

くだま

第77号 (2026・7・27)



ハート・ライン/ミニサポート/ファミリー・サポート

募集

～ 3事業 合同研修 開催！ ～

～わたしもあなたも大切に～ アサーティブコミュニケーションを学ぼう！

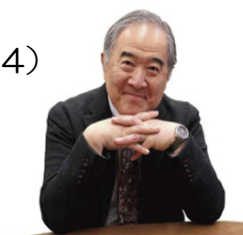
「言いたいことをつい我慢してしまう」「自分の言い方、キツかったかな...」
日常のやりとりのなかで、そんなお悩みはありませんか？
今年度の合同研修では、心理教育等のカウンセリングを実施されている方をお招きし、
“お互いを尊重しながら、言いたいことを伝えるコミュニケーション（アサーティブコミュニケーション）”を学びます。
皆さまのご参加をお待ちしております！

【日時】 令和8年9月3日（木） 午後2時～3時半

【場所】 すみだボランティアセンター 3階学習室（東向島2-17-14）

【講師】 赤坂溜池クリニック 心理教育カウンセラー

たなか じゅん
田中 純 氏



【対象】 すみだハート・ライン21事業室 協力会員・後援会員
ミニサポート事業 協力員
すみだファミリー・サポート・センター サポート会員

【参加費】 無料

【定員】 15名

【申込】 すみだハート・ライン21事業室 電話 03-5638-0511

【締切】 8月20日（木）

※参加される方には8月27日（木）までにご連絡いたします。





令和 8 年度第 1 回スキルアップ研修（普通救命講習）

スキルアップ研修では、AED の使い方と心肺蘇生法を中心に学びます。修了した方には、東京消防庁から認定証が発行されます。関心のある方は、この機会に是非、ご参加ください。

【日 時】 令和 8 年 8 月 21 日（金）午前 9 時～正午（遅刻早退の場合、認定証は発行されません。）

【場 所】 本所消防署地下 2 階 体育訓練室（墨田区横川 4-6-6）

※正面入口向かって左側です。本所防災館ではありません。

【対 象】 すみだハート・ライン 21 事業室 協力会員・後援会員 ミニサポート事業 協力員
すみだファミリー・サポート・センター サポート会員

【参加費】 無料（通常、個人で受講する場合は、費用が 1,700 円かかります）

【定 員】 20 名

【申 込】 すみだボランティアセンター分館 電話：03-5638-0510

【締 切】 令和 8 年 8 月 14 日（金）

※参加の可否は、8 月 18 日（火）までにご連絡いたします。

【持ち物】 筆記用具・飲料水・タオル

- ・体温調節ができる動きやすい服装でお越しください。（スカート不可）
- ・東京消防庁発行の認定証は、受講日から 3 年間有効です。



活動の際に自転車をご利用の方へお知らせ

日頃より各事業の活動にご協力いただき、ありがとうございます。

道路交通法の改正に伴い、2026 年 4 月 1 日より、自転車にも交通反則通告制度（青切符）が適用されました。16 歳以上の自転車利用者に対し、信号無視、一時停止無視、逆走、傘差し運転、スマホ操作などの違反に対して反則金が科されます。日頃から交通ルールを確認し、安全運転を心掛けましょう。

なお、活動の際に自転車を利用されている会員の方には、駐輪中に自転車の前かごにかけて使用する「ボランティア活動中」のプレートをお渡ししております。

お手元にない方は、各事業室までご連絡ください。



ボランティア
活動中

すみだハート・ライン21事業
墨田区社会福祉協議会

ファミリー・サポート
活動中

すみだファミリー・サポート・センター
墨田区社会福祉協議会





ハート・ライン21 第1回 専門研修報告 「人生100年時代！ 暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋」

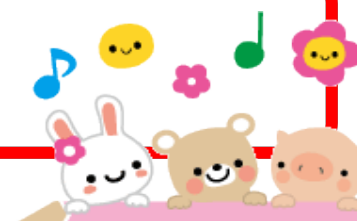
ハート・ライン21 事業室では、年に2回、事業にご協力いただいている会員さんを対象とした専門研修を実施しております。

第1回目は6月16日（火）すみだボランティアセンターにて、明治安田生命保険相互会社の方を講師に招き、「健康にとって大切な睡眠」について学びました。また、ご希望の方には自律神経測定器でストレスチェックが行われ、自律神経の推定年齢に一喜一憂するなど、笑顔のこぼれる研修となりました。

ご参加いただいた方からは「睡眠の大切さを改めて感じた」、「知らないこともあり、勉強になった」といった感想が寄せられました。



サポート会員研修会報告 「子育て支援総合センター見学会」



すみだファミリー・サポート・センターでは、5月25日（月）墨田区子育て支援総合センターにて、センター内の見学会を開催いたしました。

当日はセンター職員の方から実施している事業等について、質問を受けながら分かりやすく説明いただきました。

後半には交流会を行い、活動歴が長い方、浅い方と様々な会員同士で、日頃の活動についてお子さんを安全に送迎するための配慮や工夫など、真剣にメモをとられながら積極的に意見交換が行われた姿が、非常に印象的でした。

今後も、サポート会員同士が交流・意見交換できる機会を設けていきたいと思っております。





発送ボランティア大募集！

この会報や同封チラシを折る、封筒に入れるなど、座ってできるとても簡単な作業です。
下記時間内で、ご都合の良い時間にお手伝いいただける会員の方は、ご連絡ください。
半日、数十分でも結構です。ご協力をお願いいたします。

令和8年9月16日(水) 午後2時～4時

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)

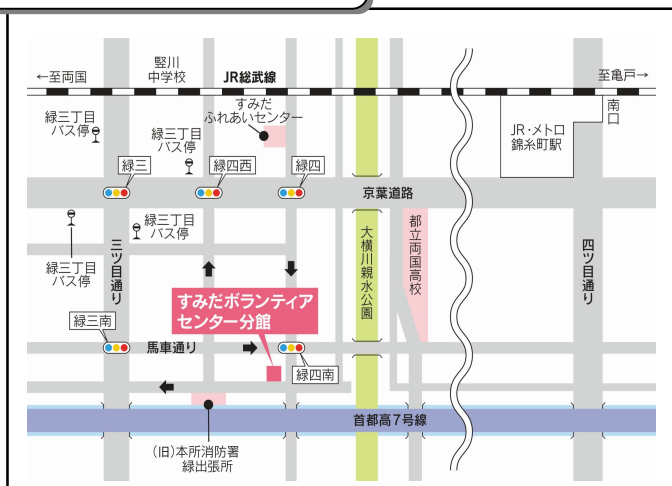
お気軽にご連絡ください!! 電話 03-5638-0510

お知らせとお願い

すみだボランティアセンター分館には駐車場がありません。

車でお越しの方は、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、事務所の前にお停めください。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いたします。



<会報「こだま」はインターネットでも閲覧できます!>

墨田区社会福祉協議会 WEB サイト上にて、発行月(4月・7月・9月・11月・2月)の25日に最新号を掲載いたします。

二次元コードよりアクセス、または URL を入力の上、ご覧ください。

〔URL〕 <https://www.sumida-shakyo.or.jp/service/cate03/kodama>



すみだボランティアセンター分館

〒130-0021 東京都墨田区緑4-4-12 メゾンパール錦糸町1階

すみだボランティアセンター分館内

すみだハート・ライン21事業室	電話	03-5638-0511
ミニサポート事業	電話	03-5638-0513
すみだファミリー・サポート・センター	電話	03-5638-0512
(共通)	FAX	03-5638-0514



別冊 つだま

令和8年7月

発行/ 社会福祉法人墨田区社会福祉協議会

すみだハート・ライン 21 事業室

ミニサポート事業

すみだファミリー・サポート・センター

令和7年度 在宅福祉サービス事業報告

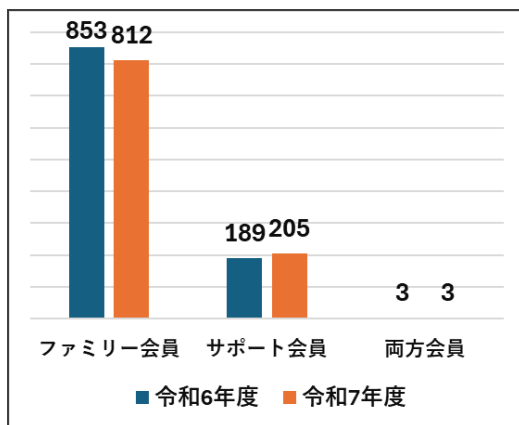
令和7年度の在宅福祉サービス事業(すみだファミリー・サポート・センター、すみだハート・ライン 21 事業、ミニサポート事業)の活動実績を報告いたします。

これからも、地域の中での支えあい、思いやりの気持ちを大切にしながら事業を実施していきたいと
思います。引き続きご理解、ご協力をお願いいたします！

すみだファミリー・サポート・センター

子育ての手助けを必要とする方、お手伝いができる方をつなぐ会員組織です。

★会員登録状況 (人)



★活動状況 (延べ)

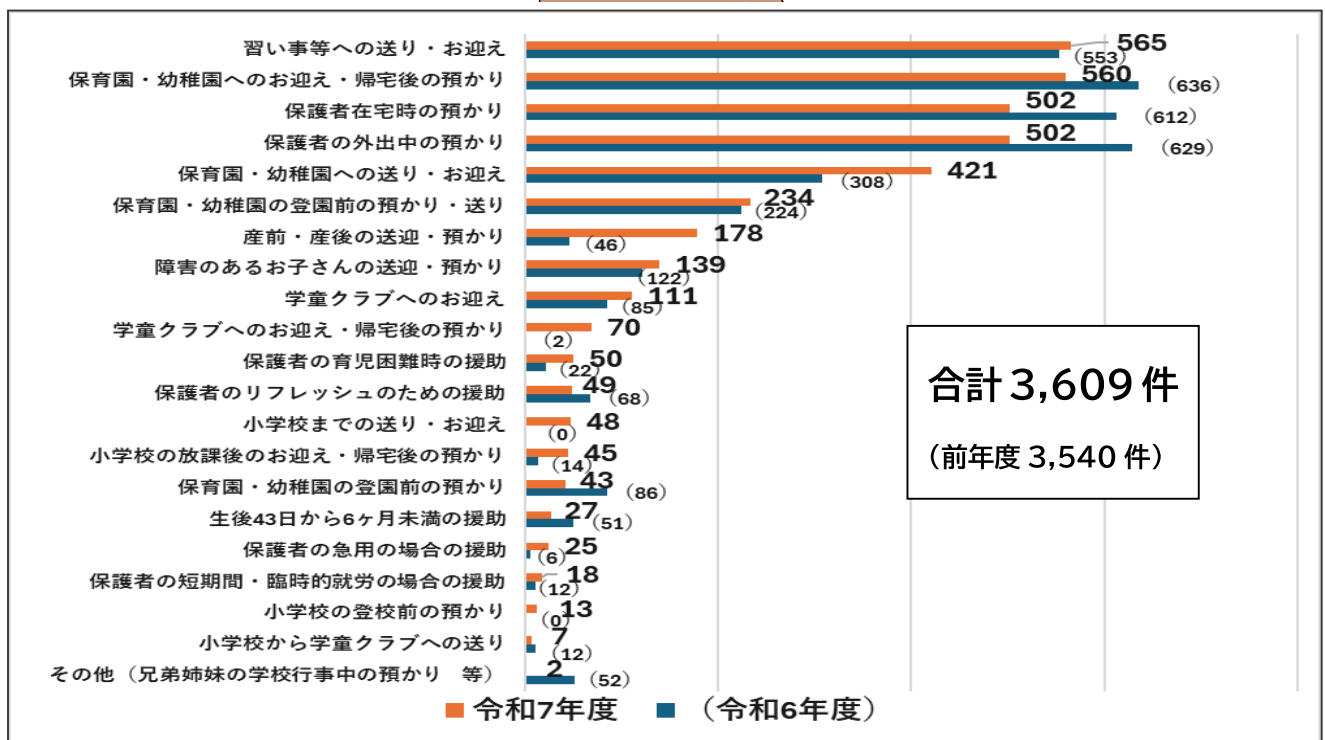
◆会員紹介件数 203 件 (前年度 221 件)

◆活動時間数 5,494.5 時間 (前年度 6,056.0時間)



一番多かったのは「習い事等への送り・お迎え」、次に「保育園・幼稚園へのお迎え・帰宅後の預かり」、「保護者在宅時の預かり」、「保護者の外出中の預かり」でした。

★活動内容 (件)

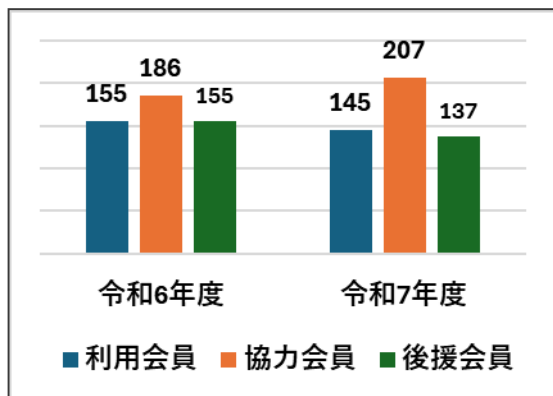




すみだハート・ライン 21 事業

一番多かったのは「掃除・整理整頓」、次に「買い物」でした。

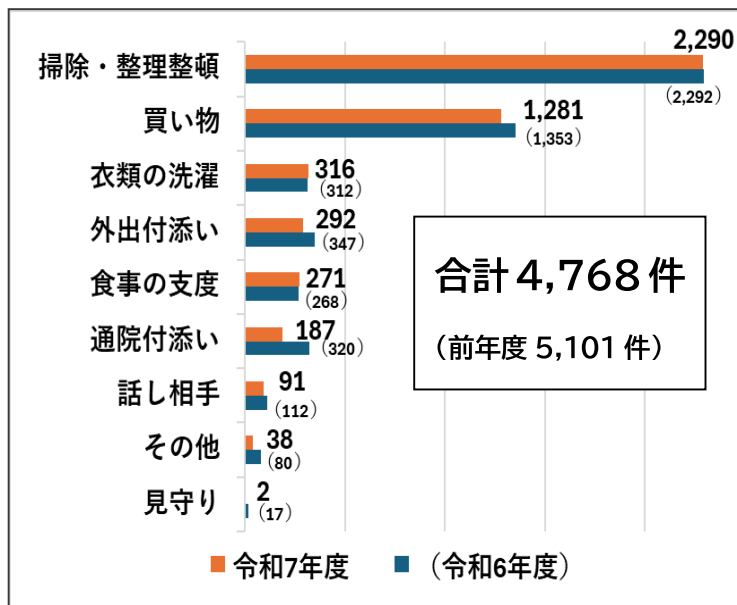
★会員登録状況 (人・団体)



住民の参加・ご協力の下で家事援助や外出付き添いを行う、会員制の在宅福祉サービスです。



★活動内容 (件)



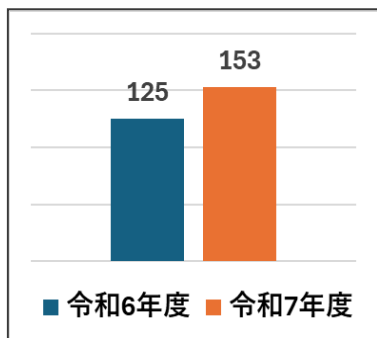
合計 4,768 件
(前年度 5,101 件)

*その他・シーツ交換、文庫等の代読 など

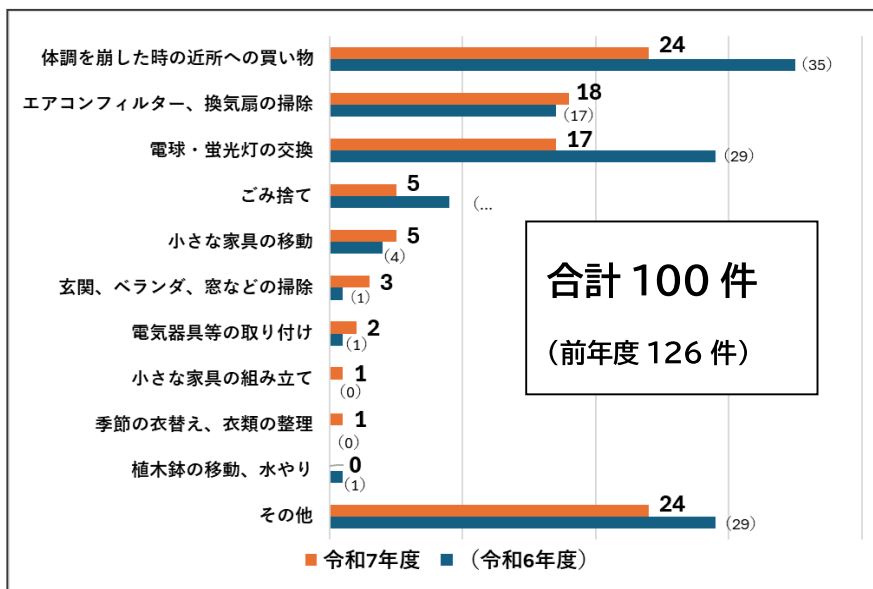
ミニサポート事業

一番多かったのは「体調を崩した時の近所への買い物」、「その他」次に「エアコン、換気扇の掃除」、「電球・蛍光灯の交換」でした。

★協力員登録状況 (人)



★活動内容 (件)



合計 100 件
(前年度 126 件)

*その他・コインランドリーでの乾燥、床への滑り止めマット取り付け、バランスボールを膨らませる作業 など

高齢の方、障害のある方などに対して、30 分程度で終了するちょっとした困りごとに対応するサービスです。



活動にご協力いただいた会員の皆さま、ありがとうございました。
これからも地域で支え合う仕組みを大切に、安心して利用し続けられる事業となることを目指していきます。引き続きよろしくお願いいたします。
(担当職員一同)

