクリエーション活動、施設美化活動など地域の皆さまと交流を図る機会が増えればと考えています。是非ご相談ください。

▼内容：介護サポート（シーツ交換/お茶出し/見守り傾聴/居室清掃など）、創作レクリエーション活動（手芸/歌唱/折り紙/体操など）、施設美化活動（フロア装飾のお手伝い/植栽剪定など）
▼日時：月～土曜日　2～3時間程度（応相談）
▼条件：人に優しい方
▼持ち物：活動しやすい服装
▼活動場所：南池袋アバンセ（雑司が谷駅）
▼対象：高校生以上
▼募集人数：3～5名程度
▼その他：ボランティア保険の加入必須
▼問合せ先：南池袋介護老人保健施設アバンセ　担当：川島
TEL 03-5955-7370　FAX 03-5955-7371
Eメール info@zenjinkai.net
URL http://www.zenjinkai.net

特定非営利活動法人ことばの道案内

「ことばの地図」現地調査ボランティア大募集！

私たちは、視覚しょうがい者や高齢者にむけた「ことばの地図」を作成し、Webに無償で公開しているNPO団体です。また、点字ブロックの点検、検査活動も行っています。いずれの活動も特に難しいことはありませんので、どなたでも参加いただくことができます。「ことばの地図」つくりには、現地調査が不可欠です。この作業に係るボランティアを募集します。

▼内容：視覚しょうがい者を交えて現地調査を3回行います。「ことばの地図」とは、最寄りの駅の改札口から目的施設までの道案内を言葉で表現します。目の不自由な方は、印刷された地図を参照することは困難です。「ことばの地図」は、サーバーに入力された地図情報を、携帯電話等を使い音声で再生しながら歩くものです。具体的には、「改札口を背に12時方向に10m進むと交差点があります。」「交差点を渡り、3時方向に20m進むとT字路があります」等の文言で案内します。
▼活動場所：豊島区並びにその周辺区（池袋駅）
▼対象：どなたでも可。随時募集しています。
▼その他：交通費支給。状況により謝金もあり。
▼問合せ先：ことばの道案内　担当：古矢
TEL 03-3916-6160　FAX 03-3916-6160
Eメール info@kotonavi.jp
URL https://www.kotoavi.jp

第51回スポーツのつどい

スポーツのつどいは、障がい者の方々が屋外で身体を動かくことを通じて、健康の増進と精神のリフレッシュを図るための運動会です。そのお手伝いをしてくださるボランティアを募集しています。

▼内容：競技進行上の用具の準備、参加者の誘導・援助、競技への参加（準備体操の実演等）など
▼日時：10月15日(日)　10：30～15：30
▼場所：千登世橋中学校(雑司が谷駅)
▼締切：9月15日(金)
▼問合せ先：豊島ボランティアセンター
TEL 03-3984-9375　FAX 03-3981-2946
Eメール tomonii@t.toshima.ne.jp

こころまつり実行委員会

「こころまつり」は精神障がい者と地域との交流を深めるために30年続いたお祭りです。模擬店、ステージ発表、展示等盛り沢山な内容です。この賑やかで楽しい1日をお手伝い下さる方を募集しています。

▼内容：会場準備、片づけ、案内、出店の手伝い、受付、アナウンス等
▼日時：10月13日(金)15：30～(前日準備)、10月14日(土)10：00～16：00(当日)
▼場所：長崎小学校(椎名町駅)
▼申込：電話にて
▼締切：10月6日(金)
▼その他：活動は1日でも可(当日は2時間以上)
▼問合せ先：ル・ピュル　担当：浜田
TEL 03-6905-8005

としま DOKIDOKI 防災フェス 2023　開催予定

防災を身近に感じ、地域防災力アップのためのイベントが開催される予定です。
豊島区民社会福祉協議会もこのイベントに参加し、災害ボランティアブースを出展します。
実際に被災地にボランティアへ行くときの装備品や現地の活動写真等も展示予定ですので、ぜひお越しください。
その他に、前年度は最新の防災グッズや日用品の活用術などを紹介する企業･団体の出展や警察･消防･自衛隊の働く車も来ていました。

日時：10 月 9 日（月）スポーツの日　10：00～16：00
場所：としまみどりの防災公園（IKE・SUNPARK）、豊島区総合体育場

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、ポイントは貯まっていませんか？！スタンプが 10 個以上の方は還元ができます。豊島ボランティアセンターで、毎月還元会を実施しています。
下記日程にて受け付けていますので、
ご予約の上交換にいらしてください。

9 月の日程　19 日(火)、20 日(水)、21 日(木)
予約ができる時間は、10:30～16:00 の間です。

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！！

＜8 月受付：7/11～8/10 受付分＞　33 件 13,086 g
寒川みよ子、村田正子、神谷教美
豊島区ひまわりの会、高砂長寿会、文化シヤッター(株)、麦の家、池袋駅前郵便局、サンシャイン60内郵便局、東池袋桑の実園、土屋医院、豊島区学童保育連絡協議会、区民ひろばさくら第一・第二、区民ひろば駒込、南大塚地域文化創造館、区役所(税務課、西部生活福祉課、高齢者医療年金課、子育て支援課)
匿名13名
※敬称略・順不同

ボラセン閲覧コーナー
今月のイチオシ！！
「世界アルツハイマーデー」