

# ボランティア

# どう

# とこい都筑

発行日：令和5年12月

発行：都筑区社会福祉協議会 ボランティアセンター

## ボランティアサロン報告

### 11月13日（月）開催 傾聴講座 「身近な人の話を聞いてみよう」

講師にNPO法人アーモンドコミュニティネットワーク代表の水谷裕子氏をお迎えし、傾聴の基本と傾聴の活動内容についてお話しいただきました。28名の方にご参加いただき、2人1組を作り、聴き手と話し手になるワークも行いました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。参加者から、

- ワークを体験し話を聞いて、わかりやすかった。
- 傾聴は奥深い、もっと勉強してみたい。
- 活動している高齢者サロンでも聴くことをしてみようと思う。 などの感想がありました。

講座の内容を少しご紹介します。

- 相手の話を聴く時は相手が主役、相手があるままを表現できるように、安心できる環境や気持ちを作る。
- 相手を尊重し「相手の時間」を共に過ごす。
- 自分の意見や考えを伝えたくなくなるが、自分と切り離すことが大切。「私は聴く人」と意識する。
- 聴いている姿勢が伝わるには、非言語表現、眼差し、うなづく、相づち等も大切。



あなたのことを  
教えてください

うなづく  
相づち  
アイコンタクト



**ボランティア  
活動  
始めませんか？**

地域には様々なボランティア活動があります。自分に合う活動がわからない、具体的なイメージがわからない、など、ボランティアコーディネーターが寄り添いながら、活動を紹介します。是非お気軽にボランティアセンターにご相談ください。活動は、見学・体験からはじめることができます。

☆ボランティア登録更新をいただいてない方は返信お待ちしております。

# ボランティア 募集情報

## 中川 話し相手

精神的な悩み、生きづらさを抱える女性のためのサロンでのお話し相手

場所:中川地域ケアプラザ

- ・毎月第2月曜日 12:45~15:45
- ・女性、年齢不問
- ・精神疾患に理解のある方、傾聴に興味のある方

## 東山田 話し相手、カフェ手伝い

障害児者、家族、地域の方のサロン「おさんぽカフェ」での話し相手、カフェ手伝い

場所:東山田地域ケアプラザ

- ・毎月第1土曜日 10:00~12:00

## 外出支援 障害者の付添い

障害がある男性の就労先から自宅までの付添い(徒歩30分程度)

場所:就労先(大圃町)→自宅(牛久保東)

- ・月、火、水、木曜日 15:20~ 週1日でもOK

## 葛が谷 子育てサロンの手伝い

子育てサロンでの保育補助、見守り、準備、会場設営、0~3歳位までの子どもの見守り

場所:葛が谷地域ケアプラザ

### きらきら

- ・毎月第3金曜日 10:00~11:30

### きらきらスペース

- ・母子への声かけ
- ・毎月第4金曜日 10:00~11:30

### パパクラブ

- ・父子への声かけ
- ・毎月第4土曜日または第5日曜日 9:45~12:00



## 葛が谷 デイサービスの手伝い

場所:葛が谷地域ケアプラザ

### 囲碁の対戦相手

- ・月、火、木、土 13:30~15:00
- ・毎回でなくてもOK

### 書道指導

- ・書道の指導、準備、片付け
- ・毎週水曜日 13:30~16:00

ここに掲載した活動以外にも、  
いろいろなボランティア情報があります。



都筑区ボランティアセンターホームページ  
<https://www.tuzuki-shakyo.jp/jigyou/volunteer.php>

## メールマガジン募集

毎月10日、ボランティア募集情報等をお送りします。配信希望の方は、都筑区ボランティアセンターHPよりご登録ください。

## 都筑区社会福祉協議会 ボランティアセンター

〒224-0006 横浜市都筑区荏田東4-10-3  
TEL 045(943)4058  
FAX 045(943)1863  
E-mail volunteer@tuzuki-shakyo.jp

港北ニュータウンまちづくり館  
都筑区社会福祉協議会

