



横浜市中区社会福祉協議会

11月号
第211号
2025.11.17

Let's ボラ

ボランティアセンター通信
「Let's ボラ」

発行者：中区社会福祉協議会

連絡先：中区社会福祉協議会

ボランティアセンター

TEL：681-6664

FAX：641-6078

発行：奇数月（予定）



“スキマ時間”を生かして ボランティア活動してみませんか？

社会福祉協議会の事業の1つでもある「ボランティアセンター（通称：ボラセン）」はボランティアをしたい人とボランティアが必要な人をつなぐ窓口です。ボランティアに関するご相談をお受けしております。

ご興味がある方は、中区ボランティアセンターまでご連絡ください♪



注目！

中区でボランティア活動をしている方にインタビュー



「**仕事とボランティアを両立しながら活動しています！**

渡邊 香代子さん



Q：ボランティア活動をしようと思ったきっかけは何ですか？

A：もともとボランティア活動に興味があって「やってみたいな」と、思い続けていました。

フルタイムで働いているので「いつかやってみたい…」と考えていましたが、それではいつまでもスタートしない！と思ったので、中区ボランティアセンターに相談しに行ったのがきっかけです。

Q：ボランティア活動をしていて嬉しかったこと、やりがいを教えてください！

A：現在、子ども食堂のお手伝いや親子の余暇活動を行う「チューリップ*」での見守り等のボランティアをしています。活動を始めて半年位経ちますがとても楽しいです！余暇活動は絵画など創作活動をお手伝いしたり、音楽の時間では歌や踊りの様子を見守っています。最初は人見知りしていた子が少しづつ心を開いて話しかけてくれるとやりがいを感じます。

関わるなかで色々な気づきをもらい、一緒に時間を共有させていただけているのが嬉しいです。

Q：これからボランティア活動を始める方にひとことお願いします。

A：ボランティアを始めようと思ったら、まず活動先へ見学に行くことが大切ですね。その場の雰囲気や具体的な活動内容が分かりますし、自分の都合に合わせて活動できるかを確認することもできます。子ども食堂の場合は「仕事が終わってからのお手伝いになり、参加できる時間は限られています」とお伝えしたところ、「短い時間でも助かります」と言っていただき参加しています。仕事をしながらなので、無理せずできる範囲のスタンスで今後も続けていきたいです。ボランティアを始める一歩のハードルが高いと感じる方は、まずは自分のできる範囲で無理なく始めてみてください。一歩を踏み出すことで、自分の世界が広がります！

«チューリップについて»

障がいをもつお子さんや発達に心配があるお子さんとその保護者が集い活動をしている訓練会です。



Instagram

@kunrenkai_tulip

中区ボランティアセンター通信

◇問い合わせ・申込先：中区社会福祉協議会 中区ボランティアセンター◇

電話 (681) 6664 FAX (641) 6078 Eメール：nakavolunteer@yokohamashakyo.jp



今月のボランティア情報

募集中！

生活支援ボランティアとは…

日常生活でのちょっとしたお困りごとを抱えている方のサポートをするボランティア活動です。

現在、中区ではボランティア団体「**生活支援KBT**」が活動されています。今回はその様子をご紹介します！



地域で困っている方を仲間と一緒にサポート！（網戸の張替えの様子）



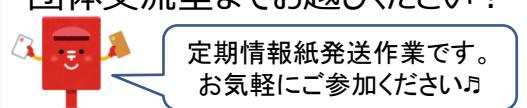
ケアプラザ、地区センターにて包丁研ぎや講座を開催中！

生活支援ボランティアグループ「生活支援KBT（希望のとも）」では、一緒に活動する仲間を大募集しています。主な作業内容は包丁研ぎ、庭の草取り、家具移動、電球等の交換など。特別な技術や知識はいりません！ご興味のある方は中区ボランティアセンターにお問い合わせください。

Let'sボラ発送作業の 募集中！ お手伝い

1月15日(木)10:00～
【集合場所】

中区福祉保健活動拠点 なかふく
ご参加いただける方は、
団体交流室までお越しください！



定期情報紙発送作業です。
お気軽にご参加ください♪

募集中！

YNBS・中区ボランティアセンター 共催

募集中！

山下公園通り海側歩道 クリーンアップボランティア



【日時】12月20日(土)・ 1月17日(土)

10:00～11:30 ※雨天中止

【集合場所】中区福祉保健活動拠点なかふく

【申込】電話または右記予約フォーム

【持ち物】飲み物・軍手など

【定員】各30名(先着順)

予約フォーム

※小・中学生の方は高校生以上の方と一緒に参加下さい。



秋のイベントボランティア 活動報告

10月25日(土) **ポレボレまつり**(本牧いずみ公園にて)が開催。登録ボランティアの皆さんには当日のイベント運営のお手伝いをお願いしました。また企業では、たにもと建設株式会社の皆さんに会場設営をお手伝いいただきました。

ご協力ありがとうございました！



11月9日(日) **ハローよこはま** (象の鼻パークにて)が開催されました。

中区社会福祉協議会は**ボランティア連絡会**の皆さんにご協力いただき、東北物産品の販売や募金活動を行いました。

ご協力ありがとうございました！



ボランティア活動へのご質問についてはお気軽にボランティアセンターへお問い合わせください♪

その他のボランティア活動については、中区福祉保健活動拠点なかふくの掲示板にて掲載中です！

