

# NAKAHARA Popolare

Vol.66

Popolareとは、イタリア語の「市民」や「民間」を意味する言葉で、「私たち(市民)の手で作っていききたい、身近なボランティア情報を届けたい」という想いが込められています。

川崎市中原区社会福祉協議会  
なかはらボランティアセンター

〒211-0067 川崎市中原区今井上町1-34

TEL 044-722-5581/FAX 044-711-1260

URL <http://www.nakaharaku-shakyo.jp/>



QRコード

## カフェボランティア養成講座参加者募集

参加費  
無料

コーヒーの淹れ方を学び、おもてなしの心を育てます。  
地域と高齢者の方等をつなぐボランティア活動において  
コーヒーを提供する場面で役立つ知識や技術を  
学びませんか。

日時▶令和5年2月26日(日) 10時~12時30分

場所▶自家焙煎珈琲 華かんどし

講師▶「ドリップ式での美味しいコーヒーの淹れ方」

星野 伸一郎氏 (自家焙煎珈琲 華かんどし店長)

定員▶10名 ※定員を超えた場合抽選となります。

対象▶中原区内の地域福祉活動に興味のある方

申込方法▶電話かFAXにて専用の申込書に必要事項を記入の上、  
下記まで申込 (専用申込フォームからの申込も可能)

申込先▶なかはらボランティアセンター

TEL 044-722-5581・5500

FAX 044-711-1260

申込期間▶令和5年2月3日(金) 17時まで



No66

### こんな炊き出しもあり?!



原案:ポポラーレ編集委員  
イラスト:モモリアキヨ

## なかはらボランティアセンター 個人ボランティア登録について

登録費用  
無料

なかはらボランティアセンターでは団体の他に、  
個人のボランティア登録も受け付けています。

登録すると…

- ①条件に合致したボランティア依頼もしくはボランティア活動希望があった際のご紹介
- ②ボランティア講座を実施する際の講座チラシ送付
- ③ボランティア情報紙ポポラーレの送付



### 留意事項

- ・登録費用は無料です。
- ・個人情報保護の観点からボランティア情報紙ポポラーレやホームページに情報を掲載することはございません。

★詳しくは、なかはらボランティアセンターまでお問合せください。



10月22日  
開催

## ボランティア基礎講座 報告



福祉パルなかはら研修室を会場としてボランティア基礎講座を開催しました。社会学博士の牧岡英夫先生の講演と、ボランティアグループひまわりの会の児玉儷子氏の活動報告の2部制で、和やかな雰囲気の中、13名の受講者が参加しました。



ボランティア活動は「する側」「される側」という関係から「対等」の関係になることが大切

身近なところで出来ることを自ら進んで活動する



### 受講者の感想

- ・ボランティア活動をしている方の健康寿命が長いことを初めて知りました。孤立孤独な高齢者がたくさんいる現在、ボランティア活動が少しでもその方たちの支えになるといいなと思いました。
- ・自分に何が出来るか検討中。手始めにボランティアとは、が学べて良かったです。
- ・自分の負担にならず出来る事をしてみたいです。コロナで静かにしていたので、そろそろ活動しようと思います。

12月3日  
開催

## 災害ボランティア講座 報告



福祉パルなかはら研修室を会場として災害ボランティア講座を開催しました。SL防災ボランティアネットかわさき代表の佐藤元男氏を講師として招き、「災害ボランティアとは?」と「マイタイムライン作成」の2部制で行われ、8名の受講者が参加しました。動画や画像を交えながら災害ボランティアの定義や活動内容、災害発生時の行動について学びました。



おすすめの  
備蓄方法は…

ローリングストック!  
普段から食べるような食品を少し多めに購入して備え、普段の食事消費した分をまた購入するサイクルの中で備えるという方法です。



### 講座内のQ&A

- Q. タワマンに住んでいるが、災害時のタワマンの注意点はありますか?
- A. 地下に電気設備を配置している所も多く、地下が浸水してしまって電気や水が使えなくなる場合がある。筆城するか避難所に移動するか、事前に家族で話し合っておくことが大事。各フロアごとに備蓄を管理しているマンションもある。事前に自治会や管理組合での話し合いが必要。

# ボラ情ひろば



※新型コロナウイルスの影響によるボランティア活動状況につきましては、各団体にお問い合わせください。

## \*メンバー募集\*

### KPC

NEW

**団体紹介** 視覚障害者がiPhoneやPCを便利に活用できるようになるために、サポートボランティアと共に楽しく学んでいるクラブです。最新情報を共有し不便を便利に変え続けています。

(URL) <http://web-k.jp/oburi/kpc/>

**募集内容** 視覚障害者にiPhoneやPCの画面を見やすく設定したり、音声を頼りに操作のサポートをしています。一緒にICTの技術を学び視覚障害者の情報バリアフリーにご協力いただける方を募集しています。まずは、お気軽に見学にいらしてください。

**時間** 毎月第1・3・5木曜 13時～16時

**場所** 川崎市総合福祉センター 5階  
(川崎市中原区上小田中6-22-5)

**条件** PC・iPhoneをお持ちで自宅にて、操作練習が可能で長期に活動できる方

**年会費** 2,000円

**問合せ** mail : kpc.kawasaki@gmail.com

### なかはらパンジー隊

**内容** 月1回活動、1回あたり半日単位でできる活動です。ご家庭の状況、ご自分の体調に合わせて…地域の人と交流したい方、体を動かし健康づくりをしたい方

**時間** 午前10:00～11:00

**場所** 中原区内いこいの家

**定例会** 月1回(不定期)

小杉こども文化センター(中原区小杉町3-600  
コスギサードアヴェニュー3階)

**問合せ** 担当: 田中 / TEL: 044-411-4416

## \*ボランティア募集\*

### 脳トレ桜クラブ

NEW

**団体紹介** 2018年に発足した脳や体のトレーニングを通じて認知症などの予防活動を行っている団体です。見学希望の方はまずはお電話ください。

**募集内容** 読み・書き・計算・体操・ゲームなど(問題作成やストレッチ、簡単な体操等を活動時間内に組み立てて行う)

**時間** 第2・4木曜日 10:00～11:30

**場所** 等々力いこいの家

**条件** なし

**問合せ** 担当: 山田 / TEL: 044-434-5657

## \*ボランティアします\*

### おひさまのかい

**内容** 約45分～50分くらいを目処に活動しています。オカリナ演奏、合唱、お手玉体操、朗読(民話)、紙芝居、詩を読んだり、手遊び、全身を使ったリズム体操、手品など幅広く活動しています。

**時間** 月曜日

**場所** 中原区、高津区、幸区

**条件** 月に活動できる日は1～2回

**費用弁償** 可能であれば支給

**問合せ** 担当: 片庭

TEL: 090-2462-1549

### 社会福祉法人 長尾福祉会 パセオやがみ

**内容** 障害者との散歩、作業、レクリエーション等その他日中の関わり。単発の行事のお手伝い

**時間** 平日 ①10:00～15:45

短時間でも可 ②10:00～12:00

③13:30～15:45

**場所** パセオやがみ(幸区矢上4-3)

**条件** 65歳までの健康な方

**費用弁償** 10:00～15:45まで活動できる方は昼食あり

**問合せ** 担当: 市川・原

TEL: 044-599-0888

## 『ボラ情ひろば』に記事を載せてみませんか？

ポポラーレに掲載するボランティア情報を募集します。ボランティアに来て欲しい、ボランティアとして活動したい団体さんはいませんか？希望する団体さんにご連絡ください！

この機関紙は共同募金の配分金などを財源に発行しています。



# 福祉パルなかはら研修室

(問合せ・申込) 中原区社協・地域課 TEL 044-722-5500

会議や打合せ、軽作業を行えるスペースを無料でお貸ししています。

**★利用できる方★** 川崎市内で福祉に関する活動を行っている団体・グループ及び個人。(営利、宗教、政治目的でのご利用はできません)

**※研修室ご利用にあたっては、事前の団体登録が必要です。**

利用料▶無料

収容人数▶32名(目安) ※新型コロナウイルス感染防止のため定員を制限しています。

設備▶机、椅子、ホワイトボード、テレビ、DVDプレイヤー、磁気テープ、マイクセット、スクリーン、CDラジカセ、プロジェクター

利用時間▶月曜日～土曜日 午前 9:00～12:00 午後 13:00～16:30  
夜間 17:00～20:50(火、木のみ)

申込方法▶・利用日の3ヶ月前の午前9時から申込みを受付します(先着順)。  
・第1・3日曜日の利用の場合は、利用日の10日前までに申込みください。  
・事前に申込書の提出をお願いします。

その他▶・WiFi利用可

・飲食可(黙食やマスク会食の徹底、対面を避けるなど感染対策をお願いいたします)



! 日曜は第1・3日曜日で  
申込があった日のみ開館。  
祝日、年末年始は休館



## お餅グラタン風メニュー

- 1 お餅をひとくち大に切る
- 2 お好みのキノコを用意
- 3 グラタン皿にバターを塗り、お餅を並べて5分くらい焼く
- 4 3にキノコを入れてホワイトソースを混ぜ合わせる
- 5 上にピザ用チーズ・パン粉・バターをのせトースターで焼き色がつくまで焼く  
(分量はお好みで♪ お餅は喉に詰まらないように気をつけましょう)



## 食糧支援かわさきへ寄付

常温保存でき、未開封のもの、消費期限が2か月以上あるもの……お米(精米・パックご飯)、インスタント麺、レトルト食品、缶詰(肉・魚・ほか)などの食糧の寄付を募ってます。詳しくはホームページをご確認ください。

食糧支援かわさき

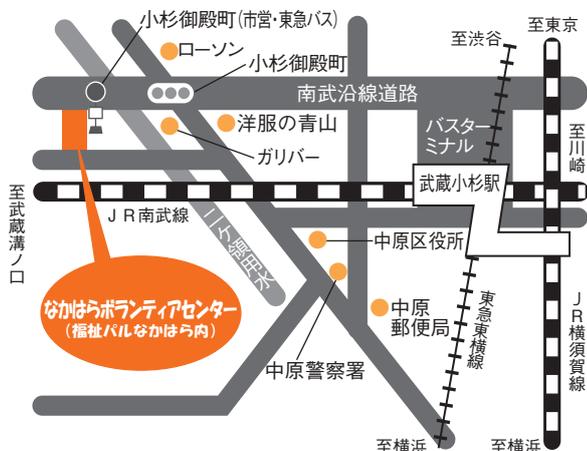
検索



## なかはらボランティアセンター相談窓口

ボランティア活動希望・ボランティア派遣依頼等、ボランティアに興味のある方は気軽にご連絡ください。  
ボランティア相談日：月曜日～土曜日  
8時30分～17時00分  
電話：044-722-5581

## なかはらボランティアセンターへのアクセス



住所 川崎市中原区今井上町1-34 和田ビル1階  
(中原区社会福祉協議会内)

### 【公共交通機関】

JR南武線・横須賀線・東急東横線 武蔵小杉駅より徒歩10分  
※ 駐車場がありませんので車での来所はご遠慮ください。

## ポポラーレを紹介してみませんか?

- ・ポポラーレを置いてくださる施設やお店
- ・ポポラーレをご自身のブログやホームページで紹介してくださる方を募集しています。  
希望や興味のある方は気軽にご連絡ください。

## 編集後記

お正月料理といえば、おもちとおせち! 実は川崎フロンターレも毎年オフィシャルおせち料理を販売しています。去年はリーグ2位、出身選手がワールドカップで大活躍するなど、すっかり頼もしくなったフロンターレ。今年の活躍にも大いに期待しています!(ハマー)

次号は令和5年4月発行です