

網走市社会福祉協議会

ボランティアガイドブック



はじめに・・・

難しそう・・・
私にできるのかな？

ボランティアって？

どうやって始めるの？

特別な人だけじゃないの？



忙しくて・・・時間が
取れそうにないわ

身近なこと、得意なこと、できることから始めてみませんか。
ほっとけない、手伝ってあげたいという感情は、特別なことではなく
誰もが自然に持っている感情です。

住んでいる街を住みやすくするため、安心して暮らせる地域づくりは、
お互い様という気持ちからです。

さあ、一歩踏み出してみましょう





目次

1. はじめに 1
2. 目次 2
3. ボランティアとは、 3
4. ボランティア活動の探し方 4
5. タイプ別おすすめボランティア 5
6. ボランティア活動の種類
 - ★アウトドア派 6
 - ★趣味、特技、資格を活かして 7
 - ★高齢者・障がい者・育児支援 9
 - ★募金活動 11
 - ★一人でも出来る活動、他 12
7. ボランティア登録 13
8. 活動の注意点 15
9. お役立ち情報「出前講座」 17



ボランティアとは、

誰もが自分でできることを、自分の意志で周囲と協力しながら無償で行う活動のことを言います。

ボランティア活動することで、

相手が喜ぶ・笑顔が生まれる
助け合いのまちづくり

- ・居場所・生きがいが見つかる
- ・自分のスキルアップ
- ・仲間が増える・仲間づくり
- ・達成感・充実感が得られる
- ・新たな目標の発見



長く活動するための 楽しく、無理のない、ボランティアのルール

- ★ 秘密や約束を守ること
- ★ 無理なく継続できる活動をすること
- ★ 自分に合った活動をすること
- ★ 相手の立場を尊重し謙虚であること
- ★ 家族や職場の理解を得て活動すること



ボランティア活動の探し方

電話で



ボランティア活動をしたいのですが、
どんな活動がありますか？



ボランティアセンターへ

メールや SNS、インターネットで

社協では様々な情報を
発信しています。

網走市社会福祉協議会

検索

直接ボランティアセンターへの訪問も
歓迎しています。ボランティアセンターでは、
活動のご紹介や活動に対する様々なご相談をお受けします。



ボランティアセンターでは

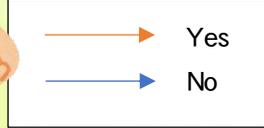
★ボランティア登録、斡旋、連絡、調整をしています。



タイプ別おすすめボランティア

あなたはどのタイプ？

スタート



ボランティア活動の種類 (企業・団体敬称略)



体を動かすことが好きな**アウトドア派**
のあなたには・・・

自然や環境と向き合う
清掃活動・花壇整備・草むしり・除雪など

社会福祉協議会主催の海岸清掃(年2～3回)。
毎年たくさんの方に参加いただいています。募集は、
ボランティアつ～しん「夢ポケット」、かわら版、社協HPなどで。



★山本電子工業(株)
海岸清掃など



就労ボランティアの例



★網走桂福祉会
サンライズ・ヨピト
清掃活動、
町内会花壇整備
など



その他各地域での海岸・湖岸清掃、
市内ゴミ拾い活動、町内会での清掃活動、
冬の除雪支援など、
参加の機会は多数！！



趣味や特技を
活かして



仲間と一緒に

施設訪問・慰問、イベントなどで趣味の披露

★大正琴 瑠璃の会
網走ドリーム奏楽



★藤間流 藤美会



★レイ アロハ フラ網走

フラダンス

認知症予防、リラックス効果、運動不足
解消に。高齢者福祉施設などへ慰問、
フラダンスの披露。

就労ボランティア

個人で活動

★そらけん

蕎麦打ち実演

紙芝居

似顔絵



資格を活かして

教育普及活動（車いす操作介助、視覚障がい者支援）



ウィンクルム

サービス介助士の知識や経験を生かした活動を通じて、地域社会に貢献。

市や社協からの依頼で介助ボランティアに協力しています。

買い物支援



認知症予防運動

ふまねっと運動：

50センチ四方のマス目でできた大きな網を床に敷き、この網を踏まないようにゆっくり慎重に歩く運動。



ふまねっと網走

身体のバランスが改善され、脳が活発に動き歩行時のふらつきや認知機能の改善につながる**ふまねっと運動**を実施。

養成講座を受講（有料）すると誰でもサポーターとして活躍できます。



障がい者支援



高齢者支援



介助・家事援助・話し相手など

高齢者ふれあいの家

市内14か所で原則週1回 10:00～開催
ボランティア団体による運営

開催曜日	名称	実施場所
毎週月曜日	東地区高齢者 ふれあいの家	東地区住民センター (南6条東4丁目)
	ふれあいの家 すまいる	うしお会館 (潮見11丁目1-9)
毎週火曜日	オピッタの家	台町オピッタの家 (台町1丁目5-14)
	つくし地区高齢者 ふれあいの家	南コミュニティセンター (つくしヶ丘4丁目8-5)
	たんぽぽの会	向陽ヶ丘住民センター (向陽ヶ丘4丁目1-11)
毎週水曜日	ふれあい水曜会	潮見コミュニティセンター (潮見4丁目113-1)
	ジニアの家	新町新星町内会館 (新町1丁目5-15)
毎週木曜日	ふれあいの会 くるみ	駒場住民センター (駒場北4丁目37-118)





開催曜日	名称	実施場所
毎週金曜日	なでしこ ふれあい会	羽衣会館 (鱒浦3丁目13-7)
	北地区高齢者 ふれあいの家	北コミュニティセンター (北3条西4丁目)
	西地区ふれあいサロン	西コミュニティセンター (大曲2丁目5-6)
	ふれあいの家ヨビト	呼人コミュニティセンター (呼人344-1)
	鉄南地区高齢者 ふれあいの家	鉄南会館 (南11条西2丁目)
毎週土曜日	桂ふれあいの家	桂住民センター (桂町4丁目7-47)



★網走桂陽高校ボランティア部

児童センター協力、幼稚園での活動
高齢者施設訪問、ハンドマッサージ
清掃活動、環境整備、募金活動、
イベント、クリスマス交流会等



託児ボランティア



網走市保健センターで開催される
ナチュラルベビーッキング(離乳食教室)
の託児ボランティアを社協から派遣

研修に参加されるお母様
の為に、別室での託児ボラ
ンティア

ありがたい・・募金活動

赤い羽根・緑の羽根共同募金、ユニセフなど



あなたの善意が誰かのために



一人でも出来る活動

収集活動～リングブル・古切手・ペットボトルキャップ

ベルマーク・書き損じハガキ

献血・寄付～雑巾・タオル(新年度に老人会を通して各学校・幼稚園に配布)



ペットボトルキャップ
を、社協までお持ち
ください。

シティ環境(株)が行っている「世界
の子どもたちのワクチンを届ける」
活動を支援しています!



桂陽高校ボランティア部



つくしヶ丘2丁目
ボランティア
グループ

その他・・・住んでいる地域のために、
困っている地域の人のために何かしたい

- ・ 町内会活動
- ・ 防犯ボランティア
- ・ 学校支援ボランティア
- ・ 防災、災害ボランティア
- ・ 交通安全・登下校時見守り



★大曲郵便局

防災減災サークルまな防@TEAM 郵

東日本大震災を何年経っても風化させない
ために、大曲郵便局内にパネル展示の取り組み。

ボランティア登録

ボランティア登録手続きは「ボランティア登録用紙」に記入するだけで、登録料及び印鑑は必要ありません。特別な資格や技術は不要です。

イベントの時だけの短期的なものから、長期的にお手伝いしていただける方、運営に携われる方、大歓迎です！！

登録することで以下の内容をご提供します。

① **ボランティアつ～しん「夢ポケット」の送付**

2ヶ月に1回(偶数月15日)発行している情報誌で、ボランティア・市民活動に関する活動報告や募集情報、講座やイベント情報、活動に役立つ情報など様々な情報を掲載しています。



② **各種研修のご案内**

★つながろう！講座(ボランティア研修)の開催

一般の方向けに、ボランティア・市民活動への理解や活動に役立つ講座を開催しています。



★ヤングボランティア育成事業の開催

高学生を対象として、ボランティア活動への理解と担い手育成を目的に、交流や高校生発信の企画を行っています。



この事業の卒業生がボランティア組織、「ミライエ」を設立。地域のために貢献してくれています。



③ ボランティア活動保険の加入

ボランティアの登録者には、安全に安心して活動できるようにボランティア活動保険に加入申込をしています。
(掛け金は、網走市より助成されています。)



日本国内のボランティア活動中の様々な事故に対する備えとして、無償で活動するボランティアの方々のための補償制度です。活動中はもちろん往復途上の事故も補償します。安心して活動していただける環境を整えています。

④ ボランティアに関わる情報提供

ボランティアコーディネーターが、活動希望者と依頼者のニーズに合わせて、随時相談しながら活動をご提供いたします。



活動の注意点

ボランティアは信頼が大切です。



ボランティアの4原則

- ① 自主性 自分から進んで行動
- ② 社会性 協力して世のため人のため
- ③ 無償性 見返りを求めない
- ④ 創造性 相手に合わせた行動

**自分自身の「やってみよう」という気持ちが必要です。
他人に指示されやるものではありません。**



私もやるのだから、あなたもやるのが当たり前。
〇〇さんに頼まれて、仕方なくボランティアしているの。

多くの方と協力・連携しながら行動することが大切です。

大変な事は〇〇さんにやらせてもらえばいいわ。
ボランティアだから、集合時間に遅れてもいいわ。



個人的な利益や報酬を第一の目的としての活動ではありません。



ボランティアをしてあげたのだから、お礼を言ってよね。
私ばかりボランティアする側、ボランティアしてほしい。

自由な発想とアイデアで方法や仕組みを考えていきましょう。

このボランティア活動は、絶対こうすべき！
〇〇さんの意見は問題外。聞かなくていいわ。



★体調管理

疲れたら休憩を取りましょう。

活動は競争ではありません。自分が無理なく出来る範囲・体力とその日の体調に合わせて活動しましょう。仲間同士で声をかけあい、休憩に誘うのもケガ予防になります。



★感染症の対策

検温・手指の消毒を徹底し、支援中はマスクの着用をお願いします。密室空間では、換気をしながら、密にならないように距離をとっての支援をお願いします。体調が悪いときは、無理せず活動を中止するという決断も必要です。

自分自身や相手を守るため、

うつさない、うつらない対応をお願いします。



★活動に適した服装をしましょう。

その日の天候や場所、目的にあった服装、靴、帽子、手袋、飲み物を準備しましょう。荷物は最小限にして貴重品は身に着けられるように。



★コミュニケーションについて

障がいのある方や高齢者等、目上の方に対してはニックネームや「○○ちゃん」など下の名前ではなく、「○○さん」(苗字)と呼びましょう。相手のペースに合わせ、同じ目線、分かりやすいゆっくりとした言葉で接しましょう。明るく元気よく、笑顔を忘れずに。

お役立ち情報「出前講座」

社会福祉協議会では、皆さんからの「聞いてみたい」「知りたい」「学びたい」などのご要望に対して、福祉に関する「出前講座」をお受けしています。団体の皆さんのボランティアを学べる学習の場として、学びたいをサポートしています。

社協ならではのメニューを多数ご用意しております。

<メニュー例>

- ・ボランティアってなんだろう？
- ・子育ての「こまった」を地域でお手伝い
～子育てサポートセンター



- ・障がいを理解しよう！～障がい疑似体験
- ・高齢者を理解しよう！～高齢者疑似体験



受講対象者・・・市内に在住、在勤・在学する5人以上の団体
お申込み・・・・・・開催希望日の1ヶ月前まで
講座テーマ・・・・・・「出前講座メニュー」の中から選び申込用紙に記入
開催時間・・・・・・年末年始を除く午前9時～午後9時までの2時間以内
費用・・・・・・講師の派遣料及び資材料は無料です。
会場・・・・・・申込者(主催者)が手配してください。
詳しくは、社会福祉協議会までお気軽にお問い合わせください。

学校の福祉授業に、企業や地域の研修会に、老人クラブの活動に、ぜひお役立てください。

介護支援ボランティアポイント制度をご活用ください

網走市では、ポイント数に応じてボランティア応援券が交付され、対象施設でのお支払いができる制度を実施しています。

1ポイントあたり100円相当・10ポイント単位
(100円券が10枚で1シート)

対象者：網走市内に住む18歳以上の方（高校生は除く）

利用先：入浴施設（日帰り入浴料）・バス/ハイヤー（乗車料）
・体育館/コミセン（利用料）などが
ボランティア応援券で支払いができます。



【登録・活動から応援券交付について】

- ① 社会福祉協議会（ボランティアセンター）に登録する。
- ② 網走市役所で、介護支援ボランティアポイント事業活動登録申請をする。
- ③ 「介護支援ボランティア手帳」を受け取る。
- ④ 市が指定した介護保険施設などで活動する。
- ⑤ ポイント手帳にスタンプを押してもらう。スタンプは1時間以上2時間未満の活動で1個、2時間以上もしくは2か所以上で2個。1日2個まで。
- ⑥ 毎年1月～12月までの活動したポイントは、翌年1月～3月の間に申請・交換できます。上限は50ポイント（5,000円相当）です。



【制度に関するお問い合わせ】

網走市役所 介護福祉課 高齢者福祉係 0152-44-6111

(内線 288・411)

あなたの力が



地域を変える



総合福祉センター



発行



社会福祉
法人

網走市社会福祉協議会

網走市ボランティアセンター

〒093-0061

網走市北11条東1丁目10番地 網走市総合福祉センター

電話 0152-43-2472 FAX 0152-43-3919

開館日 日～金曜日 9:00～17:00

(土曜日・祝日・年末年始は休館)