

ボランティアデビュー しませんか？

ボランティア活動ってどんな活動があるの？

ボランティアをはじめたいと思うきっかけは人それぞれ。自分のできることや身近なことなど関心のあることから始めましょう。「どうすればボランティア活動に参加できるの？」ボランティアに興味がある・はじめたい・どうすればよいか・知りたいなど。

ボランティアセンターへお越しください。

ボランティアの相談窓口

高齢者・障がい者・その他必要としている方など、福祉に関わるボランティア活動の推進を行っています。ボランティアを必要としている人と、ボランティア活動をしたい人をコーディネート（調整）しています。

今すぐできる活動がある

ボランティア登録後、ボランティア保険に加入していただき活動開始となります。

今すぐできる活動がない

別のボランティア活動や、地域でできる活動を紹介しています。

ボランティアセンター



総合福祉保健センター5F
問い合わせ TEL(442)2940
FAX(446)4545

開所時間

月～金曜日：午前9時～午後4時

ボランティアまめ知識

家族や職場の理解と協力を得ましょう

知っておきたい5つのポイント

- ①興味や関心がある身近なことからはじめよう！
- ②無理をしない！
- ③約束・ルールは必ず守ろう！
- ④相手や関係者の立場を尊重しよう！
- ⑤ボランティア保険に加入しましょう！



ボランティア募集

～ハートの活動をあなたもご一緒に!!～

- ① **子どもの見守りボランティア**
親子教室・発達センター・障がい児施設などでの同伴児保育です。(特に資格は必要ありません。子どもが好きな方ならどなたでも始められます。)
- ② **施設ボランティア**
高齢者施設などで、タオルたたみ・お話し相手・囲碁将棋の相手など趣味を活かして活動します。
- ③ **障がい者支援ボランティア**
障がい者の外出介助、身障センターでの講座のお手伝いや施設での作業のお手伝いなど。
- ④ **イベント支援ボランティア**
高齢者施設などで、手品・歌・ダンス・踊り・楽器演奏など披露し、高齢者の方々と楽しい時間を過ごします。
- ⑤ **特技を活かすボランティア**
折り紙、絵手紙、クラフト、卓上ゲーム、楽器演奏、唱歌など、高齢者や障がい者の方とのふれあい活動
- ⑥ **おたすけ隊**
ご近所の方のゴミ出し、電球の取り換え、作業補助、花の水やりなどちょっとしたお手伝い。

ボランティア活動紹介

「私、水泳楽しんでます！」

清田 尚子さん

私は、目が全く見えませんが週2回、新習志野の駅前にある千葉県国際水泳場で水泳を楽しんでいます。火曜日はコーチ・グループの仲間の配慮と習志野在住の男性ボランティアの協力で夫と私の二人でコースを借りて泳いでいます。



土曜日は、市内の3人の女性ボランティアの方が交代で、自宅や最寄りの駅で待ち合わせてプールに行き、一緒に体操をしたり泳いだりしています。

水の中では、スタートとゴールのタイミングを伝えてもらったり、コースから外れないように並泳してもらいます。また、プールの行き帰りには、いろいろなお話をすることも、とても楽しい時間です。先日、ボランティアの方から「最近、私、白杖を持った方に自然に声を掛けることができるようになったの、とても嬉しい♡♡。」とお聞きました。

このようなボランティアの方々との出会いや優しさは、私の宝物だと思っています。なぜなら、私の生き方や考え方に大きな影響を受けていると感じているからです。心から感謝しています。

ボランティア紹介

「私の時間の使い方」

上開地 真理男さん

私は、時間の使い方は下手だと思っています。用事をつい先延ばしにして、締め切り間近に慌てしてしまうことも多々あります。でも、人生やりたいことを優先し、空いた時間を何に使うかが大切だと考えています。私は、今、“ボランティアを行う人が増えれば良いな”と思い、その為に自分の時間を使っています。会社人生に一区切りつけた後の人生、ただ、趣味だけでは寂しいし、漫然と家に閉じこもるのも嫌です。そこで、子や孫たちの古里、この町が人に優しい、住み良い街になればと思い、ボランティアを行っています。



集めています

- 花の種 (きんぎょ草の会で使用)
- ウエス用の布 (シーツ・Tシャツ・浴衣などの木綿の布、新しいタオル)
- 折り紙 (高齢者施設で使用)
- 使用済み切手、アクリル毛糸 (整理ボランティアコスモスの会で使用)