

つながろう  
つなげよう!



5月号  
No.214  
2026.5.15

# Let's ポラ

ボランティアセンター通信  
「Let'sポラ」

発行月:奇数月(予定)

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:681-6078

## あなたのちょっとした「スキマ時間」 誰かのためにつながるかも!

### ボランティアセンターって?

社協の事業の1つでもあるボランティアセンターは、ボランティアに興味がある方やボランティアに来ていただきたいと思っている方をおつなぎする窓口です。「ボランティアをしてみたいけど、どうしていいかわからない」「ボランティアさんをお願いできる事はこういった事が教えて欲しい」等、様々な相談を受け付けています。お気軽にご来館・お問い合わせください。

### ボランティア活動の紹介

### 点訳ボランティアグループ「もなみ」 中嶋 多賀子 さん

今回は立ち上げから25年間活動していただいている「もなみ」の中嶋代表にインタビューしました!

#### Q:「もなみ」さんの活動内容を教えてください

A:現在定期的に行っている活動は、市立特別支援学校の図書館蔵書の点訳と中区社協発行の情報紙「Let'sポラ」の点訳です。他には、コンサートや演芸会のパンフレット点訳もあります。



定期的集まって話し合っています。  
点訳作業はパソコンソフトを使っています。

#### Q:ボランティア活動を始めるきっかけはなんでしたか?

A:約35年前になりますが、夫の海外赴任で長い間海外生活をしていました。帰国後、仕事をするかボランティア活動をするか悩んだ末にボランティア活動を試みようと思いました。最初は知識や経験もなかったので「ボランティア入門」や「介護ボランティア」などいろいろな講座を5年ほどかけて受講してみました。ボランティアには様々な分野が存在することがわかり、そのなかで「点字講座」に一番魅力を感じ、この分野で活動していこうと決めました。そのとき、点字活動を中心に行う団体がなかったので、仲間数名と点訳グループ「もなみ」を立ち上げ、今年で25周年になります。

#### Q:ボランティア活動をしていて嬉しかったことはありますか?

A:自分たちが点訳した本が図書館に並んでいるのを見ると、とても嬉しいですね。皆で点訳した本を学生の方々が読んでいることを思うと、やりがいを感じます。

点訳のボランティア活動は専業主婦のままでは触れる機会のなかったパソコン操作を覚えたり、グループを運営をすることで社会とのつながりをつくることもできたり、人生の幅がとても広がったと感じています。



# 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](mailto:nakavolunteer@yokohamashakyo.jp)



## 中区ボランティア最新情報

### 注目! 山下公園通り海側歩道グリーンアップボランティア

YNBS・中区ボランティアセンター 共催

- 【日時】 6月20日(土)  
(毎月第3土曜日に実施)  
10:00~11:45 ごろ ※雨天中止
- 【集合場所】中区福祉保健活動拠点 なかふく
- 【持ち物】 軍手・飲み物
- 【申込み】電話または右記予約フォーム
- 【持ち物】飲み物・軍手
- 【定員】 各回30名(先着順)

申込はこちら↓



### 広報紙 発送作業ボランティア

- 【日時】7月15日(水)10:00~
- 【集合場所】中区福祉保健活動拠点 なかふく(団体交流室)
- 【内容】  
ボランティア情報紙の「Let'sボラ」を封筒に封入していただきます!

ご参加いただける方は、当日、団体交流室までお越しください!



### 新しく仲間に加わりました!



この度令和8年度中区社協ボランティアセンターの担当職員になりました、杉山奏(すぎやま かなで)と申します。中区の皆様に色々教えていただきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

中区社会福祉協議会HP内ボランティアセンターのページには、現在募集しているボランティア活動一覧を掲載しています! 興味があるボランティアがありましたらお気軽にお問い合わせください♪  
☎ 045-681-6664

HPはこちらより

