

ボランティアとは？

どんなものがあるの？

どうすれば参加できるの？

／地域で活躍するために／

ボランティア活動の すすめ



社会福祉法人 群馬県社会福祉協議会

1

ボランティアをしてみたい!!

ボランティアとは

いろいろな人と手をつないで、誰もが人間らしく豊かに暮らせる社会を目指し、「自分にできること」を考え、行動することです。



共生社会をめざす ボランティア

見守り・生活支援

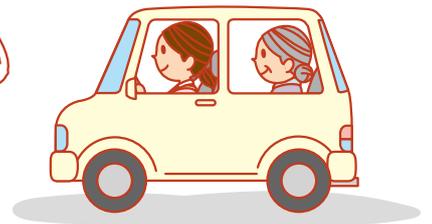
見守り、訪問、配食、更にはゴミ出しや布団干し、買い物、通院付き添い等軽微な手伝いを行うものも含まれます。

移動支援

移動や外出が困難な高齢者・障害者等を対象に、自動車を使って自宅と目的地間を送迎し外出を支援するものです。

居場所づくり・サロン活動

利用者とボランティアも一緒に楽しい時を過ごすという気軽な集いの場、交流の場づくりの活動です。高齢者、障害者、子育て家庭等を設定している場合や対象を限定せずに誰もが来られるようにしている場合もあります。



ボランティア活動にあたって4つのポイント

ポイント1

自発性 自主性

誰かに強制されたり義務としてではなく、自らすすんで行う活動です。

ポイント2

社会性 連帯性

誰もがいきいきと生活できるように支えあいを学ぶ活動です。

ポイント3

無償性 互酬性*

お金や物などを求めない活動で、お互いさまという対等な関係で行われる活動です。

ポイント4

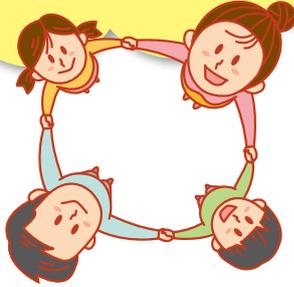
先駆性 開拓性

生活の中のさまざまな課題を解決するためにできることから実践したり、社会へ発信していく活動です。

*物品や活動を贈ったり受け取ったりする社会関係性のこと。



こんな
取り組みを
しています!



高齢者と かかわる活動

- ◎施設ボランティア
施設利用者のために行う活動で、話し相手やレクリエーションなど。
- ◎食事の調理、配食
買い物や調理が困難な高齢者などに調理し、届ける活動。

障害者と かかわる活動

- ◎ガイドヘルプ
(外出支援ボランティア)
視覚、知的障害者等の外出支援をする活動。
- ◎手話通訳、要約筆記、朗読
聴覚障害者への情報伝達の橋渡しの活動。

子どもと かかわる活動

- ◎託児ボランティア
一時的に乳幼児を預かり、一緒に遊んだりします。
- ◎福祉教育サポーター
小学校等で実施する福祉教育の補助。
- ◎こども食堂、学習支援



災害 ボランティア

- ◎被災地での活動(家屋の片付け等被災者の困りごとへの対応、被災した方への交流支援等)

環境美化活動

住んでいる地域の自然や環境を守る活動。



募金活動



その他

- ◎医療ボランティア
献血、難病支援などへの協力など。
- ◎国際協力活動
ホストファミリーとしての活動や通訳・ガイドとしての活動。



1. 高齢者等買物代行

活動内容

高崎市社会福祉協議会では、日常的な買物に困難を抱える方を対象に高齢者等買物代行業を実施しています。買物に行ってくれるのは、地域のボランティアさんです。ボランティアさんは、利用者さんの家を訪問し、どこのお店で何を買ってきて欲しいのか、利用者さんのご希望をお聞きして買い物を行います。慣れてくればお互いに「いつものあれをお願いね!」という関係に。「助かってるわ。ありがとう」「お役に立てて嬉しいです。」双方にとって充実したボランティア活動です。

//// //// お問い合わせ先 ////

高崎市社会福祉協議会

高崎市末広町 115-1

高崎市総合福祉センター 3階

TEL: 027-370-8855



【高崎市社会福祉協議会 HP】



チラシを見ながら、今日は何を買いましょうか?



力持ちな男性ボランティアさんも活躍中!!

2. 配食・給食ボランティア

活動内容

町内に住むひとり暮らし高齢者や障がい者等で安否確認が必要な方へお弁当を届けます。

月・木曜日の配食ボランティアさんは町内障がい者施設で作られたお弁当の配達を、

火・水・金曜日の給食ボランティアさん(吉岡町ボランティア協会)はお弁当調理から配達までを行います。今日も利用者さんが元気でいらっしゃるか、顔を合わせて直接お弁当をお渡しします。

//// //// お問い合わせ先 ////

吉岡町社会福祉協議会

北群馬郡吉岡町南下 1333-4

TEL: 0279-54-3930



【吉岡町社会福祉協議会 HP】



家庭の味、心をこめて調理します。



お弁当を車に積み出発!!



3. 災害ボランティア

活動内容

群馬県内や近県で大規模災害が発生したときに、災害ボランティア活動を行うことを目的に、2005年9月に「災害ボランティアぐんま」が設立されました。これまで、中越沖地震(2007年)、東日本大震災(2011年)、関東・東北豪雨(2015年)、令和元年台風第19号(2019年)などの被災地で復旧に向けた支援を行ってきたほか、平常時は、災害時の対応に関する研修や防災訓練への参加などにより、災害ボランティア活動のノウハウの習得に努めています。



東日本大震災被災地での活動



防災訓練に参加

お問い合わせ先

災害ボランティアぐんま

前橋市大手町1-1-1
群馬県庁県民生活課内
TEL:027-226-2290



【災害ボランティアぐんまHP】

ボランティアさんへインタビュー



こうの みちまさ
河野 通正さん
【七星会代表】

Q. 七星会さんの取り組みについておしえてください。

A. 太田市内の小学校・中学校へ出向き、車椅子や高齢者疑似体験、アイマスクの福祉教育のボランティアをおこなっています。

Q. 河野さんの七星会への参加のきっかけをおしえてください。

A. 仕事を定年退職して、時間に余裕ができ、これからの生活をどのようにしていくか考えていた頃、広報にこのボランティア養成セミナーの案内があり参加したのがきっかけです。

Q. 活動をとおして、河野さんが「学んだこと」をおしえてください。

A. “人とのつながり”です。知らない人同士がお互いに尊重しあい、生きているということを感じています。

Q. ボランティアを始めたいと思っている方へのアドバイスをお願いします。

A. 「元気？」と声を掛けること、相手を思いやることだけでも立派なボランティアだと思います。自分のできることから、自分のペースで、気軽に参加していただけたらと思います。

お問い合わせ先

太田市ボランティアセンター
太田市粕川町520 TEL:0276-60-7280



【太田市社会福祉協議会HP】



福祉体験講座の様子

活動上で気をつけることは？ 知っておきたい5つのポイント

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！

せっかく取り組むのであればなるべく継続したいものです。興味や関心のないことからはじめても長続きはしません。
今の自分にできる身近なことから参加しましょう。



ポイント

2

無理しない！

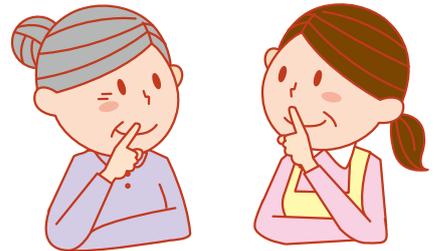
何ごとにも無理をしないことが大切です。
最初から欲張ってたくさんのをしようとせず、
余裕をもってできることから始めましょう。

ポイント

3

約束・ルールは必ず守ろう！

活動には多くの人に関わっています。
まわりの人に迷惑のかからないよう、
約束やルールは必ず守りましょう。
個人情報等の秘密を守ることも大切です。



ポイント

4

相手や関係者の立場を尊重しよう！

活動には、さまざまな立場や思いの人たちがさまざまな
役割で関わります。
相手を尊重しお互いに連携しながら、
効果があがるように活動しましょう。



ポイント

5

保険にご加入ください！

活動中に不幸にして事故が起こることが
あります。低額で加入できますので、
ぜひ、万一の備えとして
ボランティア活動への保険に加入ください。
申し込みは最寄りの市町村社会福祉協議会まで
お問い合わせください。

ボランティアのはじめ方とは

実際にボランティアをはじめするにはどうすればよいのでしょうか。その一例を紹介します。



ポイント

1

訪問してみる

直接訪ねて相談することができます。多くの社会福祉協議会には活動に関する情報紙や案内チラシ等も置いてありますので幅広い情報を得ることができます。日時によっては、担当者が不在の場合もありますので、事前に連絡しておくとう安心です。

ポイント

2

電話やメールで問い合わせる

まず「活動をしたい。」と伝えてください。知りたい情報や不安に感じていることなど、気になる内容をなんでも相談してください。

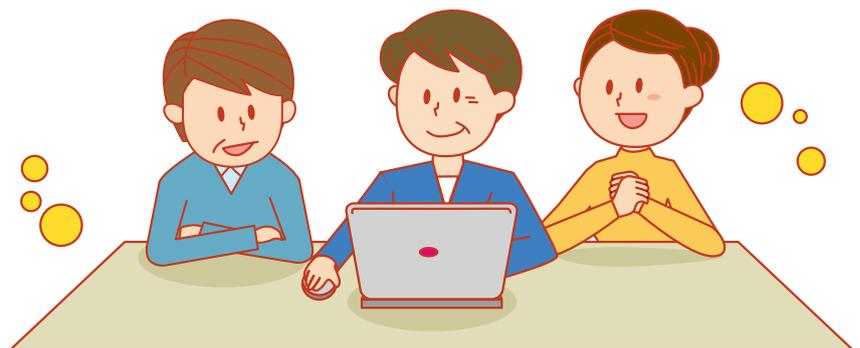


ポイント

3

インターネットで情報収集する

最寄りの市町村社会福祉協議会のホームページを検索してください。取り組み状況やボランティア募集、団体登録などさまざまな情報を閲覧できます。



日本国内でのボランティア活動中のケガや賠償責任を補償!!

令和2年度

ボランティア活動保険

全国200万人
加入!!

保険金額・年間保険料（1名あたり）

保険金の種類		プラン	基本プラン	天災・地震補償プラン	
ケガの補償	死亡保険金		1,040万円		
	後遺障害保険金		1,040万円(限度額)		
	入院保険金日額		6,500円		
	手術 保険金	入院中の手術		65,000円	
		外来の手術		32,500円	
	通院保険金日額		4,000円		
賠償責任	賠償責任保険金 (対人・対物共通)		5億円(限度額)		
	年間保険料		350円	500円	

＜基本プランに加入される方へ＞
基本プランでは、地震・噴火・津波が起因する死傷は補償されません。
◆災害ボランティア活動の参加は、「天災・地震補償プラン」への加入をおすすめします。
※被災地でのボランティア活動では、予測できない様々な事態が想定されます。二次被害への備えとしても、あらかじめ「天災・地震補償プラン」に加入いただきますと、より安心してボランティア活動に参加いただけます。

http://www.fukushihoken.co.jp

ふくしの保険

検索

商品パンフレットは
コチラ
(ふくしの保険ホームページ)



団体割引20%適用済/過去の損害率による割増引適用

ボランティア行専用保険

送迎サービス補償

福祉サービス総合補償

(傷害保険、国内旅行傷害保険特約付傷害保険、賠償責任保険)

(傷害保険)

(傷害保険、賠償責任保険、約定履行費用保険(オプション))

●このご案内は概要を説明したものです。お申込み、詳しい内容のお問い合わせは、あなたの地域の社会福祉協議会へ●

団体契約者 社会福祉法人 全国社会福祉協議会

(引継ぎ事務) 損害保険ジャパン日本興亜株式会社 医療・福祉開発部 第二課
TEL: 03 (3349) 5137
受付時間: 平日の9:00~17:00 (土日・祝日、12/31~1/3を除きます。)

損害ジャパン日本興亜は、関係当局の認可等を前提として、2020年4月1日に商号を変更し、「損保ジャパン」になります。

取扱代理店 株式会社 福祉保険サービス

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F
TEL: 03 (3581) 4667 FAX: 03 (3581) 4763
営業時間: 平日の9:30~17:30 (12/29~1/3を除きます。)

この保険は、全国社会福祉協議会が損害保険会社と一括して締結する団体契約です。

(SJK19-12918 2020.2.10作成)

お問い合わせ お近くの社会福祉協議会までご相談ください。

前橋市 ☎027-237-1112
高崎市 ☎027-370-8855
桐生市 ☎0277-46-4165
伊勢崎市 ☎0270-25-4546
太田市 ☎0276-46-6208
沼田市 ☎0278-25-3267
館林市 ☎0276-75-7111
渋川市 ☎0279-25-0500
藤岡市 ☎0274-22-5647
富岡市 ☎0274-70-2232
安中市 ☎027-382-8397
みどり市 ☎0277-76-4111

榛東村 ☎0279-55-5294
吉岡町 ☎0279-54-3930
上野村 ☎0274-59-2592
神流町 ☎0274-58-2781
下仁田町 ☎0274-82-5491
南牧村 ☎0274-87-2676
甘楽町 ☎0274-74-5700
中之条町 ☎0279-75-8839
長野原町 ☎0279-82-4487
嬭恋村 ☎0279-96-1611
草津町 ☎0279-88-1050
高山村 ☎0279-63-2075

東吾妻町 ☎0279-68-2772
片品村 ☎0278-58-4812
川場村 ☎0278-50-1122
昭和村 ☎0278-20-1126
みなかみ町 ☎0278-62-0081
玉村町 ☎0270-65-8864
板倉町 ☎0276-82-3900
明和町 ☎0276-84-4013
千代田町 ☎0276-86-6181
大泉町 ☎0276-63-2294
邑楽町 ☎0276-88-2408

※代表番号掲載

ふれあいネットワーク

社会福祉法人 群馬県社会福祉協議会

〒371-8525 群馬県前橋市新前橋町13-12

■電話 (027)255-6111

■FAX (027)255-6173



本パンフレットは赤い羽根共同募金の配分金により作成しております。



【群馬県社会福祉協議会HP】