

セボネ

タガヤ ランティア ネットワーク
Setagaya Volunteer Network



多いときは 30 名分以上の料理をつくることもある

特集

新しい暮らしをトータルにデザインする
生活介護・自立訓練 ケアセンターふらっと

まちとひと

脳と心が一直線につながった 中川 陽子さん
ケアセンターふらっと職員 土方 訓子さん

セタボラレポート

ボランティアセミナー&相談会

おたがいさまビュー

災害ボランティアコーディネーター養成講座（基礎編）@日本大学商学部
ボランティア募集、講座・イベント・その他お知らせ

新しい暮らしをトータルにデザインする

生活介護・自立訓練 ケアセンターふらっと



譜面を見ながらギターを弾く

ケアセンターふらっととは、1996年11月に世田谷区立身体障害者デイサービスセンターふらっと船橋としてスタートしました。その後、世田谷ボランティア協会が運営を引き継ぎ、現在の下馬に移転して、今年で創立30年を迎えます。これまで多くの障害当事者をはじめ、ご家族とともに事業を進めるとともに、関係機関や行政、地域住民、ボランティアなど多くの皆さんに支えられて歩んできました。

さて、本特集ではケアセンターふらっとがどんな場所なのか、通われている利用者さんや職員にもインタビューしながら、皆さんにふらっとのことをもっと知っていただければと思います。

ふらっとは「暮らしのリハビリテーション」をする場所

「ケアセンターふらっとって、どんなところですか？」そう聞かれたら、私たちはこう答えます。

『これからの暮らしを、一緒に見つけていく場所です』

大きな事故や重篤な病気は、ある日突然おとずれることがあります。脳が何らかのダメージを受けてしまうと、後遺症が残ることも少なくありません。

「通い慣れた道で迷ってしまう」

「言いたい言葉がすぐに出てこない」

「

「今聞いたことを思い出せない」

昨日まで当たり前前にできていたことが、今日はできない。その大きな戸惑いは、ご本人にも、ご家族にも、同じようにやってきます。

「これから、どうしていけばいいんだらう・・・」

「もう、前のような生活には戻れないのかな・・・」

ふらっとでは、そうした不安や戸惑いと向き合いながら、新たな生活を一緒に作っていくための「暮らしのリハビリテーション」に取り組んでいます。

「今日、何しようか」から始まる

ふらっとには、あらかじめ決まっているプログラムがありません。その日の体調も、気持ちも、お会いして言葉を交わさないと

見えてこないからです。

「今日、どこ行く?」

「午前中、何しようか?」

そんな何気ない会話から、1日が始まります。

―散歩に出て季節や街の変化を感じる日

―台所に立って料理を楽しむ日

―机に向かって文章を書いてみる日
―仲間と一緒にただ楽しく会話を
する日

今日何をするのかも、これからどんな目標に向かっていくのかも、自分で選び、自分で決める。ふらっとでは、そんな時間を大切にしています。一人ひとりの「やってみたい」を、少しずつ取り戻してほしいからです。

生活を決めるのは

「誰か」ではなく「自分」

「働きたい」

「一人暮らしがしたい」

「新しいことに挑戦してみたい」

「楽しみを見つけない」

「仲間と過ごしたい」

ふらっとが目指しているのは、その人が思い描く暮らしと一緒に作っていくことです。そのために、支援員や相談員だけでなく、医師、看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などの専門職やボラン



エアロバイクで足の筋力と持久力を鍛える

ティアの方々と力を合わせ、チームとなって支援しています。

大きな事故や病気をすると、心も身体も、回復には時間がかかります。

「できた」

「楽しかった」

「また行きたい」

そうした小さな経験を積み重ね、新しい暮らしに向けた次の一歩につなげていく。ケアセンターふらっとは、そんな場所です。

次のページで、ケアセンターふらっと利用者さんや職員のインタビュー記事を掲載しています。



ケアセンターふらっと管理者
井出 智之



パソコンでイラストを描く練習をしている



まちとひと

人がまちをつくり、まちは人を育む。
世田谷で生まれるさまざまな出会いや
活動を紹介します。

脳と心が一直線につながった

中川 陽子さん
なかがわ ようこ

中川さんは、明るい性格でお話好きな方です。「ケアセンターふらっと」を利用しながら、リハビリをしっかりと行い夢に向かって歩き続けています。

Q1- ふらっとに通うようになったきっかけ

発病後の最初のリハビリが終了した段階で、ふらっとという施設があるという話を聞き、通うことになりました。いまから11～12年ほど前のことです。当時は今より

も硬直がひどく、痛くて泣いてばかりいました。私は左半身に麻痺があるので、右へ右へ進んでいたら、ふらっとに出会えたというところでしょうか。

Q2-「ふらっと」に通ってよかったこと

ふらっとは健常者と対等に話してくれることが何より嬉しかったです。また、「今日は何をしましょうか（何をしたいですか）」と必ず聞いてくれるし、やりたいようにやらせてくれるところがいいです。もともと明るい性格でしたが、病気になって痛みで泣いてばかりだったのに、ふらっとに来て職員の川邊さんと出会い、よく笑うようになりました。倒れて8年目のある日、突然「脳と心が一直線につながった」ように話せるようになったんです。これもふらっとのおかげかもしれません。



エビチリをつくるためにエビを切っている様子

ふらっとには、毎年たくさんの実習生が来ますが、実習生と最初のお話をするように頼まれることが多く、「困ったときの中川さん」とも言われているんですよ。

Q3 - 楽しみにしていること

発病前はNHKで10年以上美術制作の仕事をしていました。3年目からはフリーランスになり、時間の自由が利いたので、2か月働



いては2週間、友達のいるイタリアに行って、トスカーナの山の中でのんびりワインを飲んで目の前の景色を眺めていました。大好きなイタリアには40回以上行きました。いまの楽しみは、テレビドラマを見ることですね。放送中の「Tシャツが乾くまで」「VIVANT」「クロスロード～救命救急の約束」などがおもしろいですね。

Q4 - これからどんなことをしたい

歩けるようになりたいです。病気によって90%以上歩くのは難しいと言われているのですが、ふらっとに週2回通うほかに週に1回通所リハビリにも通って、体幹を鍛えて、歩く練習をしています。

私は実は双子なんです。そっくりな弟がいます。双子の良さなのでしょうが、小さな頃から弟の友達も友達なので、友達が2倍いるんです。ふらっとでもいろいろな方にたくさん出会えたり、友達もたくさんいてとても幸せです。



Yoko's Original Bag

中川さんがデザインしたオリジナルトートバッグ絶賛発売中！

詳しくはケアセンターふらっとまでお問い合わせください。

※ 2022年撮影。デザインは変更の可能性があります。



まちとひと

人がまちをつくり、まちは人を育む。
世田谷で生まれるさまざまな出会いや
活動を紹介します。

ケアセンターふらっと職員

土方 訓子さん
ひじかた のりこ

Q1. ふらっとで働くようになったきっかけは？

もともと区内の福祉施設で働いており、当時からふらっとのことは知っていました。世田谷ボランティア協会で行っていた住民が運営する委託事業である「プレーパーク」の運営委員をしていたことや、雑居まつりを通してふらっとのイベントでも関わる機会がありました。それらを経て2009年から働いています。

Q2. ふらっとの魅力はどんなところですか？

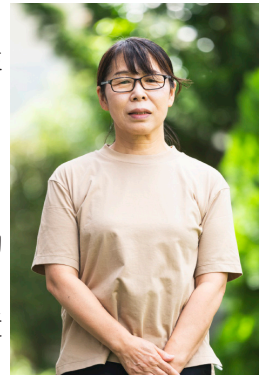
福祉に対する価値観が、自分自身の考え方と合っているところです。私にとって「お互いさま」という精神は外せないものです。誰もが生きやすい社会、誰も取りこぼさない社会をつくっていくという理念を、ふらっとはずっと持ち続けています。時代が変わっても、大切にしたい普遍的なものを持ち続けているところが、ふらっとの魅力だと思います。利用者さんとスタッフが「サービスを提供する人」と「サービスを受ける人」という関係だけではなく、人と人との付き合いを大切にしているところも魅力です。

Q3. この仕事のやりがいは？

中途障害の方が、自分自身を取り戻していく姿を見ることができることです。ふらっとでは外に出る機会が多く、これはご本人のリハビリでもありますが、障害のある方の権利や存在を社会の中に広げていく一助にもなれると思っています。一人ひとりが地域の中で、その人らしく生きていく。その姿に関われることが、この仕事の大きなやりがいです。

Q4. ふらっとで働いてきて、よかったと感じることは？

たくさんの人の人生に出会えたことです。そして、一緒に働く仲間に恵まれていることも大きいです。職員も自分が思ったことを伝えたときに、こちらが「1」を伝えれば、「10」近くまで受け取ってもらえるような仲間がいます。



ボランティアセミナー&相談会

昨年に引き続き、「ボランティアをはじめる第一歩が踏み出せない」「ボランティアの手を借りたいがどのように募集すればいいかわからない」という方を対象に、世田谷区市民活動推進課と共催で北沢タウンホールスカイサロンにて開催しました。

駒澤大学・李妍焱（リヤンヤン）教授の講演に続き、世田谷ボランティア協会は、ボランティア・市民活動推進部、世田谷区5地域にある拠点、ボランティアをしたい方やボランティアの力が必要な方たちをつなぐ仕組み、ボランティア活動などの紹介をしました。

また、北沢地域で活動中の、世田谷録音奉仕グループひびき、TOY工房どんぐりから、団体活動の紹介がありました。

セミナー後は、ボランティア活動を探している方、団体情報が知りたい方からの相談に対応しました。世田谷ボランティア協会では、日ごろもそのような相談を受けていますので、遠慮なく、世田谷ボランティアセンターや各ボランティアビューローにお問い合わせください。（7月25日）



セミナーで活動紹介をしている様子



相談会でお話をきいている様子

ボランティア募集 有償スタッフ募集 講座・イベント・その他

庭木に水やりをしてくださる方を募集

朝か夕方時間帯に庭木に水やりをしてくださる方を探しています。

- 日時／朝か夕方のご都合の良い時間（週に1～2回）
- 場所／ご自宅（世田谷区松原5丁目）
- 問合せ／北沢ボランティアビューロー 小野



アロマオイルを使ったハンドマッサージボランティアの紹介

施設の利用者さんやご家族の方、職員さんの集まりなどにアロマオイルハンドマッサージを利用しませんか。

- 日時／第1・第2火曜日の午後、第3・第4火曜日午前・午後、木曜日午前、土曜日午前・午後、日曜日午後
- 場所／小田急線沿線（交通費応相談）
- 条件／ひとりあたり100円程度（アロマオイル代）
- 問合せ／砧ボランティアビューロー準備室 池田



一緒にゲームのプログラミングをしてくれる方募集

ゲームを楽しみながら、一緒に考えたり操作してくれる方を探しています。

- 日時／平日夕方 1時間程度 時間は応相談
- 場所／ご自宅（世田谷区上野毛）
- 条件／ゲーム好きな方大歓迎、交通費支給（上限あり）
- 問合せ／玉川ボランティアビューロー



障がいのある方と喫茶のお仕事をしてくださる方を募集

知的に障がいのある方と働くことに関心のある方を募集しています。

- 日時／月曜日～土曜日 9時半～18時（3シフト制）
- 場所／喫茶 JOY（世田谷区太子堂 2-16-7 世田谷産業プラザ1階）
- 条件／1日4時間程度、週2～3日働ける方、調理の得意な方歓迎
- 問合せ／NPO 法人 JOY・喫茶 JOY



ボランティア募集 有償スタッフ募集 講座・イベント・その他

【ケアセンター with】外出援助をしてくださる方を募集

外出の際に車いすを押してくれる方、利用者の方に付き添って一緒に歩いてくれる方を募集しています。

- 日時／月～土曜日 10 時～ 14 時ごろ（応相談）
- 場所／公園・美術館・ショッピングモールなどに外出
- 条件／昼食は支給します
- 問合せ／ケアセンター with（ウィズ） 担当：辻川



4 歳の女の子の保育園のお迎えを手伝ってくださる方を募集

夕方保育園にお迎えに行ってくださいの方を探しています。

- 日時／火曜日と木曜日 17 時 30 分（週 1 回でも可）
- 場所／保育園（等々力駅より徒歩約 8 分）から自宅（上野毛駅近辺）
- 条件／子育て経験のある女性、交通費なし
- 問合せ／玉川ボランティアビューロー



就労事業所に通う女性に付き添ってくださる方を募集

自宅最寄り駅から就労事業所までの行き帰りに付き添ってくださる方を探しています。

- 日時／月～金曜日 週 1 回から可
- 場所／自宅最寄りバス停（駒沢公園近く）と事業所（世田谷線沿線）の間
- 条件／女性の方限定、報酬 1200 円 / 1 時間、交通費支給
- 問合せ／玉川ボランティアビューロー



【調理補助ボランティア募集】中学生たちに夕食を提供しています！

活動は月 1 回から OK。毎回 20 人前くらいの夕食を作っています。

- 日時／月・水・金・土・日曜日の 16:30 ～ 19:30
- 場所／①京王線八幡山駅から徒歩 5 分②東急田園都市線・大井町線二子玉川駅 5 分
- 条件／謝礼 1 回 / 1,500 円
- 問合せ／社会福祉法人福音寮



災害ボランティアコーディネーター養成講座（基礎編）@日本大学商学部

世田谷区に大震災が起きたときのボランティア受入とマッチングのしくみ「世田谷方式」とコーディネーターの活動について、わかりやすく学びます。世田谷区民の方だけでなく、どなたでもご参加いただけます。※参加費は無料です。

- 日時／10月17日（土）13時30分～16時30分（予定）※13時より受付開始
- 場所／日本大学商学部（世田谷区砧5-2-1）
- 申込み／右記二次元コードから。※締切り：10月15日（木）正午
- 問合せ／せたがや災害ボランティアセンター



親子向け多言語ワークショップ「世界に通じる力を育てる」

聞いて、まねして、笑って。英語だけじゃない、いろいろなことばに触れながら、親子で人と関わる体験をしてみませんか？【世田谷芸術百華 認定事業】

- 日時／①9/26(土)10時～11時30分 ②10/24(土)14時30分～16時
③11/29(日)10時～11時30分
- 場所／①②成城ホール4階 集会室（世田谷区成城6-2-1）
③玉川区民会館4階 集会室（世田谷区等々力3-4-1）
- 定員／各回15組45名程度
- 問合せ／NPO法人多言語広場セルラス



個別のサポートを必要としている方へ

困りごとを抱えている方、どこに相談したらいいかわからない方はご連絡ください。どんな解決策があるか、一緒に考えます。

- 問合せ／世田谷ボランティアセンター

市民活動・NPO 相談

グループ・団体の立ち上げや仲間集め、広報のこと、また、会計、税務、契約、社会保険、雇用、法律の専門相談も行っています。（原則として事前予約制です）

- 問合せ／最寄りのセンター・ビューローへ（連絡先は裏表紙をご覧ください）

AI システムによるマッチングサイトのご案内

東京大学先端科学技術研究センターが開発したAIシステム（世田谷版G B E R 「ジーバー」）で、経験や希望に沿ったボランティア活動をご紹介します。



上記掲載記事は8月15日時点の情報です。
変更となる場合がありますので、詳細は問合せ先へご確認ください。

活動支援拠点

鳥山ボランティアビューロー

〒157-0065 上相師谷1-11-14(千歳鳥山駅 徒歩12分)
TEL 03-6909-0333 FAX 03-6909-0355

千歳鳥山駅

スペース ココカラ。(ぽーとせたがや・パートナーセンター)
〒154-0004 太子堂4-26-9(三軒茶屋駅 徒歩5分)
TEL 03-6804-0405

①ケアセンターwith(ウィズ) TEL 03-6805-4715 FAX 03-6805-4718
②ケア相談センター結(ゆい) TEL 03-5433-2830 FAX 03-6383-2156
※①&②は当面の間、スペース ココカラ。で活動します

明大前駅

下高井戸

梅ヶ丘駅

下北沢駅

北沢ボランティアビューロー

〒154-0022 梅丘1-8-9(梅ヶ丘駅 徒歩5分)
TEL 03-3420-2520 FAX 03-3706-2854

世田谷ボランティアセンター・せたがや災害ボランティアセンター・
せたがやチャイルドライン事務局 TEL 03-5712-5101 FAX 03-3410-3811
ケアセンターふらっと TEL 03-5712-5105 FAX 03-3410-3813
〒154-0002 下馬2-20-14(三軒茶屋駅 徒歩12分)

成城学園前駅

砧ボランティアビューロー準備室

〒157-0066 成城6-3-10(成城学園前駅 徒歩3分)
TEL 03-6411-4007 FAX 03-6411-5888

駒沢大学駅

ケアステーション連(れん) TEL 03-6805-4716 FAX 03-6805-4718
地域障害者相談支援センター ぽーとせたがや TEL 03-6804-0405 FAX 03-6805-4718
〒154-0012 駒沢1-5-13 ビラ・アベックス駒沢7階(駒沢大学駅 徒歩1分)
▶事務所を駒沢に移転しました。

二子玉川駅

相談・お問い合わせ先

ボランティアについて ▶ 世田谷ボランティアセンター、各ボランティアビューロー
災害ボランティアについて ▶ セタがや災害ボランティアセンター
リハビリについて ▶ ケアセンターふらっと、ケアセンター with
訪問介護について ▶ ケアステーション連
介護プランについて ▶ ケア相談センター結
障害について ▶ ぽーとせたがや、スペース ココカラ。

玉川ボランティアビューロー

〒158-0094 玉川2-1-15(二子玉川駅 徒歩5分)
TEL 03-3707-3528 FAX 03-3708-3058

Pick Up

- ◆ 10月17日(土)、日本大学商学部にて、災害ボランティアコーディネーター養成講座(基礎編)を開催します！
詳細はP.11の二次元コードからご確認ください。
- ◆ 第10回ごきんじょ市は、11月22日(日)11時30分～15時30分@三軒茶屋ふれあい広場で開催します！
いろいろな企画を考えていますので楽しみに。

とまとき編集後記

ナツボラ&ナツボラ・ジュニアに参加した方の体験レポートが続々と届いています。それを読むのが楽しみで、改めて今年も無事に開催できてよかったと嬉しく思っています。

電動車いすユーザーの私は、小学生が車いすに乗ってセンターを冒険するプログラムを開催しました。彼らにとって新しい発見があったようです。大人向けに開催してもいいのではという声も…検討します！(近藤)

HP & SNS



ホームページ



Facebook



Instagram