



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。

今回は「坂下おかえりごはん」の菅 完治さんからバトンを引き継いだ、多世代交流拠点「坂下テラス」の青木華恵さんをご紹介します。活動内容や活動をはじめたきっかけなどをお聞きました。



青木華恵さん

「坂下テラス」との出会いを教えてください。

以前から千石で子育てのコミュニティ活動をしていました。その関係でつながっていた菅さんから坂下テラスを立ち上げるから、手伝ってほしいと誘われました。ちょうど息子の幼稚園が近くでしたし、地域の人たちとつながりが持てたらいいなと思って引き受けたのがはじまりです。

現在、どのような活動をされていますか？

看護師さんが主催する健康に関する健康茶話会や、最近は基礎から教えてもらえる健康マージャンも人気です。そのほかにも、縁がわMonday、革工作、こどもの遊び場など、みんなでアイデアを出しながら形にしてきました。はれのひバザーもやっているの、通りかかった方と縁側越しに地域の情報交換をしたり、お茶を一緒に飲んだりします。ぜひ皆さまも一度坂下テラスに遊びに来てください。ボランティアさんも随時募集しています。

坂下テラス公式
LINEはこちら



「坂下テラス」を地域のどのような存在にしたいですか？

シニアの方からお子様連れまで幅広い方が坂下テラスにきてくださいます。中には坂下テラスのバザーをきっかけに坂下テラスの常連さんになってくれて、店番スタッフになってくれた方もいます。「地域で仲間が増えると暮らしがより楽しくなる！」そう実感しながら私たちは坂下テラスで活動を続けていますので、坂下テラスが皆さまにとって、安心して楽しく過ごせる場になり、自然と仲間が増えていくような地域の縁側のような場所になったらうれしいです。



はれのひバザーの様子



スタッフのソーさんと

ボランティア活動をするうえで、一番大切にしていることは何ですか。

「ここに通うのが楽しくて生き甲斐」と言ってくれる人が増えて、みんなが親戚のように自然な気持ちで接するようになっていくのが嬉しいです。なので、顔が見える関係性を大切にしています。

※今回は青木華恵さんよりバトンを引き継いだ、特定非営利活動法人 特別支援教育研究会「未来教室」の秋山 明美さんをご紹介します。



「どっとフミコム」は、文京区で活動されているボランティア団体、NPO法人、企業、学生団体などが行っている地域活動の情報を掲載しているポータルサイトです。ボランティア・スタッフ募集の最新情報は、右記二次元コードをご覧ください。



こんな情報が
掲載中！

募集中の
ボランティア情報！

文京区の地域活動に
関連したイベント情報

気になる情報の詳細やボランティア活動に関心のある方、何かやってみたい方など、ボランティア活動についての質問や問合せは、地域連携ステーションボランティア担当までご相談ください。

活動団体の情報

文京区の企業の
CSR・CSV情報

発行 社会福祉法人 文京区社会福祉協議会 地域連携ステーション <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 TEL 03-3812-3114 FAX 03-5800-2966

開所時間：月～金 9:00～19:00 / 土 9:00～17:00 / 日・祝 9:00～17:00 (施設利用のみ)

休館日：12月28日～1月3日 ※毎月第4日曜日は17:00まで

ぼらんていあニュースは、封入ボランティアの皆さまのご協力のもと、お届けしています。いつもご協力ありがとうございます。

あなたらしく。はじめる、つながる。きっかけ応援誌！

ぼらんていあ 夏 ニュース

TAKE
FREE
ご自由に
お持ちください



令和8年6月発行

TOPICS

- 1 なつぼらで「ボランティア」と出会う夏にしませんか？
- 2 ボランティア情報
- 3 Z世代だからこそ、ボランティア活動
- 4 バトンをつなげる～活動者の声～



なつぼらで 「ボランティア」と出会う 夏にしませんか？

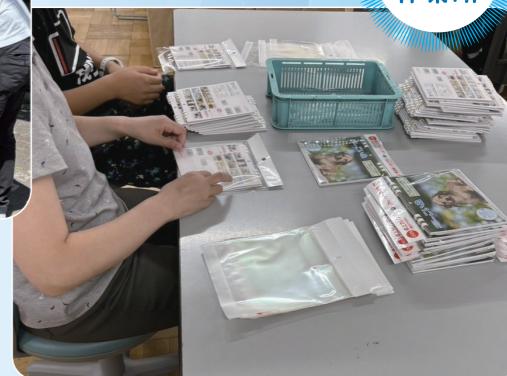
ボランティア活動に興味はあるけど、「自分にできることって何だろう」「はじめ方がわからない」と思っている方はいませんか？文京区社会福祉協議会では、夏の期間にボランティア活動への関心と理解を深めるとともに「さまざまな人との出会い」や「新たな自分の発見」などを目的とした「なつぼら」を開催します。



保育園



清掃作業



福祉
作業所

申込期間 **7.1～7.31**
(水) (金)

参加対象 小学生以上の方(体験先により異なります)

体験内容 高齢者施設や保育園・福祉施設などの活動場所で、実際にボランティア活動を体験します。

参加費 400円

参加条件 体験する本人が、かならずオリエンテーションに出席してもらいます。

活動費はこちら！



※区内で活動している団体や施設などのご協力により、活動体験をお受け入れいただいています。

問合せ 地域連携ステーション ボランティア担当 電話 03-3812-3114

募集中!

保育園ボランティア募集中!

文京白山雲母保育園では、園内で子どもたちの保育をお手伝いして下さる方を募集しています。お一人でもOKですし、グループで特技披露なども大歓迎です! 活動に興味のある方は、ぜひお問合せください。

場所 文京区白山2-15-5
(都営三田線「白山駅」から徒歩10分)

問合せ 3830-1033へ電話

時間 10:00 ~ 11:30 または
16:00 ~ 17:00

その他 オリエンテーションがあります。
ボランティア保険の加入は任意です。

曜日 月曜から金曜 (祝日を除く)

対象 中学生以上の方、どなたでも

内容 保育園にて、絵本の読みきかせ、昔遊び、
人形劇など

謝礼・交通費 なし



詳細はこちら!



問合せ 文京白山雲母保育園 電話 3830-1033

募集中!

レクリエーション ボランティア募集中!

福祉施設

区内の福祉施設では、レクリエーションの時間に体操・書道・音楽鑑賞・手工芸品づくりなど、さまざま活動を行っています。活動プログラムの進行、参加される方々のお見守り、活動のお手伝いなど、レクリエーションにかかわるボランティアさんを随時募集しています。皆さんと一緒に歌をうたう、BGMとしてピアノ伴奏など、内容はボランティアさんができること・やりたいことを相談しながら考えていきます。

活動例 絵てがみ、ヨガ体操、俳句、生け花など



活動頻度や時間帯などは、施設ごとに異なりますので、
まずはお問合せください。

問合せ 地域連携ステーションボランティア担当 電話 3812-3114

募集中!

いきいきサポート 協力会員を募集中!

いきいきサポート

いきいきサポートは、住民同士の助け合いによる会員制の事業です。高齢の方や障害のある方、ひとり親家庭など、家事などでお困りの方をサポートして下さる協力会員を募集しています。サポートは月1回1時間から可能で、無理なく活動できます。日常のスキマ時間を活かして、地域で助け合いの活動をはじめませんか。

活動内容 掃除・調理・外出介助など
※特別な資格や経験は不要です

活動頻度 月1回から週2回程度(1~2時間/回)

謝礼金 1,000円/時間



詳細はこちら!



問合せ ささえあいサポート係(いきいきサポート) 電話 5800-2941

Z世代だからこそ、 ボランティア活動

なつぼら参加者
インタビュー

ボランティア活動はライフスタイルのひとつ



はるまきさん

昨年、中学3年生の夏に「なつぼら2025」に参加され、この春に高校生となった
はるまきさん。すでにさまざまな活動を経験しているようですが、なぜボランティ
ア活動をやると思ったのか、そのきっかけや学校生活とのちがいをインタ
ビューしました。はじめの一步を考えている皆さんのヒントになるかも?

なつぼら

なつぼら2025に参加したきっかけは?

夏休み期間は長いから、何かやってみたいなという気持ちがありました。その時に保護猫ボランティアをしている番組を見て、ボランティアをやってみたくて。でも(保護猫ボランティアを)自分で探してみただけ、中学生にできるものがなくて。ちょうどその時「なつぼら」があると話を聞いて、せっかくだしやってみようと思ってきました。

オリエンテーションから「なつぼら」

「なつぼら」は、よ〜いスタートでボランティアが始まるのではなく、その前にオリエンテーションで(ボランティアの)四原則とかを伝えてくれるところがいいです。なんかぼんやりと「ボランティアって、なんかいいことをする」みたいなイメージでしたけど、オリエンテーションに参加することで、よりボランティアを楽しめるものと感じたので、そこはすごく良かったです。

体験先2か所で得たもの

身近に0~2歳の子がいないので、漠然と子どもはカワイイなあと感じていました。でも、保育施設の体験では「一つミスをしたら、本当に子どもの命を落としてしまう」という緊張感をすごくひしひしと感じながら、それでいて一緒にいて楽しいなあとという時間でした。

高齢者施設では、実際にみんなで体操ストレッチをしたり、お話ししたりしました。祖父母はいますが、在宅サービスセンターのような場所に実際に行ったことはないの、利用者の方々がどのような生活をさせているのかよくわかりました。

はじめての人にオススメ

「なつぼら」みたいに大人がいる、手助けがあるシステムを利用することで、一步踏み出そうかなっていう勇気は持てます。ボランティア活動は責任が伴う難しさはあるとは思いますが、「なつぼら」だったらできるのかなと思います。

中高生の秘密基地b-lab(ビーラボ)

はるまきさんから見たb-lab

b-labでは勉強したり、スタッフさんと最近の悩みとか宿題が終わらないよ、みたいな話をしたり、友だちと遊んだり。私みたいにボランティア団体をつくりたい人など、いろいろな人がいます。スタッフさんはいわゆる一般的な大人とは違って、お兄さんお姉さんみたいな一つのロールモデルに近い存在ですし、ボランティア活動のサポートもしてもらっています。

学校生活とボランティア活動のちがいを

学校生活は決められたスケジュールがあって、何を教えられるのかも決まっています。だから、ちょっと違うことをしてみると、見えてくる自分があるんじゃないかなって思いますね。ボランティア活動は毎回何をやるのか、誰と会うのかも変わるので、その変化を楽しむことができます。

何事も挑戦ですかね。

ボランティアを生活の一部に

地域のつながりが少なくなっている今だからこそ、ボランティアを増やしたら少し優しい人が増えて、よりみんな生活しやすくなるのかななんて思います。

詳細はこちら!

