



# 地域のために あなたにできることは たくさんあります。

ひとり暮らしの高齢者や介護をしている家族、子育てをしているお母さんなど、手助けが必要な人たちに、お食事を届けたり、ちょっとした家事の手助けをしたり、話し相手や見守りをするなど、地域のためにあなたにできることはたくさんあります。まずボランティア養成講座にご参加ください。

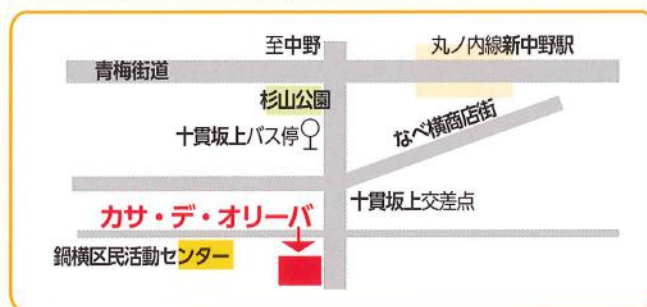


## 【ボランティア養成講座】

(詳細は裏面)

- **運営:** NPO法人市民福祉団体全国協議会&NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン
- **日程:** 9月27日(水)、10月4日(水)、10月18日(水)  
11月1日(水) 各13:30~16:00
- **定員:** 20名
- **会場:** カサ・デ・オリーブ  
(中野区本町3-35-9本町5丁目ビル内)
- **参加費:** 500円(保険代)
- **締切:** 9月15日(金)

中野・杉並地域で、安心してくつろげるカフェの運営や生活に必要な手助けをしあう市民の活動があらたにスタートします。ぜひこの機会にボランティア養成講座にご参加ください。



《地域はひとつの大家族 みんなで支える“ほっとハウス事業”》

中野・杉並地域ボランティア養成講座

日程	時間	内容	講師
9月27日(水)	13:30～14:30	●研修オリエンテーション・自己紹介	
	14:30～14:50	●「ほっとハウス」事業について	NPO法人 市民福祉団体全国協議会
	15:00～16:00	●体験ゲーム	地域支えあいのアドバイザー 奈良 環
10月4日(水)	13:30～15:20	●地域たすけあい&カフェの実践事例 1.千葉県流山市の市民の互助活動 ※2014年からNPO法人市民助けあいネットが千葉県流山市において「困ったときはお互いさま」の精神で市民の互助活動を進めています。利用会員・協力会員を合わせると1000名の会員が、社会参加の機会を得て活き活きと活動をしています。 2.杉並区・中野区のカフェ&たすけあい活動 ○ケアラズカフェ (杉並区成田東) ※自宅リビングを開放したカフェで、NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジンが、おもに毎週月曜日・木曜日にランチつきで家族介護者の居場所と情報の拠点をつくっています。 ○大原さんち(杉並区和田) ※絆サロンひまわりが、文筆家故大原富枝さんの元ご自宅の古民家を活用し、毎週水曜日・金曜日など高齢者や子育てママのサロンを開催しています。 ○なべカフェ (中野区本町) ※鍋横区民活動センター内にて毎週水曜日に週代わりで交代しながらアットホームなカフェを運営しています。	○流山市の市民互助活動 NPO法人市民助けあいネット 代表:片岡興一 ○ケアラズカフェ NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン 理事長:牧野史子 ○大原さんち 絆サロンひまわり 代表:横井妙子 ○なべカフェ 代表:川井陽子
	15:30～16:00	●カフェ訪問体験&見学について	
10月18日(水)	13:30～15:20	●傾聴(講義とロールプレイ) ※相手の心や気持ちに寄り添って聴く＝地域活動に必要な心がまえとコミュニケーション技法を学びます。	パーソナルアンドリスニングアソシエーション(PLA) 心理カウンセラー:寺田和子
	15:30～16:00	●共食デリバリー実践について ※カフェを拠点にして、ひとり暮らしの高齢者などのお宅にお弁当を届けて、いっしょに食事をするなどの活動をします。生活協同組合(パルシステム東京)と協力して実施します。	
11月1日(水)	13:30～15:20	●ワークショップ (訪問体験ふりかえり・地域デビュー発表)	NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン
	15:30～16:00	●活動登録と事務連絡	

..... <参加申込書> .....

お名前

連絡先(電話・E-mail)

ご住所

参加動機

申し込み(電話・FAX・メールでどうぞ)NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン  
〒166-0022東京都新宿区新宿1-18-10 橋場コーポ305 TEL:03-5368-1955 FAX:03-5368-1956  
e-mail:arajin2001@arajin-care.net HP: http://arajin-care.net