

# ボランティア情報



みみしゃ

2025年5月号

No. 524 発行部数 3,300部  
2025年5月1日発行



「はじめの会」溝内始氏 作

〒106-0032 東京都港区六本木5丁目16番45号  
港区麻布地区総合支所 2階  
社会福祉法人 港区社会福祉協議会  
ボランティア・地域活動支援係  
(みなとボランティアセンター)  
電話 (6230) 0284  
FAX (6230) 0285  
E-mail: vc@minato-cosw.net



## パワーアップ塾参加者募集中!

あなたの活動のきっかけをつくりませんか? 親子参加も歓迎!

5月18日(日)から約半年間のプログラムがスタートします!

昨年のプログラムの様子です! 現役で働いている方にも数多くご参加いただきました。



【対象者】港区在住・在勤・在学中、地域でボランティア活動などをしたいと思っている人(先着 30人)

【参加費】無料(選択プログラムによりボランティア保険代などがかかる場合があります)

【申し込み】パワーアップ塾の申し込みは、5月12日(月)までに、右記申し込みフォーム・電話・FAX  
またはメールで、住所・氏名・電話番号・メールアドレスを明記の上、申し込み

【問い合わせ】ボランティア・地域活動支援係(みなとボランティアセンター)

TEL:6230-0284 FAX:6230-0285 mail:vc@minato-cosw.net



申し込みフォーム

ボランティア団体の活動紹介

「大阪・関西万博」に参加予定。世界105カ国と共に活動する団体。

## 一般社団法人 ACCAC Global Japan (旧: Para Dance Creators)

### 【活動の内容】

国内外問わず、パラダンススポーツ(旧:車いすダンススポーツ)のイベント出演や国際大会に出場するなど、年齢、性別、宗教、国籍を超えて活動中。定期的な講習会では、身体機能向上を目的としたリハビリテーションやエクササイズを実施。障害者の社会的ノーマライゼーションとリハビリテーションの向上が活動の目的です。

### 【活動者の声】

Q.どんな時に楽しみ・やりがいを感じますか?

A.楽しくて笑顔になって、「生きててよかった～」と実感します。(丸山さん)

A.参加者の皆さんと、手に手を取り合った温もりが代えがたい幸福感。(小谷野さん)

### 【代表から一言】

車いすダンススポーツから今日まで35年の障害者福祉活動団体として、リハビリを中心とした高齢者、障害者の「心が動かないと身体が動かない」を理念に楽しく快適な団体として活動してます。ぜひお気軽にご参加下さい!(四本さん)

【問い合わせ】ボランティア・地域活動支援係(みなとボランティアセンター)



『ボランティア情報』の発行には、歳末たすけあい運動の募金が使われています。



詳細はこちら

活動の様子



# 「サロンづくり方講座」



～地域の気軽な集いの場「サロン活動」、はじめてみませんか？～

## 【とき/内容】

回	とき	内容
第1回	5月24日(土) 午前9時30分～正午	サロンとは？居場所づくりの効果について
第2回	5月末～7月上旬間に1回	先輩サロンに訪問し、活動体験
第3回	7月13日(日) 午前9時30分～正午	ふりかえり・自分のサロンを考えよう
第4回	7月27日(日) 午前9時30分～正午	サロン実施のための相談会・交流会

【ところ】 麻布地区総合支所2階(第1回、3回、4回)

【講師】 渡辺 裕一 (武蔵野大学人間科学部社会福祉学科教授)

【対象】 港区在住でサロン活動に興味があり、第1～4回の講座に必ず参加できる人

【定員】 20人(申込順)

【申し込み】 5月21日(水)までに電話・FAXまたは申し込みフォームで、  
住所(地区のみ)・氏名・電話番号を明記の上、申し込み。

申し込みフォーム▶



【問い合わせ】 地域福祉係 TEL:6230-0281 FAX:6230-0285

## 第1回ひきこもり学習会

# 座談会～ひきこもりについてあれこれ聞いてみよう～

ひきこもり状態への理解を深め、家族や周りの人たちができることを考えるための学習会を定期的に開催しています。

【とき】 5月24日(土)午後1時30分～3時30分

【ところ】 芝浦区民協働スペース

【講師】 池上正樹 (ジャーナリスト、(一社)SHIP ひきこもりと共生社会を考える  
ネットワーク代表理事、ドラマ「ひきこもり先生」監修)

【対象】 港区在住・在勤・在学で、ひきこもり等の生きづらさを抱えた本人、  
家族、支援者

【定員】 20人(申し込み多数の場合はご本人、ご家族優先)

【申し込み】 5月21日(水)までに、電話・FAXまたは申し込みフォームで、  
氏名・電話番号を明記の上、申し込み。

申し込みフォーム▶



【問い合わせ】 地域福祉係 TEL:6230-0281 FAX:6230-0285

6月から港区にお住まいの家族を対象にした「家族の居場所」を開催します。

はがき1枚からできるボランティア  
ふれあい通信“かんがり”

# 暑中見舞い募集

①「はがき」を  
書く！



②港社協に「はがき」  
を送る！



③港社協が  
「はがき」を  
届ける！



① 85円切手を貼った「はがき」を使用してください。

② 宛名面には、この活動の説明と宛名を書きますので、何も書かないでください。

③ お便りを書く面に、暑中見舞いの挨拶と、メッセージやイラスト等を書いてください。

④ 会社名(ダイレクトメールと間違われます)、住所は書かないでください。

⑤ 完成した「暑中見舞い」は、あなたの住所・氏名を明記した封筒に入れて、下記宛先まで**7月4日(金)必着**でお送りください。※受領書が必要な場合は、その旨お知らせください。

※「はがき」は送付を希望された人に、港社協から「かんがり」としてお届けいたします。

【宛先】 〒106-0032 港区六本木 5-16-45 港区麻布地区総合支所2階

港区社会福祉協議会 ボランティア・地域活動支援係(みなとボランティアセンター)「かんがり」担当

# ボランティア入門講座

漢方薬剤師としての専門知識を  
活用した社会貢献として漢方講座  
やワークショップをしています。

先輩ボランティアからの話を通して、  
ボランティア活動に関する基礎知識を学びます。  
ボランティア活動を始めるきっかけとして、ぜひご参加ください！  
今回はボランティアの緒方千秋さんをお呼びして、  
ボランティアのお話しと入浴剤手作り体験をします♪

- ◆と き 5月24日(土)午後1時30分～4時
- ◆と ころ 麻布地区総合支所2階第3会議室  
(港区六本木5-16-45)
- ◆対 象 これからボランティア活動を始めたい人、始めたばかりの人  
小学4年生以上から参加できます！
- ◆定 員 20人以上(申込順)
- ◆参加費 100円(材料費)
- ◆申し込み 5月16日(金)までに、電話、FAX または申し込みフォーム(氏名・住所・電話番号・  
メールアドレス明記)で申し込み。



緒方千秋さん

申し込みフォーム▼



【問い合わせ】ボランティア・地域活動支援係(みなとボランティアセンター)  
TEL:6230-0284 FAX:6230-0285

パワーアップ塾の  
プログラムです！

## 災害に備えたまち歩き講座

まち歩きを通して、災害時の「気になること」・「役に立つこと」を見つけ、  
いざというときの『地域のつながり』について考えましょう。  
今回は、港区白金6丁目周辺のまち歩きを予定しています。

- ◆と き 6月8日(日)午後1時～4時
- ◆と ころ 神応いきいきプラザ集会室C  
(港区白金6-9-5 神応ほっとプラザ 4階)
- ◆対 象 区内在住、在勤、在学で防災等に関心がある人  
区内の町会、自治会、サロン活動等、地域で活動している人
- ◆定 員 20人(申込順)
- ◆申し込み 6月4日(水)までに電話、FAX または申し込みフォーム(氏名・住所・  
電話番号・メールアドレス明記)で申し込み。
- ◆注意事項 写真撮影やメモを取りながら、講師や参加者それぞれの目線から、まちを見ながら約1時間歩いて回ります。



会場地図のQRコード

- ※適時、休憩を取ります。
- ※動きやすい服装、靴でお越しく下さい。
- ※水分補給のできるものをご持参ください。
- ・荒天の場合、講座を中止します。

申し込みフォーム▶



【問い合わせ】ボランティア・地域活動支援係(みなとボランティアセンター)  
TEL:6230-0284 FAX:6230-0285

## ◆ 第44回 共に生きるみんなの歌と踊りのつどい ◆

### ◆ ボランティアの募集 ◆

歌や踊り、詩の朗読を通じて、障害のある人もない人も一緒になって参加し楽しむイベント「共に生きるみんなの歌と踊りのつどい」を 7月5日(土)に麻布区民センターで開催します。

このイベントは、障害のある人や地域の人が書いた詩を朗読したり、曲をつけたり、障害のある人たちが踊りや歌を披露するという夏の恒例イベントで、ボランティアによる実行委員が運営しています。前日や当日のお手伝いをしてくださるボランティアを募集します。

<前日・当日ボランティア>

◆日時：【前日】7月4日(金) ※時間は応相談 ◆場所：麻布区民センター (六本木 5-16-45)

【当日】7月5日(土) ※時間は応相談 ◆人数：4～5人

◆内容：会場内の飾り付けやステージで使用する機材の搬入・搬出のお手伝いなど

＼2024年6月に開催された第43回の様子です。／



みんなでつくりあげる、楽しいイベントです。皆様のご参加をお待ちしております♪

【問い合わせ】ボランティア・地域活動支援係(みなとボランティアセンター)

TEL:6230-0284 FAX:6230-0285

～空いた時間を誰かのために～

## 有償福祉在宅サービス

# おむすびサービス 協力会員募集

おむすびサービスは、地域での助け合いの活動です。  
時間が少しあるので何か始めてみたい、そんな思いを活動につなげてみませんか。  
地域のために活動してくれる協力会員さんをお待ちしています。

- 活動時間：月～金曜(祝日、年末年始を除く)  
午前9時～午後5時(1回の活動は原則2時間以内の短時間の活動です。)  
※活動は週1回から可能です。
- 年会費：2,000円(更新時1,000円)
- 謝礼金：1時間800円・1,200円 ※別途、実費交通費
- 活動内容：日常の家事(掃除/調理/買物等)、通院や外出の付き添い、話し相手など  
(介護などの専門的なことは対象外)  
※18歳以上(高校生不可)であれば、資格や介護経験の有無は問いません。

◇問い合わせ◇

ボランティア・地域活動支援係(みなとボランティアセンター) TEL:6230-0284 FAX:6230-0285



## 使用済みインクカートリッジを回収しています！

回収を通じて「ゴミの低減」「資源の活用」等にご貢献します。なお、回収したインクカートリッジは換金し、港社協の地域福祉活動の推進に充てさせていただきます。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

【回収場所(5地区支所内)】・芝地区総合支所(南口玄関) ・麻布地区総合支所(正面玄関右側) ・赤坂地区総合支所(1階エレベーターホール) ・高輪地区総合支所(5階通路) ・芝浦港南地区総合支所(1階アトリウム公衆電話横)

【問い合わせ】ボランティア・地域活動支援係(みなとボランティアセンター)

TEL:6230-0284 FAX:6230-0285