



夢ポケット

網走発ボランティアつ～しん

138号

2025 年
4 月発行

令和7年3月4日(火) 網走市保健センター
主催の離乳食教室での託児風景です。ご両親
がすぐ後ろで勉強中！この日はほとんどぐず
る子もなく、ボランティアさんも一緒に遊
んだり抱っこをしたり、癒された1日でした！！

ボランティア登録募集中

ボランティア・市民活動
のことならお気軽にご相談・ご来館ください。



発行元：社会福祉法人網走市社会福祉協議会ボランティアセンター

住所：〒093-0061 北海道網走市北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

網走市社協は Facebook で情報を発信しています。

たくさんの「いいね！」お待ちしております！



買物リハビリ事業での介助ボランティア



市内スーパーで利用者さんのサポートをしています！

網走市からの委託事業である買物リハビリは、買い物を通じて身体のリハビリをし、身体能力の向上を図るものです。現在「サービス介助士」の有資格を持つボランティアグループ「ウィンクルム」さんが週3回の介助ボランティアを担ってくれています。送迎時、乗車・降車の補助やスーパーでの買い物補助などきめ細かなサポートをしてくれています。

福祉センターからのボランティアさんは運転手さんと送迎車へ。

こんにちは！
お元気でしたか
お熱測りますね



市内の3スーパーを週替りで訪問します。現地では網走記念病院のスタッフと現地ボランティアさんが待機。

健康講話と
体操をして
準備はOK

到着、中へ案内します

利用者さん宅へ
お迎えです！

さあ、お買い物です！

何にしよう
かしら？

お見送り

利用者さんの中には
買い物リストにメモ
して来て一目散に売
り場へ行く方も（笑）

他の方を待つ間のお話相手。
楽しく語ります！

カートを片付け

たくさん買いま
したね！袋が足りる
かな～

難関のセルフレジ！

つながろう！誰でも清掃活動！5/17（土）開催

令和7年度第1回目の活動です！

平成18年から続けているこの活動は、誰もが気軽に参加が出来るボランティア活動です。

参加希望の方は、ボランティアセンターまでご連絡ください。（雨天時には中止の連絡を入れますので、参加される方は連絡先をお知らせください。）親子・企業の参加、大歓迎です！

小学生以下のお子さんには、ちょっとしたお菓子のプレゼントを用意しています。奮ってご参加ください。

日時 令和7年5月17日（土）8：30～

場所 海岸町前浜付近

集合は網走市総合福祉センター
（網走市北11条東1丁目10）

【申し込み】網走市社会福祉協議会ボランティアセンター（電話 43-2472/FAX43-3919）



お話広場「えがお」2月・3月の様子です♪

令和6年度の締めくくりは「ボッチャ大会」&「お楽しみ会」です！

誰もが「気軽」に「楽しく」「元気」に集える場として、毎月第2・第4火曜日 11:00～15:00 網走市総合福祉センターでお話広場「えがお」を開催しています。皆様も是非遊びに来てください♪

2月

初のムービーショーは「ドリフターズの名作60選」を鑑賞しました。懐かしい～！

ボッチャ大会！景品をかけて本気モード！練習の成果ですね～♡

甘酒どうぞ～

ワンダー吉井さんによるマジックショー♪簡単なマジックも教わりました！

3月

脳トレは間違い探し！あ～、スッカリ♪

御馴染の榎ボランティアによる体操！自然と笑顔がこぼれます♪

熱視線♡

出前講座を行いました！

学校で授業のサポートをしています

市内の小・中学校へ出向き、福祉教育を行っています。2月は西小学校と東小学校で、高齢者疑似体験や障がい疑似体験を行いました。サービス介助士の資格を持つボランティアさんに授業のサポートや学生へのアドバイスをお願いしています。



【西小学校】思いやりを伝える「優しい介助」を目指しています！

【東小学校】事前学習はバッチリ！今の自分を見つけることができたよ！



ボランティア活動の1コマ

たんぽぽの会の様子です

市内には高齢者の「介護予防」「生きがいづくり」を促進することを目的とした「高齢者ふれあいの家」があります。この日は向陽ヶ丘地区で拠点を置く「たんぽぽの家」に訪問しました。主な活動はボランティアさんが企画・実施しています。お昼にはうどんの提供があり、皆さん美味しそうに食事をしている様子が印象的でした♪身近な地域に集いの場が開設されていますので、遊びに行ってみてはいかがでしょうか？



OPEN
毎週火曜日
10:00～
向陽ヶ丘
住民センター

ボランティアに関わる各種保険がはじまりました

安心安全にボランティアに取り組むために加入を勧めています。



全国社会福祉協議会が取り扱っているボランティア活動に関わる各種保険は、網走市社会福祉協議会が加入窓口となっております。**保険加入には社協ボランティアに登録している、または社協会員になっている必要があります。**新しく加入を検討されている方は、網走市社会福祉協議会（43-2472）までお問合せ下さい。

ボランティア活動保険

タイプ	保険料 (年度更新/1名につき)
基本タイプ	350 円
天災・地震補償タイプ	500 円

補償期間は
加入手続き
をしてから
**令和 8 年 3
月 31 日**ま
です。

★ボランティア登録者には保険が掛けられています！

安心して活動ができるように、ボランティア登録者の皆様にはボランティア活動保険（基本プラン）が掛けられています。掛け金は網走市より助成されております。

ボランティア行事用保険

プラン	保険料（行事単位/1名につき）		
A	A1・1日 28 円	A2・1日 126 円	A3・1日 248 円
B	1泊2日 241 円	2泊3日 295 円	3泊4日 300 円
	4泊5日 354 円	5泊6日 359 円	6泊7日 364 円
C	参加者不特定行事 1日 28 円		

※ボランティアに関わる各種行事が対象になります。

例）研修会、ゴミ拾い、施設見学、スポーツ大会など

※ボランティア行事用保険の保険料は申込者で負担をしていただきます。加入申込をする際はお早めにご相談下さい。

介護支援ボランティアポイント制度のご案内

指定施設でボランティアをして、ポイントを貯めよう！！



網走市では「介護支援ボランティアポイント制度」を実施しています。この制度は所定の活動先で介護支援ボランティア活動することでポイントが付与され、ポイント数に応じて市の施設や入浴施設（日帰り入浴）、バス・ハイヤーで使用できる「ボランティア応援券」が交付されます。**網走市内在住の 18 歳以上の方（※高校生を除く）**であればどなたでも登録が可能です。手帳申請にはボランティア登録が必要になりますので、ご検討される際は網走市社会福祉協議会までご相談下さい。

【ボランティア登録からボランティア応援券までの流れ】

①社会福祉協議会へボランティア登録

※既に登録されている場合は不要です。

②市役所へ介護支援ボランティア登録の申請（ポイント手帳の交付）

③活動受入機関に活動、ポイント付与（1日2個まで）

④市役所で1年間のポイント数に応じてボランティア応援券を交付

※ボランティア応援券は利用対象施設等で利用できます。

【問合せ先】

◆ボランティア登録に関すること

網走市社会福祉協議会

電話 43-2472

◆制度・手帳申請に関すること

網走市役所 高齢者福祉係

電話 67-5430



スマートフォンアプリで介護予防？

「オンライン通いの場」で検索

「オンライン通いの場」アプリとは、当時、新型コロナウイルス感染拡大に伴い外出制限があった中で自宅でも楽しく健康づくりに取り組めるよう、国立長寿医療センターがリリースしたアプリです。アプリには自動で散歩コースを作成する機能や全国自治体で実施されている体操動画の視聴の他、6つの機能が入っています。

公式ホームページには詳しい使い方やアプリのダウンロードの仕方も掲載されていますので、「オンライン通いの場」で検索下さい。アプリは無料で、下記 QR コードからダウンロードできます。アプリを活用して日々の健康にお役立て下さい。

