

# すみだ ボランティアだより

令和7年1月1日 第431号



発行：墨田区社会福祉協議会 すみだボランティアセンター

TEL 03-3612-2940 FAX 03-3610-0294 Email vc@sumida-shakyo.or.jp

## 謹賀新年

昨年は能登半島を襲った地震により、多くの方々が困難な状況に直面されました。被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。被災地の一日も早い復旧・復興に向けて全国から多くのボランティアが集まり、懸命に支援活動が展開され、ボランティア活動の重要性が再認識されました。すみだボランティアセンターからも一名の職員が被災地の一つ、輪島市に赴き、災害ボランティアセンターで運営支援活動を行いました。

また、夏体験ボランティアでは、参加者約二〇〇名と昨年の二倍以上の方々にボランティア活動を体験していただき、それを通じて、様々な社会的問題への関心を深め、地域社会における助け合いの大切さを感じていただけたと思います。参加者の皆さまからは「非常に有意義な時間だった」「新しい人と出会い、一緒に活動することが楽しかった」といった声が寄せられました。これらのイベントを通じて、ボランティア活動の普及・啓発に努め、ボランティアの輪がますます広がりますことを願っております。

今後もボランティア活動の充実と拡大に向けて取り組んでまいります。皆さまのご支援とご参加をお待ちしております。

皆様にとりまして、幸多き一年になりますようお祈り申し上げます。

令和七年 元旦  
すみだボランティアセンター  
職員一同

## 実際に体験してみよう！東京消防庁本所防災館

### ～災害ボランティア講座～

昨年12月3日（火）、本所防災館で13名の講座受講者のかたがたと災害について学びました。本所防災館は押上駅近くにある、防災に関する知識や技術を学べる体験施設です。本所防災館の地震体験コーナーと暴風雨体験コーナーは特に印象的で、地震体験では実際の揺れを感じながら正しい避難行動を学ぶことができました。一方、暴風雨体験では、強風と激しい雨の中での避難を体験し、自然災害の恐ろしさを実感しました。これらの体験を通じて、災害時に冷静に対処する方法とそれに対する備えを学ぶ貴重な機会となりました。



暴風雨体験コーナー



地震体験コーナー



水圧で開かない扉を体験！

# ボランティア交流会報告 人生100年時代！ くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋



講演の様子



グループディスカッションの様子



最後に各グループからまとめの発表をしていただきました！

「人生100年時代」という言葉が浸透する現代において、長寿社会の中での健康管理や質の高い睡眠の重要性がますます高まっています。このような背景のもと、昨年12月18日（水）曳舟文化センターにて、健康に関する知識とボランティア活動者同士の交流を深めるためのイベントを開催しました。

今回のイベントでは「人生100年時代！くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋」というテーマでボランティア活動者のかたがたに、より健康的に活動するための知識とヒントを提供することを目的として、明治安田生命保険相互会社から講師をお招きして講演を行いました。講演内容は、良質な睡眠のとりかたや現代社会における健康の維持方法など多岐にわたり、日々の生活やボランティア活動における疲労の管理方法、健康的な生活習慣の確立についてアドバイスが提供されました。

講演終了後には、参加者同士の交流を深め合うためにグループディスカッションも行い、ボランティア活動を始めたきっかけや、やりがいについて語り合い、互いの経験やアイデアを共有する貴重な機会となりました。

今回の交流会が日々の健康管理と今後の参加者同士の交流にもつながり、より充実したボランティア活動の一助となれば幸いです。

高齢者関係

# ボランティア募集 1月号

| 同愛記念ホーム  | ヒューマンライフケア墨田グループホーム   |
|--|---|
| <p>【内容】①療育音楽 ②ホーム喫茶 ③リネン交換<br/>                 【日時】①第1・3土曜13:30~16:00<br/>                 ②第2・4土曜13:00~16:00<br/>                 ③曜日応相談10:00~12:00<br/>                 【場所】施設内(横綱2丁目)<br/>                 【申込】直接施設へ<br/>                 TEL:03-3625-8356 担当:渡邊</p>                             | <p>【内容】①楽器演奏や歌の披露<br/>                 ②利用者の話し相手<br/>                 【日時】応相談<br/>                 【場所】施設内(京島1丁目)<br/>                 【申込】直接施設へ<br/>                 TEL:03-3614-5601 担当:名取<br/>                 ☆楽しいひと時をお過ごしただければと思います。<br/>                 お気軽にご参加ください。</p>   |
| ケアハウスこまち墨田館  | 和翔苑   |
| <p>【内容】屋上庭園の手入れ、利用者の話し相手、<br/>                 レクリエーション補助、お茶出し、配膳補助<br/>                 【日時】月曜~土曜で都合の良い日時<br/>                 【場所】施設内(押上3丁目)<br/>                 【申込】すみだボランティアセンターへ<br/>                 ☆お気軽にお問い合わせください。</p>   | <p>【内容】デイサービスでの話し相手<br/>                 レクリエーションの簡単な手伝いなど<br/>                 【日時】月曜~土曜13:00~15:00<br/>                 ※上記の時間内で都合の良い日時<br/>                 【場所】施設内(八広6丁目)<br/>                 【申込】すみだボランティアセンターへ<br/>                 ☆お気軽に、ご無理のない範囲でご参加ください。<br/>                 特に金曜か土曜にできる方、お待ちしております。</p>   |
| デイサービス ケット   | 東京清風園   |
| <p>【内容】利用者の話し相手<br/>                 レクリエーションのサポート<br/>                 【日時】月曜~金曜9:30~12:30<br/>                 ※上記の時間内で都合の良い日時<br/>                 【場所】施設内(本所2丁目)<br/>                 【申込】直接施設へ<br/>                 TEL:03-6456-1964 担当:大津<br/>                 ☆午後もお願いできる場合は昼食提供あり。</p>        | <p>【内容】ご利用者との話し相手、車いす清掃、<br/>                 花の水やり・手入れ、シーツ交換、<br/>                 将棋・トランプの相手<br/>                 【日時】応相談<br/>                 【場所】施設内(立花1丁目)<br/>                 【申込】直接施設へ<br/>                 TEL:03-6861-8771 担当:田野<br/>                 ☆デイサービスや特別養護老人ホームでの活動で<br/>                 す。経験の無い方でもお気軽にお声がけくださ<br/>                 い。</p> |
| スマイル・メゾン曳舟   | エスケアリビング墨田  |
| <p>【内容】話し相手、散歩(利用者は車いす)など<br/>                 【日時】木曜9:30~12:00の間で30分から1時間<br/>                 程度<br/>                 【場所】施設内(東向島2丁目)<br/>                 【申込】直接施設へ<br/>                 TEL:03-6657-1102 担当:山本<br/>                 ☆サービス付き高齢者向け住宅です。東武曳舟駅に近<br/>                 く、商店街の中です。</p> | <p>【内容】傾聴ボランティア<br/>                 【日時】水曜13:00~15:00<br/>                 【場所】施設内(東向島3丁目)<br/>                 【申込】すみだボランティアセンターへ<br/>                 ☆穏やかでお話好きな方がたくさんいらっしゃいま<br/>                 す。</p>  |

高齢者関係

| ニチイホーム墨田   | よりあいデイ・つくし  |
|--|---|
| <p>【内容】利用者の話し相手など<br/>                 【日時】曜日を問わず10:00~16:00<br/>                 【場所】施設内(立花6丁目)<br/>                 【申込】すみだボランティアセンターへ<br/>                 ☆有料老人ホームになります。<br/>                 お気軽にお問い合わせください。</p>  | <p>【内容】①掃除の手伝い<br/>                 ②食器洗浄<br/>                 【日時】曜日を問わず<br/>                 16:30~17:30・17:30~18:00<br/>                 【場所】施設内(本所1丁目)<br/>                 【申込】直接施設へ<br/>                 TEL:03-6658-8358 担当:荒井<br/>                 ☆お年寄りがゆっくりと夕食を食べられるよう、お<br/>                 手伝いをお願いします。交通費は実費でお支払い<br/>                 いたします。</p>      |
| 向島明生苑  | プレザンメゾン墨田立花   |
| <p>【内容】利用者の話し相手<br/>                 レクリエーションのサポート<br/>                 【日時】月曜~土曜10:00~11:00<br/>                 13:30~15:00<br/>                 【場所】施設内(向島4丁目)<br/>                 【申込】直接施設へ<br/>                 TEL:03-5611-6700 担当:榎田<sup>えのきだ</sup><br/>                 ☆ご利用者様が外部とのつながりを感じられる、<br/>                 とても価値のある活動です。ご利用者様の生活<br/>                 の質の向上に力を貸してくれる方、お待ちしております。</p> | <p>【内容】①話し相手、活動補助<br/>                 ②演芸、楽器演奏、歌などの披露<br/>                 【日時】曜日を問わず10:00~17:00<br/>                 ※上記の時間内で都合の良い日時<br/>                 【場所】施設内(立花3丁目)<br/>                 【申込】すみだボランティアセンターへ<br/>                 ☆未経験者の方、大歓迎。見学からでも大丈夫で<br/>                 す。</p>  |
| ベレール向島   | うめわか高齢者在宅支援センター   |
| <p>【内容】装飾づくりの補助(スタッフが用意した<br/>                 材料、見本をもとに施設内に飾るおりが<br/>                 み、貼り絵などの補助)<br/>                 歌や演奏のボランティア(感染対策のため上<br/>                 限3名程度)<br/>                 【日時】週1日1時間~1か月に1回1時間等<br/>                 応相談<br/>                 【場所】施設内(東向島2丁目)<br/>                 【申込】直接施設へ<br/>                 TEL:03-3611-3111 担当:緑川</p>                                       | <p>【内容】①利用者の話し相手と見守り・活動の補<br/>                 助・行事の手伝い<br/>                 ②書道教室<br/>                 【日時】①月曜~土曜10:00~12:00<br/>                 又は13:30~15:00<br/>                 ②月曜~土曜10:00~11:00<br/>                 又は13:30~14:30<br/>                 ※①②ともに上記の日時で都合の良い日時<br/>                 【場所】施設内(墨田1丁目)<br/>                 【申込】すみだボランティアセンターへ</p> |

## 児童関係

| NPO法人トッピングイースト   | 亀沢保育園  |
|--|--|
| <p>【内容】①フードパントリー<br/>②子どもの見守り<br/>③音楽ワークショップ運営・子どもの見守り<br/>④花だんの手入れ</p> <p>【日時】①1月12日(日) 10:30~12:30、<br/>12:30~14:30<br/>②1月12日(日) 11:00~15:00予定(上記の時間内で3時間程度)<br/>③1月19日(日) 26(日) 12:00~<br/>16:00予定(左記の時間内で3時間程度)</p> <p>【場所】①すみだ清掃事務所 亀沢事業所<br/>②③トッピングイースト事務所(墨田区両国)<br/>④隅田川テラス(蔵前橋もと、墨田区上流側)</p> <p>【申込】すみだボランティアセンターへ<br/>☆継続的に参加できる方、子ども好き、ものづくりや音楽、お花が好き、ご近所さん、どなたでも大歓迎。</p> | <p>【内容】子どもの見守り、環境整備</p> <p>【日時】月曜~金曜10:00~11:30<br/>※他の時間帯もあります。</p> <p>【場所】施設内(亀沢1丁目)</p> <p>【申込】すみだボランティアセンターへ<br/>☆持ち物:エプロン(アイロンプリントで名前を付けたもの)・上履き・外履き<br/>服装:動きやすい服装(ジーパン不可)<br/>※給食時に活動する方は以下もご持参ください。<br/>昼食代360円・エプロン2枚・三角巾・タオル<br/>検便検査3項目(自費)</p> |

## 障害者関係

| すみだ福祉保健センター<br>はばたき福祉園  | 隅田作業所   |
|---|---|
| <p>【内容】散歩、レクリエーションなどの活動補助</p> <p>【日時】月曜~土曜<br/>10:30~11:30、13:30~14:30</p> <p>【場所】施設内(向島3丁目)</p> <p>【申込】すみだボランティアセンターへ<br/>☆チームワークを大切に日々楽しく活動を行っています。皆さま、ぜひご参加ください。</p> | <p>【内容】自主製品揚げもちの製作の手伝い、利用者からの昼ごはんのリクエストメニューを作る</p> <p>【日時】月曜~木曜(1日でも可) 時間は10:00~15:00の間で応相談</p> <p>【場所】施設(八広3丁目)</p> <p>【申込】すみだボランティアセンターへ<br/>☆検便検査あり(施設負担)<br/>揚げもち製作はスタッフと一緒にいきますので、どなたでもできます。</p> |

## すみだボランティアセンター

| 情報誌発送準備   | 花壇ボランティア   |
|---|--|
| <p>【内容】「すみだボランティアだより」の封入れ・発送</p> <p>【日時】1月27日(月) 9:30~11:30<br/>2月27日(木) 9:30~11:30<br/>※上記日程のいずれか一日、ご希望の日をご予約ください。</p> <p>【場所】すみだボランティアセンター 3階学習室</p> <p>【申込】すみだボランティアセンターへ<br/>☆ボランティアだよりの2つ折り・3つ折り・封筒へ宛名シール貼りやおたよりの封入れなどを行います。</p> | <p>【内容】花壇の手入れ、水やり</p> <p>【日時】毎週火曜10:00~12:00<br/>※雨天中止、祝日除く</p> <p>【場所】すみだボランティアセンター</p> <p>【申込】すみだボランティアセンターへ<br/>☆汚れても良い服装でご参加ください。初めての方でもお気軽にお越しください。</p> |

下記の施設でもボランティアを募集しています!

### 【高齢者関係・障害者関係】

○デイサービスセンターかねがふち ○すみだ明生苑 ○特別養護老人ホーム寿老の里  
○花かんざしちゃんとしゃん ○デイサービスマリーナ ○クオリティライフ両国  
○すみだ福祉保健センターデイサービス ○特別養護老人ホームしらひげ ○ケアホームズ両国  
○グランヴィ歳王 ○御谷湯 ○ファミニューすみだ文花 ○さくら橋コミュニティセンター  
○せらび向島 ○はなみずきホーム ○デイサービスセンターこのまち両国 ○ラックの空厩橋  
○すみだステップハウスおおぞら ひだまり ○同愛記念ホーム ○墨田こどもの家・墨田あゆみの家  
○肢体不自由児者通所訓練所(亀沢のぞみの家) ○ろうけん隅田 秋光園

### 【児童関係】

○さくら橋コミュニティセンター ○クローバーこども園 ○江東橋保育園 ○みどりっ子クラブ  
○八広地域プラザ吾嬬の里

### 【国際交流関係】

○本所賀川記念館 日本語教室 ○日本語ボランティアアットホームすみだ

### 【すみだボランティアセンター】

○すみだおもちゃサロン ○そうきん作りボランティア ○切手ボランティア

### 【認知症サポーター関連ボランティア】

○オレンジカフェすみだ(北部) ○オレンジカフェすみだ(南部)  
○オレンジカフェすみだ SOMPOカフェ東墨田  
○ほんわかカフェ ○認知症家族介護者教室「さくらんぼの会」



詳細は墨田区社会福祉協議会ホームページ「ボランティア掲示板」をご覧ください。

ボランティア掲示板 ⇒ <https://www.sumida-shakyo.or.jp/board>

## ボランティア説明会のお知らせ

ボランティア説明会は、ボランティアを始める方向けの説明会です。

“ボランティアとは、”から、活動の際の注意事項、ボランティア保険の説明、活動先の紹介をします。関心を持たれた方は、お気軽にお問い合わせください。

【日時】1月20日(月) 10:00~11:30

【場所】すみだボランティアセンター分館(緑4-4-12 メゾンパール錦糸町1階)

【申込】すみだボランティアセンター TEL:03-3612-2940 ◎平日9:00~17:00

## 問合せ・アクセス

### すみだボランティアセンター

〒131-0032  
墨田区東向島2-17-14  
TEL:03-3612-2940 FAX:03-3610-0294

駐車スペースが少ないため、徒歩か自転車での来所をお願いします。お車で来所の場合、近隣は道が狭いのでご注意ください。



すみだボランティアセンター 東武線曳舟駅より徒歩2分

### すみだボランティアセンター分館

〒130-0014  
墨田区緑4-4-12メゾンパール錦糸町1階  
TEL:03-5638-0510 FAX:03-5638-0514

駐車スペースがないため、お車で来所の方はお近くの有料駐車場をご利用ください。自転車でお越しの方はスペースが限られているため、譲りあってのご利用をお願いします。

