

## 目次

- P8 — 01 さあ、ボランティア!オススメの活動の始め方
- P9 — 02 自分に合った活動を見つけるポイント
- P10 — 03 ボランティア活動における大切なポイント
- P11 — 04 ボランティア活動の4原則
- P12 — ボランティア団体一覧
- P37 — 福祉施設一覧
- P46 — ボランティア保険と福祉行事保険
- P47 — Q&A:ボランティアさんに来てほしいとき
- P48 — 長岡京市社会福祉協議会 ボランティアセンター

# 01 さあ、ボランティア!オススメの活動の始め方

## A ボランティアグループで活動する

- 社協ボランティアセンターに登録のグループで活動する
- 他にも「仲間でこういう活動してみたい」等、新しいグループの立上げのご相談にも応じます。

こんな方におススメ!

同じ目的を持ったメンバーと達成感や楽しみを一緒に味わいたい!

## B 個人ボランティアで活動する

- 自分の特技や趣味を生かして、個人ボランティアとして活動する  
→ 傾聴ボランティア、折り紙ボランティアなど
- 社会福祉協議会から紹介する地域の行事や活動に参加する
- 赤い羽根サポーターとして活動する  
→ ・地域で活動する方に役立てられる農作物を育てる農園サポーター  
・赤い羽根共同募金の出店(わたがし・ポップコーンなど)  
・出店のポップ作り  
・地域のイベントやお祭りで赤い羽根共同募金のキャラクターの着ぐるみ活動など

こんな方におススメ!

活動できる時間が不規則なので、不定期で活動したい!  
都合のつく時間に自分の特技を生かして活動したい!

## C その他

- 家庭で食べきれない食品をフードバンクに提供する  
→ フードロスの削減は環境に配慮した、すぐにできる活動の1つです。
- アプリでできる活動を知る  
→ 様々な障がいのある方を支えるスマートフォンアプリもあります。

こんな方におススメ!

定期、不定期の活動参加は難しいが、空いた時間にできることをしたい!

## 02 自分に合った活動を見つけるポイント

### まずは好きなこと、得意なことから

ご自身が好きなこと、得意なことを活かせる活動から始めるのがポイントです。  
自身の強みを活かして、楽しみながら活動できることは、ご自身の可能性も大きく広がります。

### 無理のない範囲で活動できるか、通える活動場所かどうか

ご自身が活動に参加できそうな頻度や時間帯を踏まえた上で、  
無理のない範囲で活動できるかどうかポイントです。  
活動場所までの交通手段も、徒歩、自転車、自動車等、予め考えておくこともポイントです。

#### Aさんの場合

##### 料理を作るのが好き

配食ボランティア団体に入り、活動。  
一緒に活動するメンバーからレシピの情報交換も楽しみの一つとなっています。

#### Bさんの場合

##### 本や詩を読むことが好き

朗読ボランティアで視覚障がい者へ情報を伝える活動をしています。自分の声を通して情報を伝え、相手に喜んでもらえることがやがいです。

#### Cさんの場合

##### 子どもと接するのが好き

子どもと一緒に遊んだり、学んだり、子どもの居場所づくりで月1回、活動しています。

#### Dさんの場合

##### 健康のために定期的に体を動かしたい

週1回、農園ボランティアの活動に参加。季節ごとの野菜の成長が見られること、自転車で畑の活動場所まで通うのも良い運動になります。

### 個人ボランティア活動者紹介

個人ボランティアの近岡スガノさんは、施設での傾聴や自由律俳句、折り紙の指導などの活動をされています。家で作りためた折り紙作品は大人気。自治会の作品展で展示したり、地域の行事のお土産にするなど、地域の皆さんにも喜ばれています。「楽しさが一番！飾ることなく、ありのままの自分で相手の方と心をつながることで元気をもらっています。」

令和3年度 ボランティア功労者 厚生労働大臣表彰受賞。



## 03 ボランティア活動における大切なポイント

### 無理をしない

「自分のできる範囲」で行なうのがボランティアです。余裕をもって活動すること、活動前の体調チェックも大切です。できないときは「できない」と断る勇気も時には必要です。

### 約束や日時は必ず守りましょう

ボランティア活動には、多くの人が関わっています。約束や日時を守ることで、皆が気持ちよく活動でき、実りある活動に繋がります。

### 相手や関係者の立場を尊重しましょう

活動では、様々な立場や思いの人たちが様々な役割に関わることもあります。相手を尊重し、お互いに連携することは、より楽しい活動につながります。

### 家族や周囲の理解

ボランティア活動は家族や周囲の理解があってこそ続けられる活動です。取り組んでいる活動や思いを話すことで理解と協力を得ましょう。

### ボランティア保険に加入する

活動中に予期せぬケガや事故が起こることがあります。安心して活動に取り組んでいただくための補償として、ボランティア保険の加入をお薦めしています。申込み手続きに関しましては社協ボランティアセンターまでお問合わせください。

# 04 ボランティア活動の4原則

ボランティアは、ラテン語の「volo(ウォロ)」が語源と言われており、自発的・自由意志という意味があります。  
ボランティア活動は、防災、文化、まちづくり、国際協力など多岐にわたっています。  
ボランティア活動は、一般的に以下の4原則にまとめることができます。

## ボランティア活動の4原則

- 1 自分の意志で行なう(主体性・自発性)**  
ボランティア活動は決して「強制」や「義務」の活動ではありません。  
自分自身の「興味ある!」「やってみたい」という気持ちから活動は始まります。
- 2 支えあい、学びあう(社会性)**  
ボランティア活動には必ず相手がいます。誰かのために・何かのために活動することを通して、結果的に自分自身も様々なことを得ることができます。
- 3 見返りを求めない(無償性)**  
ボランティア活動は金銭的・物質的な報酬や対価を求めて行なう活動ではありません。  
お金では得ることのできない出会いや発見、感動や喜び。  
様々な人と何かを一緒に成し遂げる達成感や充実感を得られる活動です。
- 4 よりよい社会をつくる(創造性・先駆性)**  
ボランティア活動は自分の意志で取り組むものであり、すでにある仕組みにとらわれない、何が必要とされているかを考えて活動することできる創造的な活動です。

FUREAI partner

## ボランティア団体一覧

### Volunteer organizations



訪問活動



障がい



居場所



高齢者



子ども



生涯学習



環境



その他