

# 特技ボランティアのご紹介

## ◆特技ボランティアとは？

特技を活かして活動したい方を、福祉施設や団体、地域でお困りの方（高齢者、障害をもつ方、ひとり親家庭など）に紹介します。

## ◆特技ボランティアの依頼について

最初の依頼連絡はセンターで行いますので、①希望する活動、②いつ、③どこで、④誰を対象にするものかをまず、センターへご連絡ください。ボランティアさんに打診後、センターから後日ご連絡いたします。

※下記の活動希望日、準備物等は参考です。

ボランティアさんにご相談し調整できる場合もありますので、ご希望の活動がありましたらセンターにお問い合わせください。



## ◆演芸(22グループ) ※下記の表の★は今回新しく登録された方・団体です。

No.	活動名	内容	個人・団体名	活動希望日	備考(活動先の準備物)
56	手品・バルーン	手品講習指導を目黒区内で行っております。	Gさん(女性)		CDデッキ
104	腹話術&おもしろマジック	高齢者や障がい者施設、イベントなど各地で、参加者が笑顔になる企画を披露し楽しんでいただいています。	俄企画(ニワカカカ)		控室、机、椅子、延長ケーブル(電源口が遠い場合)、交通費要相談
121	手品	ロープ、シルク、リング、フラワーなどを使った手品	ふれあいマジック会		CDデッキ
125	朗読、朗読劇など	舞台朗読家を中心とした芸術文化活動団体です。各地で感動をよぶ朗読や朗読劇公演を開催しています。	語りと音楽「リリアン」		マイク、音楽を使用する時はCDデッキなど
154	手品	楽しい会話と華やかな舞台におけるマジック・ショーを披露。創立から20年以上にわたり、地域密着型で活動しています。	大橋手品クラブ	土日祝屋間	CDラジカセ、控室、テーブル
162	マジックショー	創立91年。日本でも有数の歴史あるアマチュア・マジシャン倶楽部です。様々な施設でマジックの披露をしています。	東京アマチュア・マジシャンズ・クラブ		小型テーブル、CD、控室 交通費2000円以上/人
220	コメディー大道芸?	○バナナのたき売り(口上) ○ギター漫談風(ミュージックホール呼び込み含む)	Kさん(男性)	月・金	台、ホワイトボード、マグネット(4~5個)、マジック(2色)
241	着ぐるみ ボランティア	着ぐるみ役者としての経歴を活かし、イベントを効果的に盛り上げます。着ぐるみ体験講座や演技指導も可能です。	着ぐるみアクター タケ		着ぐるみ着替え場所、着ぐるみ(先方様御手配)
250	日舞、紙芝居、手品、朗読	日本舞踊(古典・創作)、紙芝居、手品、朗読	Kさん(女性)	応相談	ラジカセ、小テーブル、椅子1脚
258	朗読、読み聞かせ、紙芝居	児童館での読み聞かせやデイサービスでの朗読、紙芝居などの活動を行っています。	朗読サークル 花かご	平日	
262	マジックショー	スカーフや花、トランプカードなどBGMに合わせたマジック、観客参加のトークマジックで、夢と喜びをお届けします。	マジック サクマタカシ	土日終日 平日火曜以外の午後	カセットデッキかCDプレーヤー、控室、交通費要相談
264	着ぐるみ	いろいろなキャラの着ぐるみに入る活動をしています。	Tさん(男性)		着ぐるみ、控室
291	ストーリーテリング(すばなし)	「すばなし」とは、昔話や日本の古典、創作童話を暗記し語り掛けながらお話するもので、聞き手との一体感が生まれより深く共有できるものです。間に手遊びやわらべ歌を入れたお話の会を行います	目黒ヤカちゃんの会	応相談	
295	落語 麻雀指導	小噺 古典落語 ご要望があれば麻雀の指導も可能	荒井 謙二	月水	椅子
298	各種イベント司会進行ナレーション	司会、朗読、ビデオナレーションなど	イベント司会	応相談	マイク
299	落語	上方落語の古典や創作落語を演じる。休日は音曲(三味線、太鼓)入りの演目可能。	千巻夜 舞歌(せんいちや まいか)	応相談	座布団、控室、鏡
300	お笑いマジック	替え歌をうたいながらマジックを演出するコミカル芸です。	シューマン ジュークボックス	応相談	駐車スペース1台分
305	落語	古典落語 高座名:吾妻亭ぶん輔 演目: ラーメン屋、うなぎ屋、つる、死神、化物使い、桃太郎、他	Hさん(男性)	応相談	高座用テーブル(なければ椅子可)その他持参
309	歌謡ライブ	ジャンルは主に歌謡曲、リクエストに応じて歌唱指導、ライブミニコンサートなど	青山 ひろし。	応相談	音響セット(要相談・簡易準備可)
317	手づくり人形劇	手づくりの人形達を使って「赤ずきん」や「三匹のこぶた」「大きなかぶ」などの人形劇をテーブル上で演じます。また歌に合わせた指人形や紙人形で手遊びなどもします。演後には人形に触れてもらえます。	Aさん(女性)	応相談	テーブル
318	論語音読とピアノ伴奏で合唱	①子どもから大人までやさしい論語や漢詩を声に出して読みます。 ②ピアノの伴奏で、ご希望の曲と一緒に歌いましょう。	論語とピアノを楽しむ会	土日	ピアノ(演奏希望の場合)
★326	南京玉すだれ	江戸時代から続く南京玉すだれ、皆さまの前で56本の竹のすだれを使い分けて披露します。また体験コーナーでは参加者に簡単な形を作ってもらい一緒に盛り上がります！	楽笑一門会金グループ	応相談	更衣室(できれば) マイク(広さによる)

## ◆舞踊(10グループ)

3	手話ダンス	童謡や歌謡曲など手話で表現しながら踊ります。高齢者施設では認知症予防の体操や手話ダンスを楽しんでいます。	手話ダンスアミカ		ラジカセ
5	フラダンスを踊ろう会	楽しい曲や唄に合わせ、のびのび体操を交えドレスなど衣装をつけて踊ります。	SHIKIKOエレガントフラ		カセットデッキ
95	よさこい踊り	とっても元気な「よさこい踊り」をご披露します。「なるこ」を持って踊ったり、時には「太鼓」も入れます♪	中目黒MGよさこい	応相談	CD、マイク
137	手話ダンス	簡単な手話説明を含め、手話ダンスの披露をします。	シュガー		カセットデッキ
176	ペルー 国民的舞踊・マリネラ	南米ペルー共和国の伝統的、国民的ダンス、マリネラを踊ります。在日ペルー青少年と活動し、ボランティア精神の教育をしています	マリネラ会 バイラペルー	土曜屋間 応相談	CDラジカセまたはステレオ、(駐車場)
235	日舞	慰問先で日舞を踊ります。ご要望があれば老人ホームでの読み聞かせも可能です。	慧寿会 藤間松慧		テーブルレコーダー
249	フラ	気の合った仲間と毎週フラの練習をし、高齢者や障害者施設などで披露しています。日本語の曲は皆さんと歌いながら踊ってます。	Lei Ohana	応相談	CDプレーヤー
261	よさこい踊り	学芸大学商店街を拠点にボランティア・大会に出演しています。	学芸大学商店街 あきんどくらぶ	土日屋間	CDプレーヤー、マイク
279	フラダンス	ポリネシアンダンス(ハワイのフラ、タヒチを中心)	ナニ オファ	応相談	CDプレーヤー、控室

284	みんなの手話ダンス	歌謡曲などの歌詞を手話にし、ステップや表情など全身を使って伝える「手話ダンス」。童謡から新曲まで幅広く、子どもから高齢者まで親しむことができます。	サークル マーガレット	平日昼間	ラジカセ
-----	-----------	---	-------------	------	------

### ◆生活支援(15グループ)

2	布製の作品づくり	製作品：タオル地のエプロン（老人ホーム、デイサービスなど）、足ふきタオルマット（保育園）、織物生地（障害者施設）などご要望に沿った木綿生地の作品をお作りします。まずはご相談ください。	よせ木グループ	毎週木曜 第1・3 午前 第2・4・5 午前/午後	木綿生地は地域の寄付品を使用(付属品購入代は実費)活動日に製品を引取り
185	ネイルケア	ネイルケアやネイルカラーなど	nail salon Rista ネイル サロン リスタ		
265	子育て応援	子育て中のお母さんが楽に素敵に生活していけるように、お話をしながら問題解決に向けてサポートしていきます。	Mさん(女性)		ホワイトボード
272	フラワーセラピー (癒しのフラワーアレンジメント)	フラワーセラピーとは、人を優しく癒す花やハーブを用いて心身のバランスを整えるものです。気軽にフラワーアレンジメントを楽しんで頂けたらと思います。	Mさん(女性)	応相談	はさみ、新聞紙、材料費(花材・オアシス・容器)1000～1500円
274	アロマ講座 クラフト作りマッサージ	アロマの講座やクラフト作り、心身ともにリラックスしていただけるアロママッサージを行っています。	Sさん(女性)	応相談	タオル、筆記用具
278	代筆(手紙など) 翻訳・通訳(イタリア語)	格調高い手紙、心を込めた特別な手紙の代筆(詫び状など)。また、イタリア語の翻訳・通訳もできます。	Nさん(女性)	応相談	
301	指圧・マッサージ・お灸 体験・お灸教室など	マッサージ体験：お話を伺いながらの施術。ほぐれる心地よさ、体が緩む感覚を味わってもらえます。 お灸体験：体調・症状にあったツボを楽しく伝授します。	Sさん(女性)	平日午前 土曜午後 日祝終日	テーブル、椅子、消毒用アルコール等
304	生活の質を改善する アプローチ	資格を生かして生活の支援をする緩和ケア認定看護師。緩和ケアのご相談やその他、がんのご相談など。	Hさん(女性)	応相談	
306	フェイシャルエステ ON ハンドマッサージ	お顔のマッサージでお肌も心もつるつるに。お話をしながらのハンドマッサージでリフレッシュしませんか。	月とリスの雫(しずく)	応相談	いずれか(ベッド、床、ソファ、椅子)、水道水200ml
307	メディカルアロマお作り 会	様々なテーマで手作りができます。①メディカルアロマ保湿クリーム作り：トラブル肌でも安心して全身に使える保湿クリーム。簡単に作れるので時間を気にせず楽しめます。アトピー肌への使い方もお伝えします。②メディカルアロマ基礎化粧品作り：毎日使うお肌に安全な基礎化粧品。種類があり、手作りファンデーションなどは色の調整など、少し技術が必要になります。	日本メディカルアロマセラピー協会目黒支部	応相談	テーブル、椅子、(ホワイトボード)材料費500円～1500円
308	整体	整体電流整流器「CS60」を使用した整体。衣服の上から施術。心身がすっきりしリラックス効果、基礎代謝があがるなど様々な効果があります。	Sさん(男性)	応相談	タオル、ベッド(イスでも可)
321	ハンド爪ケア・フット爪 ケア	乾燥で傷んだ爪や割れてしまっている爪、爪切りでは切れない足の爪など老若男女に対応できる一般的なネイルケアです。ご自身(または家族や施設の方)でお手入れできる手助けとなるケアを目的としています。	Tsumeエール 野上智子	要相談	お湯、水、電源、テーブル、椅子
★328	ネイル、メイク、 ハンドトリートメント	主に高齢者の方へ、ネイル、メイク、ハンドトリートメントなどを行います。座位、寝位、車いすも可能です。(1日1メニュー)	ケアビューティー ヒビキアイ	日曜以外	テーブル、椅子、お湯(必要な時のみ)
★329	フェイシャル、ハンドセラ ピー	顔と手のリフレクソロジー。お顔と手にある反射区にハンドでアプローチすることで、体や心をほぐします。	Nさん(女性)	応相談	フェイシャルはベット、ソファなど ハンドは椅子
★330	ハンドマッサージ	オイルを使用して肘から先のマッサージをします。両手で15分～30分程。	Sさん(女性)	応相談	ティッシュ10枚/人 可能ならタオル2枚/人、寝たきりの方はタオル4枚/人

### ◆音楽(21グループ)

16	ピアノと朗読の コンサート	ピアノなどの楽器と朗読が融合した演目が魅力です。幼児向け、小学生向け、成人・高齢者向けなど、対象の方に応じてプログラムを提供します。ピアノの生演奏はクラシック作品より選曲。	ラ・ファミ		ピアノ(ない場合キーボード持参)、譜面台、テーブル、ホワイトボード
54	音楽を楽しもう!	童謡やおべらを歌います。簡単な伴奏もできます。小さいミュージックバルでお子様からお年寄りまで楽しめます。	Mさん(女性)	火曜以外	ピアノ、電子オルガン、ミュージックベルなど
61	音楽ボランティア	懐かしい歌をピアノ伴奏で一緒に歌いながら、思い出話に花を咲かせましょう。グループでの活動も可能です。	Nさん(女性)		キーボード、ピアノ
66	ハーブ(とフルート・チェ ロ)のコンサート	ハーブとフルート、チェロなどでコンサートを行います。曲目はクラシックや童謡など。施設のご要望にも対応します。	Tさん(女性)		
122	ギター合奏 (お口の体操付)	クラシック、映画音楽、童謡など演奏。“お口の体操”をしながら「みんなで歌おう」を口ずさむコーナーも好評です。	東京ギターアンサンブル	応相談	肘なし椅子、マイク、マイクスタンド、材料費千円
146	ヴォーカルコンサート	クラシック・演歌・オペラアリアなどリクエストに応じて演奏します。ヴォーカルとピアニスト2名で活動します。	Oさん 他1名		ピアノ(なければキーボード持参)
153	ミュージック・ケア	音楽でケアする方法(音楽療法)。共に生きる人間として音楽を利用して行くことを目的としています。オンラインにて開催。	東京ミュージック・ケア 研究会「めぐろ」		オンライン接続可能な方
157	ボカールコンサート	施設や病院などのイベントで、演奏や歌を利用者の方に披露します。	夢コンパス		ピアノ(なくても可)、ホワイトボード、交通費
163	子どもの手話と コーラスグループ	手話を取り入れた歌(童謡、ミュージカル)を子どもたちが季節に合わせて歌います。	地球クラブコスモス	土日昼間	ピアノかキーボード、マイク、子ども達の飲料
178	合唱のミニコンサート	季節や記念日のイベントで合唱を中心としたコンサートをしています。クラシック、ポップス、唱歌など皆さんと一緒に歌える曲が好評です。	合唱団かりん	土日	ピアノ(電子ピアノでも可)、プログラムと歌詞のコピー(原稿送付します)
213	琴・ピアノの演奏、 歌唱伴奏	ご希望の曲を演奏したり歌の伴奏をします。ご希望があれば簡単にやさしい気功で、体をほぐしてリフレッシュしましょう。	Yさん(女性)		椅子3脚ほど、歌の場合(歌詞カードなど)
216	フォークソングなどの 歌と演奏	70年代のフォークソング、歌謡曲、童謡、最新の歌まで演奏して歌います。	目黒フォークフロンティアーズ	土日昼間	
227	唱歌、クラシック(演奏、 合唱、パタカラ発声など)	フルート演奏、一緒に合唱(パタカラ発声など)、弦楽四重奏(パイオリン、ピオラ、チェロ)、保育園や幼稚園での演奏	ハーモニー		
253	みんなで合唱	主に昭和の歌曲と一緒にピアノ伴奏で歌うことで、高齢者の方に元気になって頂きたいです。	Uさん(女性)	月金土	キーボード、マイク
281	シャンソンの普及	シャンソンのコンサート シャンソンの歌唱指導 シャンソンに関するレクチャー	NPO法人シャンソネット	応相談	CDデッキ、マイク

289	アコーディオンによる歌の伴奏	アコーディオンでの歌の伴奏 昔の流行歌、唱歌、童謡など	石田 緑	平日14～16時	椅子(肘掛なし) 譜面台(あれば)
293	イングリッシュハンドベル演奏	一年を通して四季折々の曲や童謡、なつかしの曲を演奏します。体験レッスンも行います。	イングリッシュハンドベルリンガーズ 花音 かおん	応相談	長机2台
310	東京音楽大学生によるコンサート	施設のご要望に添ったボランティアコンサートを提供いたします。ピアノ、歌、弦楽器、木管楽器、金管楽器などによる演奏を、クラシック、ポップス、童謡などの幅広い曲への対応が可能です。	東京音楽大学 Act Project エリアコンサートチーム	応相談	ピアノ(演奏希望の場合) マイク(必要な場合)
311	ウクレレ演奏と歌	施設のご要望に応じた楽曲をウクレレで演奏したり歌ったりします	山・ウクレレ・ボーカル	応相談	マイク
★327	ポップスを歌う	昭和から令和のポップスをピアノとギターとの伴奏で10人程で楽しく唄います。一緒に歌える唄もあります。	ポップス倶楽部	応相談	ピアノ(キーボード可)、マイク
★331	ギター、マンドリンに合わせて昭和歌謡を唄う	10名程でギターとマンドリンの演奏をしながら、一緒に昭和歌謡を唄いましょう。デイスーパーや特養など訪問しています。	オモサン(藤田哲男)	平日14～15時	椅子、控室(できれば)、マイク

#### ◆学習・習い事(14グループ)

71	陶芸	陶芸クラブなどの指導をします。	Tさん(男性)		
169	ラフターヨガ(笑いヨガ)	ラフターヨガ(笑いヨガ)の体験会、指導など。免疫力を高め、脳や体を活性化させ、活力を生み出す、笑いの体操と深呼吸を組み合わせた笑いヨガ。一緒に笑って元気になりましょう。	Yさん(男性)	応相談	
206	まちづくりのお話	福祉と交通弱者のためのまちづくり支援についてお話をします。	Hさん(男性)	応相談	応相談
228	臨床美術	臨床美術とは、絵やオブジェなどの作品を楽しみながら作ることで脳を活性化させ、高齢化の介護予防や認知症の予防・症状改善、働く人のストレス緩和、子どもの感性教育などに効果が期待できる芸術療法(アートセラピー)のひとつです。創作過程のコミュニケーションの中で「共感を得る」「褒められる」ことの喜びを感じながら、感性の目覚めや心の解放につながります。	いき・いき・アート		机、椅子、黒板かホワイトボード ラジカセ、水、材料費
246	着付けLesson 浴衣着付	気軽にお着物でお出掛けしたい、お祭りに浴衣を着たいなどの際にお声掛け下さい。	Yさん(女性)	応相談	着付道具一式 (要望によりレンタル可能)
251	かんたん実験教室	小学生を中心に不思議な実験を体験してもらうことで、「なぜ?」と「考える力」を育み、好奇心や探求心を刺激しながら、自ら学ぶ姿勢を身に付けてもらいます。	Tさん(男性)	応相談	参加人数MAX15人 材料は相談
256	書道	初心者から中級・上級の方まで丁寧わかりやすくご指導いたします。	Kさん(男性)		書道道具、駐車場(1台分)、 交通費
296	和布の手作り	着物や帯のリメイク講習(洋服、バック、アクセサリー作り)、作品の発表(イベント参加)	ハンディ&シニア企画	応相談	材料費300～500円
297	江戸のお話会	江戸時代全般、主に食、エゴ、服飾、化粧など今につながる「和」の文化をテーマに沿ってお話します。	Oさん(女性)	応相談	会場が広い場合マイク、資料を使う場合の材料は相談
313	インターネット・パソコン・スマホのサポート	高齢者向けにインターネット・パソコン・スマホに関わるお悩みを解決します。	Nさん(男性)	応相談	インターネット・PC/スマホなど
315	映像制作のサポート	高齢者向けに映画作りやYouTubeでの活動をお手伝いします。	SHOWTENT	応相談	応相談
320	絵画	ご要望に沿って絵を描いたり、絵画作品の制作方法をご紹介します。また初心者の方に油絵やデッサン等を教えます。	Tさん(男性)	平日19～21時 土日 9～21時	可能であれば (イーゼル、丸椅子、机か台)
324	ボクシングワークアウト	「楽しく身体を動かす」をモットーに子どもから高齢者まで出来るメニューを用意しました。ボクシングを通して全身を動かしましょう!リズムに合わせてパンチを打ったり、頭の体操にもなるので是非ご参加ください!	志成ボクシングジム	応相談	室内履き・運動着・タオル・水分
★325	マタニティヨガ・産後ヨガ	妊婦さんの体と心をケアするマタニティヨガと赤ちゃんも一緒に参加できる産後ヨガのレッスンを行います	Aさん(女性)	応相談	ヨガマット・あればブロックとブランケット

《問合せ先》めぐろボランティア・区民活動センター TEL:3714-2534 FAX:3714-2530 E-mail:vo-c@meguroshakyo-i.net

地区担当：白木（北部）、原口（東部）、桜田（中央）、安富（南部）、小倉（西部）

ご記入日 令和 年 月 日

## 特技ボランティア 希望カード

ご依頼者	(ご担当者名)		
ご住所	(〒 - ) 目黒区		
ご連絡先	(TEL)		(FAX)
	(E-mail)		

ご依頼日	令和 年 月 日 ( )	行事名	
活動場所	(会場名称、住所、アクセスなど ※マップも添付してください)		
依頼時間	: ~ :	(約 分)	集合時間 : :
行事参加人数	名	男女比 :	年齢層
参加者特筆事項	(車いす使用、認知症状など)		
活動スペースについて	(場所、広さ、禁止事項など)		
設備等	音響 [ ] 楽器 [ ] 控え室 [ 有 ・ 無 ] 駐車場 [ 有 ・ 無 ] その他 [ ]		

活動希望	第一希望[No. : ] 第二希望[No. : ]
リクエスト等	

### 【注意事項】

- 特技ボランティアのご依頼は、行事等開催日の2ヶ月～1ヶ月前までにご連絡下さい。
- 行事等終了後に、参加者の感想や当日のご様子などを、センターまでご報告下さい。