



# バトンをつなげる～ボランティア活動者の声～

池田睦美さん



地域でボランティアとして活躍している「活動者」をリレー方式で紹介します。前回の「文京ささえ隊」の加藤優子さんから、今回バトンを引き継いだフラダンスサークル「モキハナ」の池田睦美さんに、活動内容や活動をはじめたきっかけなどをお聞きしました。

## 現在どのような活動をされていますか？

主に高齢者施設などを訪問し、フラダンスを利用者さんたちと一緒に楽しむ活動を行っています。

## 活動をはじめたきっかけは何ですか？

ボランティアセンターから「フラダンスのボランティアを探している」と声を掛けられたことがきっかけです。日頃フラダンスを披露する機会が少ない私たちにとっても人前で踊る良い機会になりますので、先生やメンバーに相談した上で依頼を快諾し、施設を訪問することになりました。そして、このボランティアを経験した全員がとてもやりがいを感じたことで、現在も活動を続けています。



ボランティア活動の様子

## 活動をする上でやりがいに思うことは何ですか？

「楽しくなければフラじゃない」のモットーのもと、みんな一緒に楽しんでいただけることを念頭にハワイの曲はもちろんですが、日本語の歌、年齢層に合わせた選曲、フリのレクチャーを入れながら進行します。利用者が笑顔で一緒に踊ってもらえることで、こちらが幸せをもらえ、これこそが共生社会だなと思えることです。

## これから何かはじめたいと思っている方へのメッセージをお願いします

共生社会って何か特別なことをするイメージが強いのですが、自分のできることで周りに関わることだと思います。フラダンスのメンバーは、普段ボランティアに関わっていない人がほとんどです。ボランティアは、敷居が高く一大決心がいるものではなく、自分が得意なこととニーズがうまく合えば誰でも行うことができます。まずは気軽にボランティアセンターを訪ねてください。



次回は池田睦美さんよりバトンを引き継いだ「傾聴の会 ぞうの耳」の鈴木さんを紹介いたします。

文京ボランティアセンター TEL 03-3812-3114 FAX 03-5800-2966 Eメール vorasen@bunsyakyo.or.jp



どっとフミコムでは、ボランティア情報やワークショップ・イベント、文京区で活動されている団体の紹介など、様々な地域活動の最新情報を見ることができます。気になる情報は、どっとフミコムのサイトでチェックしてみてください！

<https://d-fumi.com>



ご相談ください

ボランティアに関心がある方、興味を持った方、

やってみたい！ してほしい 話を聞きたい！

など、ボランティアについての質問や問合せ、ご相談を下記の文京ボランティアセンターまでご連絡ください。

発行 社会福祉法人 文京区社会福祉協議会 文京ボランティアセンター <https://www.bunsyakyo.or.jp>

〒113-0033 東京都文京区本郷4-15-14 文京区民センター地下1階 開所日時 月～金曜日 8:30～19:15

TEL 03-3812-3114 FAX 03-5800-2966 Eメール vorasen@bunsyakyo.or.jp 土曜日 8:30～17:15

ぼらんていあニュースは、封入ボランティアの皆さんのご協力のもと、お届けしています。いつもご協力ありがとうございます。\*祝日年末年始を除く

冬号 令和5年



ご自由にお持ちください TAKE FREE

# ぼらんていあ ニュース

あなたらしく。 はじめる、つながる。 きっかけ応援誌！

## TOPICS

- 1 なつぼら2023参加者インタビュー
- 2 ボランティア募集情報/活動先募集
- 3 活動紹介～趣味を活かして～/なつぼら2023関連情報
- 4 バトンをつなげる～ボランティア活動者の声～

## 参加してわかった！ ボランティア活動体験

今年の「なつぼら2023」で花壇のお手入れ活動に参加した中央大学高等学校3年生の角田さん、同じく2年生の新井さんに参加したきっかけ、参加する前と後で自分にどんな変化があったかを聞いてみました。



新井さん

角田さん

### Q「なつぼら2023」に参加したきっかけは？

角田さん：生徒会の活動で、何かボランティアをやりたいと思ってボランティアセンターに相談したところ「なつぼら」をすすめられたので、参加しました。

新井さん：生徒会でボランティア活動しようということになり、自分自身も高校に入ってからはボランティア活動に参加してなかったので、これを機に久しぶりに参加することにしました。



### Q「なつぼら2023」に参加したことで、どんなことが変わりましたか？

角田さん：ボランティアというイメージを持っていましたが、実際にはいろんな種類があって、自分で好きな分野を選択できることが分かりました。今回、花壇のお手入れ活動に参加し、ボランティアの楽しさを知ったことで、自分としては違う分野も体験したいということと、同世代の人たちにもボランティアの楽しさを知ってほしいという思いを強くしました。今後は生徒会に呼びかけて、まずは地域のゴミ拾いなど、気軽にできる活動を継続していきたいと考えています。

新井さん：自分も花壇のお手入れ活動に参加しましたが、このような活動にボランティアに関わることで、街の美化が保たれていることに気づくことができ、とても良い経験になりました。今後も空いた時間を使って無理せず街の美化活動を続けていきたいと思いますが、街の広報をする活動に興味を持っているので、観光客などをガイドする活動にも挑戦したいとも考えています。また、角田先輩とも力を合わせて生徒会役員だけではなく、ボランティアに興味や関心のない生徒たちにもボランティアの楽しさを伝え、ボランティアの輪を広げていきたいです。

文京ボランティアセンター TEL 03-3812-3114 FAX 03-5800-2966 Eメール vorasen@bunsyakyo.or.jp

## ボランティア 路上生活者支援ボランティア募集

私たちTENOHASI(てのはし)では、炊き出しなどの活動に継続的に参加いただける仲間を募集しています。  
「できるかも? やってみたい」と思われた方、まずはご応募ください。

- 日時** 第2・第4土曜日 11:00~19:00頃まで ※通しは初回のみ
- 場所** ●文京区内 ※衣類の仕分け作業及び活動についてのレクチャー  
●東池袋中央公園(豊島区池袋3-1-6) ※炊き出しの配布作業など
- 内容** 衣類の仕分け作業及びボランティア活動についてのレクチャー、炊き出し会場での配布作業など
- 対象** ①11:00~19:00頃まで通しで参加できる方 ※通しは初回のみ  
②緊急連絡等の発生時に備え、TENOHASI事務局に住所・氏名・電話番号を提出できる方  
③LINEで連絡が取れる方(2回目以降の参加受付に使用)
- 問合せ・申込** TENOHASI(てのはし)ホームページ: <https://tenohasi.org/volunteer/>  
※HPのボランティア募集ページを必ず確認の上、「お問い合わせフォーム」よりご応募ください。



## ボランティア 福祉施設での軽作業ボランティア募集

障害のある方と一緒に、郵送物の封入などのお手伝いをしてみませんか?  
初めての方も活動しやすいアットホームな雰囲気ですので、ぜひご参加ください。

- |                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| <b>日時</b> 12月6日(水) 13:00~16:00   | 1月 4日(木) 13:00~16:00             |
| 12月7日(木) 10:30~11:30、13:00~16:00 | 1月 5日(金) 10:30~11:30、13:00~16:00 |
| 12月8日(金) 10:30~11:30、13:00~16:00 | 1月 8日(日) 10:30~11:30、13:00~16:00 |
|                                  | 1月 9日(火) 10:30~11:30、13:00~16:00 |
|                                  | 1月10日(水) 10:30~11:30、13:00~16:00 |

**場所** 文京槐の会 は〜と・ピア2(文京区小石川4-4-5)

文京ボランティアセンター (平日9:00~19:00) (土曜9:00~17:00) TEL 03-3812-3114 Eメール vorasen@bunsyakyo.or.jp



## 活動先募集 東京アマチュア・マジシャンズ・クラブ「出張マジックショー」 ～マジックで楽しいひと時を過ごしませんか～

東京アマチュア・マジシャンズ・クラブでは、高齢者施設、障害者施設、児童施設、町内会の会合などに出向いて「マジックショー」を行っています。これから忘年会や新年会の時期になりますが、イベントを盛り上げる余興を検討している方は、ぜひお気軽にお問合せください。

- 日時** 応相談(実施の1ヶ月前までにご連絡をお願いします。)
- 場所** 文京区内及び近隣区(福祉施設、イベントなど)
- 出演料・交通費** 応相談

自分の趣味や特技を活かした活動は、  
3面・4面にも掲載



文京ボランティアセンター (平日9:00~19:00) (土曜9:00~17:00) TEL 03-3812-3114 Eメール vorasen@bunsyakyo.or.jp

## ボランティア活動レポート

～趣味を活かして～

「介護老人保健施設ひかわした」で行われている「園芸ボランティア活動」を紹介します。ボランティアとして活動している「久保田さん」と「施設職員の山崎さん」からメッセージをいただきました。

### 久保田さんメッセージ



久保田さん

この活動始める前から園芸が趣味で、文京区の公園ガーデナーの活動をしていましたが、今年になって新たに文京区社会福祉協議会の「文社協だより」で園芸ボランティアを募集しているのを目にして、自宅が近いこともあり応募しました。まだ始めたばかりですが、とても楽しく活動しています。  
今後も「自分の趣味を活かして」無理のない範囲で活動を続けたいと思います。

### 山崎さんメッセージ

「介護老人保健施設ひかわした」では、基本理念が地域につながった施設ということもあり、ボランティアさんを積極的に受入れています。今回の園芸ボランティアさんも一緒に考え、一緒に行くことをコンセプトに集まってきました。地域の皆様には、いつも我々の活動に賛同協力していただき、とても感謝しています。  
これからも地域につながっている施設として活動していきますので、よろしくお願いいたします。



施設職員 山崎さん

## 「なつぼら2023」作品たちを追跡!

「なつぼら2023」自宅プログラムで参加者に作っていただいた作品(ハーバリウム、うちわなど)を施設へ寄贈しました。お受け取りくださった施設の方からもコメントをいただきました。



受付に飾っています。色とりどりのハーバリウムは光が当たるととても綺麗です。みんなで見入っています。

【ドナルド・マクドナルド・ハウス 東大】



素敵な作品ありがとうございます! 11月の当施設の作品展でも飾らせていただきます!

【首羽えびすの郷】