

2023年  
12.1  
2024年  
月号

出逢い、つながり、広がる 笑顔

# ボランティアコミュニケーション

今号のトピックス

## 「地域デビュー」って、楽しい!

ITサークルLINK



六郷ホーム



青空黙々体操ウォーキングチーム



問合先

社会福祉法人 大田区社会福祉協議会

おおた地域共生ボランティアセンター

TEL.03-3736-5555 FAX.03-3736-5590

〒144-0051 大田区西蒲田7-49-2 大田区社会福祉センター5F

開所日時：(月)~(土) 8:30~17:15 《祝日・年末年始を除く》

メール：voc@ota-shakyo.jp



ボランティア コミュニケーションの配置にご協力ありがとうございます  
「ボランティア コミュニケーション」は偶数月に発行しています。ボランティア募集の掲載は無料です。



# 「地域デビュー」って、楽しい!



人生100年時代と言われる今、定年退職してからのセカンドライフは約30年以上もあります。たとえば、会社人として得ていた「所属・役割・人間関係」が退職と同時になくなり、孤立感を感じる人も少なくありません。一方で、最近の現役世代は仕事一筋ではなく、休日はボランティア団体に所属して活動する人、趣味や特技・知識を生かして地域とつながる人などが増えています。身近な地域とつながり、充実した人生を楽しむために「地域デビュー」※をしてみませんか。

※地域デビューとは、趣味、地域の行事、ボランティアといった活動の内容を問わず、地域で行われている活動に初めて参加することを言います。

## 六郷ホーム

**活動日** 隔月の第4日曜日に開催されるG-roundイベントマルシェに参加



六郷ホームのホームページ



六郷ホーム代表 浜口さん

私は、生まれも育ちも大田区六郷です。副代表の石原とは小中高が同じ、他のメンバー5人も学生時代の地元の友人です。六郷地域の文化や風土への愛着、それを守り育てたいという想いを持った仲間たちで、2022年12月「六郷ホーム」を立ち上げました。

立ち上げまでの間は、2011年東日本大震災の時に現地でボランティア活動や、2019年10月に東日本を襲った台風19号の時は、千葉の被災地に行こうとしましたが現地との調整が上手くいかず活動できなかったという悔しい経験がありました。

そうしたことが重なり、「もっとみんなで地域のために、目的を持って活動をしたい」と思うようになりました。そこで、大田社協のボランティアセンターに相談に行き、その時に「ボランティア団体を立ち上げて、活動してみてもいいでしょうか」と勧められたことが、大きな後押しとなりました。

現在の活動は、雑色駅前広場の「G-roundイベントマルシェ」で綿菓子の販売、フードバンク大田への協力などです。

メンバーは皆40代。仕事、家庭、子育てと忙しいのですが、それでも仲間と一緒に取り組む地域貢献活動は、成長や喜び、成功を共に経験することができる楽しい居場所であり、生活を豊かにしてくれるものだと感じています。

これからも、地域の皆さんと共に、地域のより良い未来を築くために努力していきます。



## 「地域デビュー」の第一歩を踏み出すためのポイント!

1. 趣味や特技・知識を生かした活動から
2. 仲間と一緒に複数で
3. 自分の自由な時間に
4. いろいろな活動に

参加する

## ITサークルLINK

**活動場所** 大田区立消費者生活センター

**活動日時** 毎月第3日曜日 13:00~15:00



ITサークルLINKのホームページ



ITサークルLINK(ぱれおおた・大田区パソコン関連団体連絡会)は、micsおおた・多目的スペース(大田区消費者生活センター2階)でスマホとパソコンについての個別相談会を開催しています。2014年の12月に相談会を始めた当初は、もっぱらパソコンに関する相談に応じていましたが、スマホの普及につれ、スマホについての相談が多くなり、パソコンについての質問もスマホとの連携に関する質問が多くなっています。

ITサークルLINKは、大田区でパソコンをテーマに活動する団体のゆるやかなネットワークです。パソコン土曜会などパソコンをテーマに活動する7つの団体が何回かの会合で、交流を重ねるとともに、共同事業としてパソコン相談会を開始し、現在まで欠かさず続けています。パソコン、スマホは日々変化しています。それに対応するため月1回の勉強会も開いています。スマホもパソコンも人と人を結ぶ便利な道具です。地域での活動に利用できることは言うまでもないでしょう。共に活用法を探し、それぞれの活動をさらに充実させていきましょう。ITサークルLINKの相談会、勉強会はどこでも参加いただけます。

## 青空黙々体操ウォーキングチーム

**活動場所** 大森東特別出張所前 多目的広場

**活動日時** 毎週木曜日 9:30~11:30 **会費** 月50円

青空黙々体操ウォーキングチームは、地域包括支援センター大森東の声がかきかけとなって、生まれました。コロナ禍での運動不足を解消するため、おしゃべりをせず、黙々と体操&ウォーキングをする活動としてスタートし、参加者は少しずつ増えています。

ウォーキングコースは、森ヶ崎海岸公園、大森ふるさとの浜辺公園を周るコースなど主に4つ。毎週会える気軽な地域の仲間と活動しています。現在22名(最大25名まで)となります。参加希望の方はまずはお電話下さい。

代表: 中澤 TEL 03-3766-8795



## セカンドライフ、サードライフを充実するための3つの要素

1. 行くところがある
2. やることがある
3. 会う人がある



## 地域活動を長続きさせる3つのコツ

1. 無理をしない
2. 会社の肩書を捨てる
3. つかず離れずの人間関係に徹する

# 夏ボラで地域デビュー! 出会い、つながり、新たな自分を発見!

「夏! 体験ボランティア(夏ボラ)」は小学生から大人まで、初めての方でも夏の長期休みを利用して、様々な分野の施設や団体の活動に参加できる体験ボランティアです。今年度は61か所の施設・団体から計85プログラムの提供があり、延べ216人(小学1年生~70歳まで)の参加がありました。初めてボランティア活動をする方がほとんどで貴重な地域デビューのきっかけとなっています。

## 社会人が地域デビュー!

【夏休みの学習支援ボランティア、切手整理ボランティア】



菊地 風真さん

ボランティア活動を始めようと思ったきっかけは仕事以外で同じ年代の人とつながりたいと思ったことでした。夏ボラをきっかけに仕事をしながら切手整理ボランティアを継続中です。やってみることが楽しいし、経験になる、そして人のためになる!とやりがいを感じています。これからは障がいのある方の支援にも興味があります。

## 中学生が地域デビュー!

【保育園ボランティア】



保育士さんたちが、いつも子どもたちをどのようにまとめているか知ることができました。ボランティアをしてから小さい児童たちのめんどろをみるできるようになりました。また同じような活動をしたいです!



桑原 大徳さん

## 小学生が地域デビュー!

【お米の仕分けボランティア】

いつもふつうに食べているお米だけど、ふくろにつめる人がたくさんの愛情をこめてつめていることがわかりました。参加したあと、自分の中で人への気持ちとていねいさが変化しました。来年の夏もこのボランティアに参加したいと思います。



黒田 朱音さん

## ~多様なこども食堂のかたち~

# 1日の元気の源「朝ごはん」をこども食堂で!

「こども食堂」は、子どもがひとりでも安心して行くことができ、地域の皆さんが気軽に立ち寄れる居場所でもあります。現在、区内には50か所あり、活動の形態はさまざまです。その中でも「朝ごはん」の提供に取り組むこども食堂を紹介します。



こども食堂一覧はこちら↑

大森

## 子ども食堂ママちゃんち



代表者コメント

仕事上、子育てや発達・不登校に関する悩みを聞くことが多く、自分自身もどのように関わったら良いか悩んでいました。自分なりに勉強していく中で、まずは地域のなかに気軽に立ち寄れるようなコミュニティの場をつくりたいと思うようになったことがきっかけです。朝ごはんは「おにぎりとお味噌汁」の提供なので、仕事をしながらでも、続けやすいと思い始めました。利用されているお母さんからは「お味噌汁を久しぶりに食べた」「子どもはここだとご飯を食べてくれる」との声を聞きます。これからも気軽に来てもらえるような場になると嬉しいです!小・中学生にも利用してほしいなと思います!

糀谷・羽田

## 羽田のこのこ食堂



代表者コメント

学校が終わった時間帯、子どもの見守りは地域の役目だと感じています。拠点としている商店街がその役割を發揮できるように、子どもたちのための拠点をつくりたいと考えました。1日の始まりに“このこ”に行けば朝ごはんが食べられる!そんな存在の場所をつくりたいと考えて、萩中商店街で始めました。次第に子どもたちのために何かしたいと思う方が、“このこ”の活動に参加してくれるようになりました。自然なかたちで地域の見守りの輪が広がればいいなと思っています!



火・金曜日の夕方は宿題などをして過ごしています

蒲田

## えんむすび



代表者コメント

調理師免許の知識と経験を活かし、子供達が安心して食べられる栄養満点の食事を提供したいと思ったことが、こども食堂開催のきっかけでした。とくに、家庭の事情で朝ごはんを取る事が難しい子どもがいると聞いたことを機に、手軽にお腹いっぱい食べられる食事を提供したいと思い、朝ごはん形式でおむすびの提供をしています。今では「いってらっしゃい」と朝、子どもたちを送り出すことも楽しみの1つとなっています。メニューは、定番のさけ・うめ以外にもハロウィン用に絵を描いたおにぎりなどを提供したらとても喜ばれました。ぜひ友達や家族を連れて楽しくおにぎりをたべてほしいです。大人も参加可能なので気軽に来てくださいね!

あなたにも **できることが** きっとみつける!

# 大田区のボランティアさん 募集

活動を希望される方は、**直接電話等**でお問い合わせください

📅活動日時 📍住所・活動場所 👤募集人数・対象 🍽️昼食の提供 🚗交通費 🧴持ち物 🗨️問合先 📧担当者 ※新型コロナの状況により、情報が変わることがありますので、お電話でご確認ください。

## 高齢者の方との活動

「高齢者在宅サービスセンターやぐち南」は、特別養護老人ホーム(ゴールデン鶴亀ホーム)、ショートステイ、デイサービス、居宅介護支援事業の複合施設です。デイサービスで、お茶出し、お話し相手、手作り作品の工作補助等、また脳トレクイズ時のお声かけ等で活動していただく、ボランティアを募集しています。

📅 毎週月曜日～土曜日 10:00～12:00頃、14:00～16:00頃 応相談  
📍 矢口1-23-12 東急線武蔵新田駅 徒歩5分  
👤 数名 男女不問(高校生可) 📧 応相談  
🗨️ 白陽会 高齢者在宅サービスセンターやぐち南 ☎03-3758-1810 📧かわだ

「好日苑デイサービスセンター」では、ボランティアの受入れにより、活動の質の向上ならびに利用者のよき理解者となり、地域の方と施設の交流を図ることを目的としています。感染症対策をして、歌や演奏、読み聞かせ等のレクリエーション活動をお願いします。

📅 毎週月曜日～土曜日 10:30～11:30または13:00～14:30 応相談  
📍 上池台5-7-1 JR大森駅・東急線池上駅 バス稲荷坂下車 徒歩2分 📍 数名 男女不問(高校生可) 📧 上限500円  
🧴 エプロン、上履き、活動しやすい服装  
🗨️ 響会 好日苑デイサービスセンター ☎03-3748-6162 📧さいとう

「ジップ・山王リハビリ」では、来所する利用者が1日を通して過ごす中で、自身に合った機能訓練をしています。感染予防をして、利用者専門職との交流や、バックヤードでの掃除や片付け、おやつ準備等の活動をお願いします。

📅 毎週月曜日～土曜日 14:00～16:00 📍 上東雪谷1-13-1 ウェルサイト東雪谷1階 東急線石川台駅・洗足池駅 徒歩9分  
👤 数名 男女不問(高校生可) 📧 一律1,000円  
🧴 動きやすい服装・スニーカー  
🗨️ 清泉会 ジップ・山王リハビリ ☎03-3748-6251 📧なかい

「みずず荘」は、7名の小さな高齢者ホームです。温かい手作りの食事を提供するので、調理の好きな方にボランティアをお願いします。夕食作り7名分で、食材やメニューはほぼ決まっております。材料は用意してあります。ご近所の方、歓迎します。

📅 毎週月曜日～金曜日 15:00～16:00 時間帯は応相談 📍 大森北4-15-9 JR大森駅 徒歩9分 📍 1名 男女不問(高校生不可)  
🗨️ GOOD LIFE みずず荘 ☎03-5767-9229 📧なかの よこやま

「かもめホーム」は、少人数の老人ホームです。ホームでの利用者に向けた懐かしいメロディを弾いたり、歌ったりしてくれる方を探しています。キーボードは、1台あります。

📅 毎月1回月曜日～土曜日 14:00～16:00 📍 大森西5-12-15 京急線大森町駅 徒歩1分 📍 3名 男女不問(高校生可)  
🗨️ GOOD LIFE かもめホーム ☎03-5767-9229 📧なかの わたなべ

## 障がい児・者との活動

「おおむすび」は、区内にある障がい者施設が連携して施設利用者の工賃向上・社会参加を促進し、この取り組みを強化広げるためにボランティアを募集しています。「おおむすび縁市場」運営のお手伝い、土・日イベント時の販売スタッフ等(平日もあり)。

📅 土・日(平日もあり) その他 応相談 📍 西六郷1-4-27 区立志茂田福祉センター(区役所 区内商業施設等) 📍 男女不問(高校生可)  
🗨️ おおむすび連絡会事務局 ☎03-3734-0763  
Email:shinkama@city.ota.tokyo.jp 📧とみざわ

「アクアリウム多摩川」では、知的障がい児・者に対して、マンツーマンでプールでの指導・介助のボランティアをお願いします。

📅 毎週日曜日 9:20～11:20 📍 矢口2-21-14 矢口区民センター 温水プール 東急線 武蔵新田駅 徒歩8分 📍 数名 男女不問(高校生可)  
🧴 水着、ゴーグル、スイミングキャップ 📧 一律1,000円  
🗨️ NPO法人アクアリウム多摩川  
Email:t225iwa@docomo.ne.jp 📧いわざき

## こども支援

「はばたき」は、外国にルーツのある小・中・高校生の学習支援を行っています。学習サポーターが、1対1でこども(日本語で会話できる)の学校授業内容の宿題・補習等。また、話し相手となります。特に、月曜日(数学)並びに木曜日に活動できるサポーターを募集しています。

📅 毎週月曜日・木曜日 19:00～21:00 📍 蒲田本町1-5-1 区立新宿小学校 JR・東急線 蒲田駅 徒歩5分 📍 若干名 男女不問(高校生不可)  
🗨️ はばたき ☎090-3525-3681 📧えのもと

「もっと遊べる五丁目公園の会」は、中央五丁目公園で区内唯一行っているプレイパーク活動で、こどもの「やってみよう」を応援する遊び場です。こどもの遊び場に関わってくれる方、活動の支援をお願いします。

📅 原則毎週水曜日 14:30～17:00 📍 中央5-14-1 JR大森駅 徒歩7分 📍 10名 男女不問(高校生可)  
🗨️ もっと遊べる五丁目公園の会 ☎03-3775-3791 📧まつだ

「こども・スポーツ開放」では、月1回、思いっきり身体を動かして楽しめる子どもの居場所づくりをしています。ボール投げ、かけこ、バドミントン、バスケ、卓球など、寝転がっているだけでもOKです。そんな子どもの居場所づくりをいっしょにやってみませんか。

📅 月1回主に日曜日の午後 4時間 📍 上池台2-35-2 洗足区民センター3階体育室 東急線洗足池駅下車 徒歩約5分  
📍 2名 男女不問(高校生可)  
🗨️ こども・スポーツ開放 ☎090-2249-1731 📧こばやし

## 地域

「東京港野鳥公園」ボランティアガイドは、野鳥、昆虫、植物等に興味があり、趣味を活かし自ら楽しみながら来園者に喜んでいただくという集まりです。園内を巡回しながら来園者の方に、簡単な説明や施設の案内をします。また、公園が企画運営する行事の支援も行います。簡単な研修もあり、気軽に応募ください。初心者でも大歓迎です。

📅 毎週火曜日～土曜日の希望曜日及び5週に1度の日曜日 9:30～15:00  
📍 東海3-1 JR大森駅・京急線平和島駅 京急バス野鳥公園下車  
📍 5名 男女不問(高校生可) 🧴 あれば双眼鏡(貸与可) 帽子・腕章貸与  
🗨️ 東京港野鳥公園 ☎03-3799-5031 📧こんどう

「牧田総合病院」では、牧田ボランティアスタッフ「Mサポーター」として、自動精算機、再来機の操作補助、外来患者の院内誘導、車いすの方の介助等をお願いします。みなさんも一緒に、お困りの患者さんのお手伝いをしてみませんか。

📅 毎週月曜日～金曜日の希望曜日 9:00～16:00 月2回以上 時間応相談  
📍 西蒲田8-20-1 JR・東急線蒲田駅 徒歩4分  
📍 若干名 男女不問(高校生可) 🧴 活動しやすい服装 エプロン貸与  
🗨️ 牧田総合病院 ☎03-6428-7508 📧いくた

「サードエイジ・サロン」は、元気なシニアが皆と楽しく気楽に社会貢献活動する仲間の集まりです。シニアのおしゃべりサロン、新井宿映画館、各イベント参加、街歩き・施設見学や区の子育て支援施設と連携したベビーカーメンテナンス、親子で遊ぼう等幅広く活動。身近な活動として、大森駅前公園の清掃を毎週月曜朝10時から実施しています。

📅 月例会 第3水曜日 15:00～17:00 📍 大森北4-16-4 エネオおおた JR大森駅 徒歩8分 📍 男女不問 年齢・居住制限なし 🧴 公園清掃体験ではトング貸与  
🗨️ サードエイジ・サロン ☎080-5490-0531 📧おおくぼ

「いきちかクラブ」は、公園花壇やコンポスト(生ゴミ処理容器)等で、つながりを生み出しながら、生きる力を育みます。花壇プロジェクトでは、①公園花壇の手入れ、②SNSでの花壇の様子発信、③交流チャットのムードづくり、④活動計画やプロジェクト運営等。ぜひ、チャットやメールでお問い合わせください。

📅 公園花壇の活動: 奇数月第2土曜日・偶数月第2日曜日 10:30～11:30  
📍 オンライン・東矢口三丁目公園・新蒲田二丁目児童公園  
📍 人数上限なし 男女不問(高校生可) 🧴 花壇道具貸出あり  
🗨️ LINEオープンチャット: いきちか花壇プロジェクト、E-mail: ikichikagakudo@gmail.com 📧むかい

「EFFおおた」チャリティー清掃活動への参加者募集。地域の清掃、雨天中止。参加費 1,000円(大人のみ)、参加費の半額は地域の子どもたちへ、半額は海外の子どもたちへの寄付となります。

📅 毎月最終日曜日 9:00～10:00(12月は17日)  
📍 京急線 六郷土手または雑色駅前 集合  
🧴 車手・マスク 🗨️ EFFおおた  
Email:chainon.beaute@gmail.com 📧さとう

## 使用済切手をあつめています

大田区社会福祉協議会では使用済切手を集めています。ご寄付いただいた切手は、売却し、ひとり親支援団体が行うお米の配布活動に使われます。ご家庭や企業の中でありましたら、ぜひ大田区社会福祉協議会までお持ちください。



## 特技ボランティア 大募集中!



趣味やお仕事などで培った技・知識・経験を活かして、社会貢献しませんか?

【特技ボランティア】を大募集しています。たくさんの笑顔に出会えます。

新型コロナウイルスの動向により、デイサービスや福祉施設、地域のイベントなどからご依頼が頻繁に入るようになりました。囲碁、将棋、麻雀のお相手ができる方はひっぱりだこです。

【特技ボランティア】のご依頼があった場合、登録グループ・個人にご連絡します。

例えば...

演奏系	演芸系	舞踊系
楽器演奏(ピアノ、ヴァイオリン、二胡、フルート、和太鼓など)、歌唱、コーラス、音楽のジャンルは問いません。	読み聞かせ、紙芝居、バルーンアート、マジック、南京玉すだれ、獅子舞、腹話術	伝統舞踊、フラダンス、手話ダンス、ヒップホップなど
身体を動かす	生活支援	学習/習い事
体操指導、ヨガ指導、空手指導	パソコン、スマホ、傾聴、カウンセリング、ハンドマッサージ、メイク	絵手紙、書道、俳句、語学指導、ドライフラワー、生け花、手づくり小物など
趣味の相手	将棋、囲碁、麻雀など	

地域の皆様に喜んでいただける特技をお持ちの皆さま、お待ちしております!

### 主な活動紹介先

高齢者施設、障がい者施設、こども食堂、地域イベントなど

### 登録方法

当センターにご来所の上、ご登録ください。活動の様子がわかる写真、チラシなどがあればお持ちください。事前にご予約をお願いいたします。ご登録いただくと、大田社協のホームページでご紹介する予定です。(個人の連絡先は掲載しません。)

問合せ: おおた地域共生ボランティアセンター  
TEL 03-3736-5555 FAX 03-3736-5590  
Email: voc@ota-shakyo.jp

ちょっと気になる団体紹介

# ボランティア スポット



## 多摩川とびはぜ倶楽部

次世代に残すならゴミより自然

羽田国際空港から2～3kmのところが多摩川にかかる大師橋があります。その橋のもとに、海の潮の満ち引きに影響され干潮の時にだけ顔を出す干潟があります。ここには9種類ほどのカニがいて、河川敷には自然林が広がり、時には絶滅危惧種になっている鳥や虫も見られます。4月～9月の観察会や授業支援ではたくさん子どもたちがどろんこになってカニを捕まえています。そんな素晴らしい自然と大量のゴミが混在しているのが現状です。



多摩川とびはぜ倶楽部は2009年に設立、「子どもたちが裸足で遊べる干潟づくり」を目標にして大師橋干潟の環境整備、定例干潟の観察会、そして区立小学校からの要請を受けて授業支援を行っています。

次世代に残すならゴミより自然!ということで、昨年度より「羽田ふるさと再生プロジェクト」と称して近隣町会をはじめ、会員以外の方にも会報やSNSなどでご協力をお願いして月1～2回ほど環境整備活動を始めました。定例観察会のできない10月～3月の間に1回で集めるごみの平均は120kgほどになります。私たちはいずれここが地域の憩いの場所、あるいはいつでも訪れることのできる環境寺子屋のようなことを願って活動を続けています。どうぞお力をお貸ください。



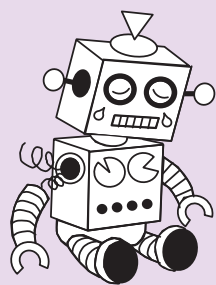
**問合せ** 多摩川とびはぜ倶楽部

活動場所：多摩川大師橋干潟及び河川敷  
代表：邊見和子・中平繁



## おもちゃ病院・大田

その壊れたおもちゃ、治るかもしれませんよ



おもちゃ病院・大田は、開院して23年が経ち、壊れたおもちゃを年間800個位、無償で修理しています。

私たちは子どもが宝物のおもちゃを大事に思う気持ちを大切にしたい。「使い捨て」ではなく、良い物を大切に、必要なら治して長く使う習慣を、おもちゃを通じて子どもたちに知ってもらいたいとの思いで活動しています。病院の活動もSDGsの活動の一環と信じて頑張っています。治った時の子どもたちの笑顔が何よりの励みになっています。

おもちゃ病院・大田の活動の一環と信じて頑張っています。治った時の子どもたちの笑顔が何よりの励みになっています。



毎月第1、第3日曜日開院 時間 9:30～14:30

場所 大田区立消費者生活センター2F  
(JR蒲田駅東口から徒歩5分)

**問合せ** おもちゃ病院・大田

おもちゃ病院・大田のホームページ

<https://toyhospital-ohata.jimdofree.com>



## 特技ボランティアさんご紹介

問合せ

おおた地域共生ボランティアセンター

### コーラス

### Karei-sta カレイスタ

はじめまして!私たちは中高年を応援したい中高年!美魔女コーラス隊Karei-staカレイスタと申します。中年になってから音大生になった歌好きな私たちです。レパートリーは世界の歌から昭和歌謡までいろいろ。皆さんと一緒に懐かしい歌を歌って、青春時代を思い出し楽しんでいただくと嬉しいです。お声がけください。



### パンフラワー

### 山本紀子さん

パン粘土(パンド)で作るパンフラワー、指先を使って機能訓練になると高齢者から喜ばれています。材料さえあれば誰にでも作れます。手づくりの花、小物であなたのお部屋を飾ってみませんか。数名より体験講習可能です。材料費800円(応相談)。お気軽にお声かけてください。

