



発行者／社会福祉法人千代田区社会福祉協議会
千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ4階
TEL:03-3265-1901 FAX:03-3265-1902
<https://www.chiyoda-cosw.or.jp/>



ちよだ 社協

特集 ありがとうとよろしく ～私の歩みノート～

- ・ありがとうとよろしく～私の歩みノート～ P.2
- ・コロナ禍でも出来るたすけあい、ちよだのかがやき人 P.3
- ・ちよだ悪徳商法バスターズよりお知らせ P.4



防護服プロジェクトで防護服を製作する大学生からメッセージがとどきました。

今回はちよだ社協のInstagram  でいいね!をたくさんいただいた

今話題の
エンディングノート!

ありがとうとよろしく～私の歩みノート～

みなさんは自分の親のことをどこまで知っていますか？

小さい頃はどんな生活をしていたのか、何の仕事をしたのか、好きな食べ物や嫌いな食べ物は…意外と知らないものですよ。

エンディングノートはそういった自分史を元気なうちに整理して、大切な人や家族、親しい人に自分の思いを知ってもらおうノートです。

について紹介します。

書店では買えない
ちよだ社協
オリジナルの
エンディング
ノート

今までの人生に「ありがとう」という感謝の気持ちと
これからの人生に「よろしく」という想いをのせて
ありがとうとよろしく～私の歩みノート～
と名付けました。



2020年11月に改訂しました

『私の歩みノート』はご高齢の方だけではなく、今これを読んでいるあなたも書くことができます。いつどこで何があるのかこれから先のことはだれにもわかりません。大切な人や家族、何より“自分のために”今の思いを書き起こして整理してみたいはいかがでしょうか。将来のために何をしたら良いのか考えるきっかけになるかもしれません。

少しだけ
中を覗いてみましょう

まずは基本的な自分の情報から
ご自分の家系図を埋めてみましょう。

どこで生まれて学生時代はどんな
生活をしていましたか？
青春時代を振り返ってみましょう。
書き始めてみると書きたいことが
多すぎて欄が足りないかも!?

ここからは将来どんな生活をした
いのかを考えてみましょう。
もし介護が必要になったらどうし
てもらいたい?口からご飯を食べ
られなくなったら、認知症になっ
たら…いざという時に備えて率直な
思いを書き留めてみましょう。

まだまだ先のことで見当もつかな
いかもしれませんが、もしもの時ど
う見送って欲しいのか、資産はど
うしたいのか、記入して良い範囲
で書いてみてください。

残りのページには高年齢者の住まいや介護保険、遺言書等、知っておきたい情報も載せています。
今のうちにどんな準備をすれば良いのか事前に知っておくことも大切です。

また、千代田区ならではの情報として関係機関の連絡先もわかるようになっています。

『私の歩みノート』は遺言と違い法的効力はありませんが、大事な個人情報を記入していくものです。

人に知られたくない事もあるかもしれませんので、記入方法や保管方法はご自身で工夫してみてください。

『私の歩みノート』は、
ちよだ成年後見
センターで
無料配布しています。

ご希望の方は事前に連絡の上、窓口にお越しください。
説明した上でお渡しいたします。
書き方の出張講座も承っております。
お気軽にご相談ください!

お問合せ

ちよだ成年後見センター

☎ 03-6265-6521 FAX 03-3265-1902

コロナ禍でも出来る たすけあい

「何かできることはありますか？」その一言をきっかけに
～防護服プロジェクト～

防護服プロジェクトとは

IVUSA市ヶ谷クラブ※1に所属する学生がコロナ禍で防護服が不足している医療機関や福祉施設へ、簡易防護服を製作して届ける活動です。
「コロナ禍の中、何かできることはありますか？」と学生がちよだボランティアセンターに声をかけたことがきっかけでこのプロジェクトは始まりました。
企画、広報など、ちよだボランティアセンターと協働して活動しています。
6月中旬から活動を始め、これまでに計7施設・機関に360枚を届けました！



後姿はこんな感じ

防護服ってなに？ どういう時に役立つの？

医療や福祉従事者の方が患者さん等と接する際に感染症対策として身に着けるものです。

作り手の声

医療・介護現場に
安心を届けたい！
力になりたい！という
想いで作っています。



現場の声

マスク・消毒物品・防護服はいくらあっても
助かります。感染リ
スクを最小限にする
ために色々と活用さ
せていただきます。

(かんだ連雀 Instagram より)

ちよだボランティアセンターでは
「何かしたい！」という
想いを応援します！

※1 IVUSA 市ヶ谷クラブについて

NPO 法人国際ボランティア学生協会 (International Volunteer University Student Association 略称 IVUSA)。全国約 90 大学 4,000 人が所属。災害救援、環境保護、子どもの教育支援、地域活性化、国際協力の 5 分野を中心に国内外で様々な活動を実施。市ヶ谷クラブは法政大学市ヶ谷キャンパスの学生を中心とした支部であり、千代田区内で防災・減災や子どもとの交流を目的とした事業を複数行っている。

お問合せ

ちよだボランティアセンター

TEL 03-6265-6522

FAX 03-3265-1902

ちよだのかかやき人

地域活動を通してキラキラ輝くたくさんの"かがやき人"の中から
今号は、パワフルに活動する小家さんをご紹介します。

活動に参加するきっかけや想いを聞いてみました♪

まず動いてみる

男性は会社を離れると仲間がいなくて多いと思います。定年してから何かしようと思ってもなかなか1人では行動できない。だからこそ、会社の外に仲間を作った方が良く友人とよく話をします。何事もまずは動いてみるのが大事だと思います。

今は仲間を作ることが楽しみ

パーティー木曜会は、区報に載っていた健康体操の講座に参加したメンバーが作った会です。会でやっている健康体操もきっと1人ではやらない。仲間がいるから続けられているのだと思います。

元気で歳をとらないとつまらない

実は私は、腰の病気で杖をつけて歩いていたことがあるんです。活動を始めたこともあり、少しずつよくなり今は杖なしで歩くことができるようになりました。元気で歳をとらないとつまらないと思うんです。

「声を聞けば
元気かどうかわかる」
と小家さん

コロナ禍で、活動が出来
なかった際は、電話でメン
バーの皆さんとやりとりをし
ていたようです。



小家(こいへ)さんについて

現役で働きながら、健康と体力維持を目的とした男性限定の親睦会である「パーティー木曜会」、海外のコインの仕分けのボランティアやテニスサークルなどパワフルに活動されています。



男性の皆さん！パーティー木曜会 健康な身体、 仲間作りから始めませんか？

「パーティー木曜会」とは、区が開催した健康体操の講座がきっかけとなり生まれた男性限定のサロン。楽しく心身ともに健康な生活が出来るようにすることを目的とし、健康体操やおしゃべり、ウォーキングなど運動や健康についての情報交換をしています。

対象：千代田区在住の 65 歳以上の男性
活動日：毎週木曜日 10 時～ 11 時 30 分
場所：麴町区民館 会費：1,000 円/月

お問合せ

地域支援係

TEL 03-3265-1901

FAX 03-3265-1902

「悪徳商法被害のないまち」を目指して活動する

ちよだ悪徳商法バスターズよりお知らせ

千代田区特別支援給付金(12万円給付)の詐欺にご注意ください!

区役所などが以下を行うことはありません

- ATMの操作をお願いすること
- 給付にあたり、手数料の振込みを求めること
- メールを送り、URLをクリックして申請手続きを求めること

暗証番号や口座番号などを教えない!
通帳やキャッシュカードなど渡さない
ようにしましょう!

ちよだ悪徳商法バスターズとは…千代田区消費生活センターとちよだ成年後見センターの共催でスタートした「ちよだ悪徳商法バスターズ養成講座」の修了生が中心となり、「悪徳商法被害のないまち」を目指して区民の皆様が被害にあわないための方法をお伝えしています。

悪徳商法の被害防止の5か条

- その1、甘い話を信じない
- その2、安易に個人情報を教えない
- その3、タダよりこわいものはない
- その4、誰かに相談、早めに相談
- その5、周りも見守り、声掛けを



お問合せ

ちよだ成年後見センター ☎ 03-6265-6521 FAX 03-3265-1902

寄付者(令和2年9月~11月)
あたたかいご寄付ありがとうございます。(敬称略)

物品寄付者

寄付日	氏名・所属団体名	物品
2020年 9月 1日	三菱商事ライフサイエンス労働組合	マスク
2020年10月 8日	三菱UFJモルガン・スタンレー証券(株)	株主優待物
2020年10月28日	伊藤忠テクノソリューションズ(株)	駄菓子セット
2020年10月28日	(株)天下一ソロバン	ソロバン
2020年10月28日	セントラル硝子労働会社	キッズコーナーセット ボールハウス
2020年11月 6日	(株)大塚商会	書籍(家の光)
2020年11月23日	明豊ファシリティワークス(株)	マスク
2020年11月25日	ネットワンシステムズ(株)	文具等一式

金品寄付者

寄付日	氏名・所属団体名	金額
2020年 9月29日	ほっと厨房 館野 お客様御一同	10,000円
2020年11月 5日	西川 敏夫	100,000円
2020年11月 6日	匿名	12,000円
2020年11月17日	東京防犯健全協力会	50,000円

お問合せ 千代田区社会福祉協議会

代表 TEL: 03-3265-1901 FAX: 03-3265-1902 E-mail: info@chiyoda-cosw.jp
〒102-0074 千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ4階

ふたばサービス	TEL: 03-6265-6520 E-mail: chiiki@chiyoda-cosw.jp
ちよだ成年後見センター	TEL: 03-6265-6521 E-mail: kouken@chiyoda-cosw.jp
ちよだボランティアセンター	TEL: 03-6265-6522 E-mail: volunteer@chiyoda-cosw.jp
ファミリー・サポート・センター	TEL: 03-6265-6523 E-mail: famisapo@chiyoda-cosw.jp
指定管理受託施設 / かがやきプラザ	
高齢者活動センター	TEL: 03-3265-1161 FAX: 03-3265-1162 E-mail: kagayaki@chiyoda-cosw.jp
研修センター	TEL: 03-6265-6560 FAX: 03-3265-1162 E-mail: jinzai@chiyoda-cosw.jp

成年後見の不動産売却

無料相談 無料査定 不動産処分のお手伝い 引越先探し

株式会社ユニオン・パートナーズ
東京都千代田区神田三崎町二丁目20番7号 水道橋西口会館8階
東京都知事(2)第93003号 お問い合わせ TEL:03-3625-0001

幸せをつなぐ 相続勉強会

山崎不動産相談室

項目	内容
> 相続のトラブル事例	何もしていなかったらどうなるか
> 贈与の定義	贈与は契約 受諾していないと受け取れない
> 贈与の特例	生前贈与の活用法
> 遺言書の基本	遺言書とは?なぜ必要なのか?
> 遺言書の種類	遺言書の作り方 残し方
> 遺言書のトラブル事例	遺言書があれば大丈夫?
> 遺言書作成のポイント	遺留分 付言 大事なことは「遺す人の思い」

※法務局の「自筆証書遺言保管制度」についてもご説明いたします。(7月10日(金)~スタート)
主催:合同会社山崎不動産相談室 ※お申込時の個人情報は当勉強会の連絡・受付のみに使用します。

山崎不動産相談室
<日 時> 令和3年1月9日(土) 10:00~12:30
<参加費> 初回 1,000円/人
<会 場> 千代田区神田錦町3-21 ちよだプラットフォームスクエア会議室
<申込方法> B階 005
FAX:050-3588-4326
Mail:yamazaki.soudan@gmail.com
TEL:090-6535-0208 山崎

千代田区高齢者向け 優良賃貸住宅

家賃補助金 最大 4万円

安全の設備と安心の家賃補助

入居待機者募集中!
(空室の都度、待機登録順に賃貸いたします。)
条件 ①60歳以上の方
②区内在住の方(例外規定あり)
③一定以下の世帯所得(487,000円)の方
軽便可能な建物
・外神田、東神田、神田神保町、神田東松町
(区内5棟83戸取扱い)

国土交通大臣免許(4)第6263号
パワーズアンリミテッド
〒162-0066 東京都新宿区市谷台町8-8

お問い合わせ・斡旋予約
03-3356-0808
(受付時間 平日9:30~18:30)