

ボラミニ情報 5月号



【発行】社会福祉法人 品川区社会福祉協議会

品川ボランティアセンター ☎5718-7172

〒140-0014 品川区大井1-14-1 大井1丁目共同ビル2階 FAX 5718-0015

ホームページ <https://shinashakyo.jp/volunteer/index.html>

今から始めてみよう！ボランティア★

新年度を迎え、少しずつ元の日常生活に戻りつつある中、新たなことへ挑戦したい！新たな出会いがあったらいいな！と思っている方は、ボランティア活動を始めませんか。

品川ボランティアセンターでは、区内福祉施設でのボランティア活動やほっと♥サロンの運営などのボランティア活動を紹介・支援しています。ご興味がある方はぜひボランティアセンターへご相談ください！

福祉施設でボランティア活動をしたい！



【活動内容例】高齢者施設・障害児者施設・保育園など、区内福祉施設での活動例
お話相手・演芸披露・食事準備のお手伝い・作業補助・シーツ交換・園児の見守り・絵本の読み聞かせ…
他にもいろいろな活動依頼があります。ご自身の特技や趣味を活かせる活動もあります！

【活動までの流れ】

相談・登録



活動先の紹介



活動先の見学



活動決定・活動開始

福祉施設でのボランティアへ興味がある方は、ご相談・ご登録にご来所ください！

ほっと♥サロンを始めてみたい！

ほっと♥サロンは、品川区内在住で、ご自身で会場に来られる方（高齢者・障害者・未就学児の親子）を対象とした地域の憩いの場です。身近な地域で、住民が世代を超えてサロンに集まり企画の内容や運営までみんなで考えて参加する仲間づくりの活動となっています！現在、60以上のサロンが活動しています！

【サロン活動内容例】

・トリム体操・太極拳・筋力トレーニング・フラワーアレンジメント・茶話会・折り紙・ヨガ など…

相談・情報収集・仲間集め

どんなサロンをやりたい？一緒に活動する仲間はある？場所は？
既存のサロンを見学・相談してみる…など始める前に準備をします！



活動を具現化

サロンの名称・活動時間・頻度・対象者・活動場所・活動内容・活動経費・
PR方法…など運営メンバーで考えていきましょう。
活動内容・場所・活動時間などを相談しながら決めていきましょう！

♥ボランティアセンターは、サロンの運営・助成金情報・ボランティア募集・ボランティア保険などさまざまな相談に応じたお手伝いを行います。ぜひお気軽にお問い合わせください！



ほっとサロンのご紹介



百人一首

百人一首かるたと簡単な体操を行い、交流をします。ご興味のある方は参加してみませんか。
※百人一首は椅子に座って行います。競技用かたではありません。

活動日時 第4月曜日
午後2時～午後4時

開催場所 南品川ほっと♥サロン
(南品川5-10-3)

対象者 区内在住の高齢者・未就学児の親子等

参加費 無料

問合せ 品川ボランティアセンター



ボイス

簡単なストレッチや体操、映画のセリフや童話、昭和レトロなマンガなどの朗読を通しておしゃべりを楽しむ、明るく和やかなサロンです。皆さま、お気軽にご参加ください♪

活動日時 第2木曜日
午後1時30分～午後4時

開催場所 東品川ゆうゆうプラザ
(東品川3-32-10)

対象者 区内在住の高齢者

参加費 100円

問合せ 品川ボランティアセンター



シニアの椅子ヨガ・顔ヨガ

ヨガが初めての方、しばらく運動をしていない方、一緒にヨガを楽しみましょう。

活動日時 火曜日(第5週を除く)
午前9時30分～午前10時30分

開催場所 大崎ゆうゆうプラザ
(大崎2-7-13)

対象者 区内在住の高齢者

参加費 500円

問合せ サロン運営者 佐藤



ママのためのハッピーヨガ

未就学児を子育て中のママがお子さんとともに楽しく体を動かすサロンです。

ヨガが初めての方、運動が苦手な方・好きな方、一緒にヨガを楽しみましょう。

活動日時 火曜日(第5週を除く)
午前10時40分～午前11時40分

開催場所 大崎ゆうゆうプラザ
(大崎2-7-13)

対象者 区内在住の未就学児までの親子

参加費 500円/組

問合せ サロン運営者 佐藤
TEL: 070-8474-0448





品川ボランティア・ハーモニカ メンバー募集中

ハーモニカの音色を楽しんでみませんか？

私たちは、ハーモニカの音色に魅せられた仲間が集い指導者を迎え、ハーモニカのABCからテーマ曲を設定して、月2回練習しています。区内の高齢者施設やふくしまつり等のイベントに参加して歌っていただくことで元気を分かち合う活動をしています。年齢・性別を問いません。初心者大歓迎です。楽譜・テキストは準備します。見学も可能です

活動日時 第1・第3木曜日

午後1時～午後3時

活動場所 ボランティアセンター活動室

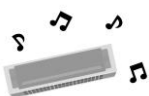
(大井1-14-1

大井1丁目共同ビル1003号室)

会費 2,000円/月

問合せ 品川ボランティア・ハーモニカ 上島

TEL 3491-2673



「傾聴バレンタイン懇談会」

オープン例会開催！

地域の高齢者等に対する傾聴ボランティア活動を行っている団体です。

傾聴に、ボランティアに、お話し相手などに関心をお寄せの方はぜひ一度お立ち寄り下さい。フランクな雰囲気のおしゃべりの場です。

日時 6月10日(土)

午後2時～午後4時

場所 ボランティアセンター活動室

(大井1-14-1

大井1丁目共同ビル1003号室)

定員 若干名

問合せ 傾聴バレンタイン 藤本

TEL 3458-9346



品川ボランティアセンター

登録団体活動紹介

品川朗読サークル「あやの会」 朗読発表会

普段は朗読を通し、学校や施設、ほっとサロン等でボランティア活動をしています。

感動を作る朗読を目指した私たちの朗読を皆さんにお届けします。今回は井上靖原作の「月の光」を朗読します。井上靖が老いていく母を優しいまなざしと美しい文章で綴った作品です。ご興味のある方はぜひご来場ください。

日時 5月16日(火) 午後1時30分開演
(午後1時開場)

場所 小山台会館 大ホール
(小山4-11-12)



入場料 無料

※ご来場の際は新型コロナ感染予防にご協力ください

※ご自宅にて検温をお願いいたします。

※マスクをご着用いただき、会話は控えめにしてください。

※会場にて施設利用名簿のご記入をお願いいたします。

問合せ 品川朗読サークル「あやの会」 白澤

TEL 3774-1909



「ストップ！スマホ詐欺」

ユニバーサルデザイン・バリアフリーの推進、日常生活にグッズの創作、ICT 機器（スマホ、タブレット、PC等）を活用した情報共有等の活動をしています。今回は、スマホ詐欺をテーマとしたイベントを開催します。ご興味のある方はぜひご来場ください。

当日活動して下さるボランティアも募集しています。下記問合せ先までご連絡ください。

日時 5月29日(月)

午後1時30分～午後3時30分

場所 平塚ゆうゆうプラザ1F
(平塚2-10-20)

内容

第一部：警視庁公式防犯アプリ「Digi Police」の紹介

第二部：高齢者向け防犯アプリの使い方

定員 30名(事前予約制 高齢者優先)

入場料 無料

申込・問合せ 生活工房ひとくふう

TEL 050-5216-9504

Mail hitokufu@gmail.com

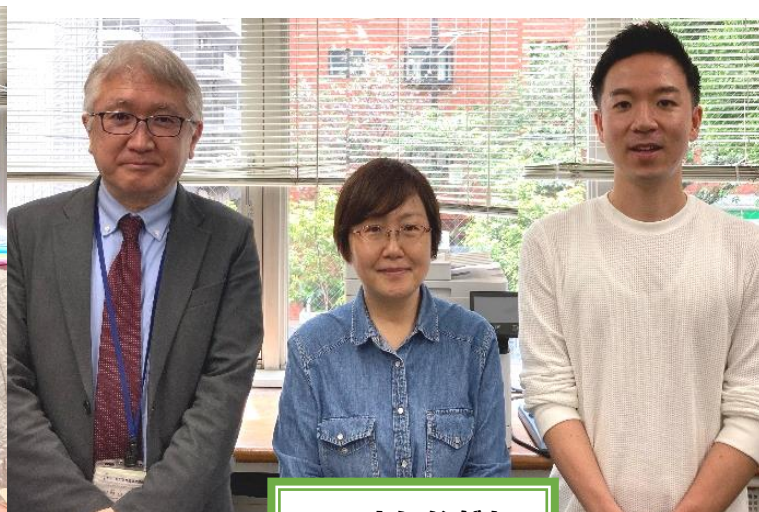


ボランティアセンター職員紹介

昨年度に引き続き、同じメンバーで皆さまのボランティア活動を一生懸命サポートさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします！



ボランティアセンター



エールしながわ

エールしながわ事業紹介

ひきこもりのことで悩みを抱えるご本人やご家族の社会参加にむけて、きっかけを見つけられるようサポートする事業です。令和元年10月から品川社協でスタートいたしました。

窓口相談

○対象者 品川区内にお住まいの本人または家族
○費用 無料
○開設日 毎週火曜日・木曜日 午前9時～午後5時
〒140-0014
大井1-14-1 大井1丁目共同ビル2F
☎5718-1273

まずはお電話で
ご相談ください！

ひきこもり学習会・家族懇談会

- ・ひきこもり学習会 ○奇数月第2金曜日開催
カウンセラー・ファイナンシャルプランナー・臨床心理士など専門家の話を聞き、ひきこもりについて学び、理解を深める会です。
- ・家族懇談会 ○毎月第3土曜日開催
当事者、ご家族、支援者が集い、自由懇談や近況などお話することで、気持ちが軽くなったり、元気になったりするための交流の場です。

社会体験

当事者の方が社会参加へのステップとして、社協内フロアで様々な社会体験を行います。

★切手整理・事務作業・寄付物品仕分け・グリーンカーテン栽培など

★ボランティア団体や企業の皆様に 社会体験の場や作業提供についてお願い★

現在、社協内で当事者の方に社協資源を活かし、様々な社会体験を提供しています。
今後、社協外でも社会体験として当事者に経験をしていただきたいと考えています。
皆様には、社会体験の場や作業を提供していただければありがたいです。
例えば… 皆様の活動のお手伝い、広報誌の封入作業や簡単な事務作業など
是非、ご協力お願いします！



ボランティアセンター事業の最新情報及び、記事の内容につきましては、
ホームページもしくはお電話にてお問い合わせ下さい。

☎ 5718-7172 午前9時～午後5時（日曜・祝日を除く）

<https://shinashakyo.jp/volunteer/index.html>

