

2026年春号 



# ほどがやボラセンだより

発行元：保土ヶ谷区社会福祉協議会 ボランティアセンター

2月5日（木）に星川地域ケアプラザと共催で

## ボランティアカフェを実施しました！



違う場所で活動しているボランティアさんとの情報交換や、前向きになれる話を聞くことができた！



前半にボランティア活動の基本の話や活動紹介を行い、後半からはグループに分かれて参加者同士がボランティア活動の不安や悩み、これまでの体験などを気軽に話し合いました。

当日は、障害者支援事業所「トラック」の方が心を込めて美味しいコーヒーを淹れてくださいました。笑顔がたくさん生まれ、温かい交流のひとつとなりました。

星川地域ケアプラザやボランティアセンターの事がわかり、「かるがも」に入りやすくなった！  
交流タイムも楽しかったです😊



「はなかご」のパウンドケーキ美味しかった♡

**NEXT**

2026年6月 &  
2027年2月開催予定

保土ヶ谷区社会福祉協議会  
ホームページはこちら



HODOGAYA\_VOLUNTEER\_CENTER

ボランティアさんの活動報告などボランティア情報を掲載しています。  
インスタフォローおねがいします★



# 出来る事からはじめよう！ ボランティアさんの活動紹介

得意なこと  
ボランティア！

## 障がい者施設で昼食を作っている料理ボランティア

ボランティアの菊池さんは、月2回、就労継続支援B型事業所「アートショップよこはま」で利用者さんと協力して心のこもった昼食を作っています。菊池さんは、朝9時半ごろにメンバーさんと一緒に近所のスーパーへ買い出しに出かけ、10時半から調理開始、12時には食事が完成という流れで、毎回約15食を準備していただきます。みんなで協力しながら作る“あたたかい一食”が、メンバーさんの自信や成長にもつながっているそうです。



(メンバーさん)  
自分たちが作ったご飯をみんながおいしいと言ってくれるのが嬉しい。最高です！

(メンバーさん)  
みんなで協力して作るのが楽しい！

(ボランティア 菊池さん)  
メンバーさんが積極的に食器の準備や洗い物をしてくれます。一緒に味付けも考えてくれますし、みんなで協力して作っています。おいしいと言ってもらえると達成感があり、とても嬉しいです。

料理中の様子



～職員さんからメッセージ～

料理ボランティアは敷居が高いと思われがちですが、まずは見学からでも大歓迎です。料理ボランティアさんのおかげで、利用者の料理スキルが向上し、自宅で料理したりお弁当を作るようになった人もいます！

学生さんも活動中！

## 高齢者施設で利用者のサポートをしている高校生ボランティア



学生ボランティアさんが、高齢者グループホーム「かわしまの園」で、利用者さんの話し相手になったり、ドライヤーかけなどの生活のサポートをしてくれています。

### 【高校2年生 安田さんより】

初めてトライした活動は高齢の方の話し相手でした。最初は緊張もありましたが、コミュニケーションを取ることで少しずつお互いの不安を取り除くことができました。また、相手の話を聴くことの大切さや、自分がゆっくり分かりやすく話すように配慮することの必要性を実感し、とても良い学びになりました。

2回目の活動では、お話ししながらドライヤーかけのお手伝いも体験しました。相手の方に声をかけをしたり、名前を呼んでから始めることで、利用者の方に安心していただけることを学ぶことができました。

かわしまの園でのボランティア体験は本当に貴重な機会となりました。また他の分野の活動にも挑戦してみたいと考えております。



音楽を通じて！



## 音楽で人を支えるボランティア



余興ボランティアの片野さんは、約30年近く、音楽などを通じて地域に貢献するボランティア活動を続けてくれています。今回は「パール」のメンバーとして保土ケ谷区精神障がい者家族会「たちばな会」の年忘れ歌の会を盛り上げてくれました。

### 【パール 代表 片野さんより】

メンバーは歌の専門家というわけではありませんが、ボランティアとして音楽の集い（コンサート）をずっと続けています。ゆったりと心地良い歌、誰もがよく知っている歌、ワクワクする楽しい歌、季節を感じる歌など聴いてくださる皆さんと一緒に盛り上げていく、というスタンスです。



### 【たちばな会 会長 稲垣さんより】

懐かしい曲から始まり、ハンドベルの演奏、カラオケタイムと私たちも大いに歌いました。最後は手話を教えて頂きながら「ふるさと」で締めました。

あっという間に時間が過ぎた歌の会でした。良い年忘れが出来ました。ありがとうございました。



シャイな方も大活躍！

## 直接会えなくても、思いを届けるボランティア



特別養護老人ホームラポール三ツ沢では、衣類の繕いや、車イスの清掃・点検などのボランティアさんが定期的に活躍中です。



### 【衣類の繕いボランティア 中戸川さんより】

洋裁が好きで、趣味が人のためになる活動が楽しくて続けています。地域のボランティアさんと一緒にお話するのも楽しみの一つです。コロナ禍は個室での活動でしたが、現在はオープンスペースで活動しているので、職員さんや利用者さんが通りがかりに「いつもありがとうございます」と声をかけてくれることもあり、やりがいとなっています。



### 【車椅子の清掃点検ボランティア 青柳さんより】

入所者さんにとって車椅子は体の一部で愛着がある物です。食事の食べこぼしをきれいにしたり、タイヤのパンクチェックをするなど、利用する方が快適に過ごせるように整備しています。利用されている方に直接お会いすることはありませんが、いつも自分の親が使うものだと思いながら、月1回、心を込めて活動しています。



～職員さんからメッセージ～



ご家族に代わっての繕い物や傾聴、車イスの整備など、縁の下の力持ちのボランティアさんのおかげで、皆さんの笑顔が増えます。



# お知らせ



## 令和8年度ボランティア保険

活動保険は●基本プラン 350円  
●天災・地震補償付 500円

**3/2(月)～ 申込み受付開始**  
(平日の17時まで)  
\*用紙配布中



保険料・補償金額・プラン  
ともに改定はありません。

- ◆保険料のお支払いは「郵便局窓口」または「ATM」にてお願いします。
- ◆ATMで払い込んだ場合、原紙が必要な方は各自で提出用コピーをとり、持参してください。
- ◆行事用保険に加入時、1枚目に書ききれないが行事は必ず「加入依頼書別紙」に記入してください。  
(チラシ等の添付は不可)
- ◆活動保険加入団体は、申込時にチェックシートの確認をお願いします。
- ◆個人で加入の場合は、ボランティア登録が必要です。  
(被災地での活動を除く)

## 令和8年度ふれあい助成金

用紙配布開始: **3/2(月)～**  
申請期間: **4/3(金)～4/17(金)**



「保土ヶ谷区ふれあい助成金」は…  
保土ヶ谷区内で行われている地域福祉推進事業や障がい当事者活動を行っている団体の活動支援を目的として実施されています。詳細については、右記二次元コードからご確認ください。

[詳細はこちら↓](#)



## ボランティア募集中

活動場所	活動内容
高齢者施設	見守りボランティア (内容: ドライヤーかけ、お茶入れ、話し相手など)
障害者施設	昼食作り
障害者スポーツ文化センター	障がいがある方の水泳介助ボランティア

上記以外にも子ども食堂のお手伝い、高齢者からのお困り事の相談、施設でのお手伝いや余興披露等様々なボランティア活動があります。またボランティアが必要な方からの依頼も受け付けています。お気軽に下記までお問い合わせください。

## 保土ヶ谷区ボランティアセンター

ボランティア登録は  
こちら↓



保土ヶ谷区川辺町5-11 かるがも3F

月曜～土曜 / 9:00～17:00

TEL: 045-332-2412 FAX: 045-334-5805

MAIL: v@shakyohodogaya.jp

