

中区ボランティアグループ 活動集

～なにか始めてみようかなと思っているあなたに～



広島市中区社会福祉協議会
ボランティアセンター

目 次

①ボランティアって何？	2
②ボランティア活動10か条	3
③中区ボランティアセンターの紹介	4
④ボランティアを始めてみよう	5
⑤中区ボランティアセンター 登録ボランティアグループ紹介	
【点字】点字サークル 点和会(てんわかい)	6
【手話】手話サークル かたらい	7
【手話】手話サークル あすなろ	8
【音声訳】音訳グループ 虹	9
【精神障がい者支援】ボランティアグループ めだか	10
【配食・地域】白島地区ボランティアグループ	11
【障がい者支援・収集活動・他】ほのぼの広島会	12
【高齢者支援】さくら会	13
【朗読】対面朗読 '90	14
【高齢者支援】とんがりぼうしの会	15
【要約筆記】広島市要約筆記サークルおりづる夜の部(中区支部)	16
ボランティアサロン「和会」	17



ボランティアって何？



ボランティア (volunteer) の語源は、ラテン語の voluntus や voluntarius「自由意志・自ら進んでやること」「喜んで～する」「進んで～する」「志す」…という意味。いずれにしても、福祉・医療・教育・環境など生活上の諸問題解決に、自発的に取り組む人のことを言います。

ボランティア活動の基本原則

人々の悩みや、生活上の困難、あるいは、

- ①社会性……………社会的な問題に
- ②無償性……………対価を求めず
- ③自発性・主体性……自らすすんで参加し
- ④責任性……………始めたことは責任を持って
- ⑤実践性・活動性……やりとげ
- ⑥連帯性……………社会や人々の
- ⑦福祉性……………幸せを高めていく活動です。

3
原則

加えて、大事なキーワード

理 解
共 感

“人の役に立ちたい！”“ほっとけない！”という思いは、

人間誰もが持っている自然な感情ではないでしょうか！





ボランティア活動を無理なく楽しく続けるために、
気を付けておくべき10か条を紹介します。
活動前や、活動中困った時に思い出してみてください。



第1条 できることから始める

自分の身の回りで気づいたこと、**できることから始めていく**ことが大切です

第2条 無理ひないで続ける

無理をすると続きません。自分には**無理だと思ったら断わる勇気**も必要です

第3条 相手の立場になって考える

ボランティア活動は、**相手の思いや願い**に根ざして取り組まれるものです

第4条 約束は必ず守る

ささいな会話の中での約束ごとであっても、守ることで**信頼**に繋がります

第5条 活動にけじめをつける

活動できる範囲には限界があります。可能な範囲で活動することが大切です

第6条 家族や周囲の理解を得る

家庭や仕事を犠牲にした活動ではなく、身近な人の理解を得ることが大切です

第7条 活動上の秘密を守る

活動で知り得た情報は他言できません。相手のプライバシーを守りましょう

第8条 宗教・政治活動とは区別する

自分の信仰・思想、信条を相手に勧めたり、強いたりしてはいけません

第9条 金品のやりとりを目的としな

ボランティア活動が無償なのは、**活動がお金に換算できない価値を生み出して**
いるからです ※活動するための交通費など、実費を依頼側が負担する場合もあります

第10条 活動を通じて学ぶ

「してあげる」活動ではなく、**活動を通じて相手から学ぶ**相互的な活動です





中区ボランティアセンターの紹介

中区ボランティアセンターは、中区社会福祉協議会にあります。
区域でのボランティア活動を幅広くサポートするために、活動の紹介や
各種講座の開催、活動に関する相談などをお受けしています。

◆中区ボランティアセンターでは

ボランティアに支援してほしい方と、
ボランティア活動をしたい方とを
つなぐお手伝いをしています。

中区ボランティアセンター



★相談時間★

平日 8:30から
17:15まで

ボランティアさんに支援してほしい！

話し相手になってほしい
祭りなどの行事を手伝ってほしい
歌詞カードを点字に訳してほしい
囲碁・習字などが得意な人にきてほしい
……e t c

ボランティア活動をしたい！

活動に参加したい
ボランティア情報がほしい
ボランティアの勉強をしたい
趣味・特技を活かしたい
……e t c

このほか、中区ボランティアセンターに寄せられるお願いは、
高齢者や障がいのある方をはじめ「人と関わる」活動が多いのが特徴です。



ご自分の経験や特技を活かしながら、できることから少しずつ。
多くのボランティアの方が活躍されています！



【ボランティア活動についての問合せは】

中区社会福祉協議会/ボランティアセンター

住 所：広島市中区大手町4-1-1

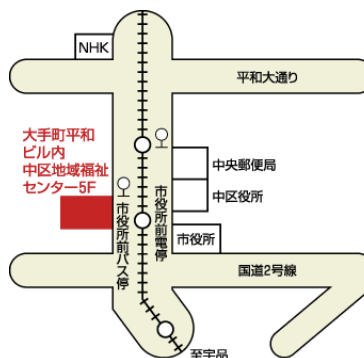
電話番号：(082) 249-3114

F A X：(082) 242-1956

【相談受付時間】

月曜日～金曜日 8:30～17:15

※土・日、祝祭日、8月6日、12月29日～1月3日はお休みです





ボランティアを始めてみよう♪

「ボランティアに関心がある」「自分にも何かできることはないかな」と思ったら、まずはお気軽にご相談ください。



個人で登録(個人ボランティア)

スタート



中区ボランティアセンターにお立ち寄りください
関心のある活動などについて教えてください



ボランティア登録用紙に記入してください

氏名・連絡先・活動可能な日時・活かしたい趣味や特技などをご記入いただきます



活動のポイントを説明します

活動にあたっての注意事項等の説明をして、登録完了です



ボランティア登録をすると…



ボランティア活動の
情報提供をします

- 登録情報をもとに郵送やメール等で活動の紹介をします。
- 「ボランティアだより」等の広報誌をお届けします。

活動の連絡
調整をします

- 活動情報の中から、希望する活動を選び、参加申込を行います。



活動の支援をします

- 活動の連絡や調整、活動機材の貸し出しなどを行っています。

講座情報

活動紹介

イベント情報



※ボランティア自身だけでなく活動先においても、安心して活動いただくために、活動前には**ボランティア活動保険**への加入をお願いしています。



ボランティアグループへの加入、登録

個人での活動以外にも、グループに登録して活動する方法もあります。次のページからは、中区ボランティアセンターに登録しているグループを紹介します。(掲載内容は、平成27年1月現在のものとなります)

まずは見学から始めてみませんか？

見学・活動を希望される方は、中区社会福祉協議会までお問合せください。

(連絡先は、4ページをご確認ください)



点字サークル 点和会



結成年月日：平成3年3月

活動拠点：中区地域福祉センター

活動日時：毎月月末の2、3日間

定例会日時：毎月第1火曜日 10時～12時

会員数：9名

活動内容

点訳活動	視覚に障がいのある方のために、墨字（活字）で書かれている書籍や広報誌（区報「なか」、社協だより「まちづくり」など）の内容を、“点字にして伝える”ボランティア活動をしています。
視覚障がい者との交流	視覚障がい者からの「カラオケの歌詞の点訳をしてほしい」といった依頼に対応しています。年末には、手作りの「点字カレンダー」を送付しています。（広島の記事も載せたオリジナルです）
福祉学習	小・中学校や地域のお祭りで「点字体験学習」のゲストティーチャーとしても活動しています。



ボランティアをされていてよかったこと

- ・人との出会いがあること。
- ・点字の勉強をして、自分磨きができること。
- ・新しい発見があること。
- ・活動が励みになること。



こんな人が向いています♪

- ・活動日に参加ができる人。
- ・パソコンに向かうのが嫌いではない人。

- ◆受賞歴◆
- | | |
|----------|----------|
| 平成 8年11月 | 区社協会長表彰 |
| 平成11年11月 | 市社協会長表彰 |
| 平成15年10月 | 県社協会長表彰 |
| 平成19年11月 | 広島市長表彰 |
| 平成25年11月 | 厚生労働大臣表彰 |

手話サークル かたらい



結成年月日：昭和55年4月
活動拠点：中央公民館
活動日時：毎週木曜日 19時～21時
会員数：13名

活動内容

手話の学習	ろう者（聴覚障がい者）から手話を学ぶことをベースに、毎月第1週はおしゃべり、第2・3週は手話の練習、第4週はろう者の生い立ちや仕事のお話を聞き、文化や習慣について学ぶことも大切にしています。
聴覚障がい者の理解のための交流	①聞こえないことの意味を知り、ろう者の生活と考えを理解すること、②ろう者も聴者も互いに高め合うことを目的に活動しています。
福祉学習	公民館フェスティバルの手話体験に参加したり、夏休みのこども手話教室を実施したり、ろうあ協会行事への参加・協力を行っています。



ボランティアをされていてよかったこと

ろう者とふれあい、ちょっと役に立つことをさせてもらっています。失敗も多くありますがそれも人生勉強。自分は必要とされる人間だと感じる瞬間に、やりがいを感ずります。



一言メッセージ

ろう者と交流したい、手話を覚えたいなど、関心のある方は、どなたでも見学にお越しください。

◆受賞歴◆ 平成19年11月 市社協会長表彰
 平成20年11月 県社協会長表彰
 平成21年11月 広島市長表彰

手話サークル あすなろ



結成年月日：昭和49年10月
活動拠点：中区地域福祉センター
活動日時：毎週水曜日
 18時45分～20時45分
会員数：46名

活動内容

手話の学習	ろうあ者（聴覚障がい者）との話し合いの中から手話を学び、手話を日本語としてではなく「手のことば」「見ることば」として地域の聞こえない人と一緒に学びたいと思いながら活動をしています。
聴覚障がい者との交流	聞こえる人と聞こえに障がいを持つ人がともに交流をし、仲間作りをすすめる中から、誰もが住みやすいまちづくりについて考えています。
福祉学習	小・中学校での手話の体験学習のお手伝いをしています。
手話入門講座の開催	「手にことばを」を合言葉に毎年開催し、第42回目の平成26年度の講座では、延べ235名の方が手話を学ばれました。

ボランティアをされていてよかったこと

手話を学び交流を進める中で、これまで知らなかったことや気付かなかったことをたくさん学ぶことができます。



こんな人が向いています

色々なことに興味を持って
 いる方ならどなたでも。
 気軽に声をかけて下さい。

◆受賞歴◆ 平成6年 市社協会長表彰
 平成7年 広島市長表彰
 平成9年 厚生労働大臣表彰



結成年月日：平成7年1月
活動拠点：中区地域福祉センター
活動日時：毎月、月の後半に音訳活動
定例会日時：毎月第2火曜日 10時～12時
勉強会(自由参加)：毎週水曜日 10時～12時
会員数：14名

活動内容

音訳テープ、CDの作成・送付	視覚障がいのある方（音訳リスナー）へ、広島市の広報誌「市民と市政」の中区版「なか」をはじめ、中区社会福祉協議会の広報誌「まちづくり」や、新聞・小説・地域の情報などの文字を声に換えてお届けしています。
視覚障がい者との交流	音訳リスナーの方の「この小説が聞きたい」といったリクエストにお応えし、対応しています。 年に1回音訳リスナーの方との交流会をしています。
音訳の勉強会	音訳リスナーの方が聞きやすく、楽しいものができるように、録音する題材（地域の生活情報やオススメ記事など）を話しあったり、年に1回程度、講師をお招きして音訳の技術を磨いたりしています。

ボランティアをされていてよかったこと

- ・ボランティア同士の交流でリフレッシュできるし気分が明るくなる。
- ・緊張感を持って声を出すのが脳の活性化になるし自分のためにもつながる。
- ・体調管理に気を付けるようになった。
- ・新聞などを注意深く読むようになった。



こんな人に来て欲しい！

- ・本が好きで誰かにおすすめしたい人。
- ・何事も面白がって取り組む人。
- ・グルメやイベントなどの情報通な人。
- ・趣味・楽しみを共有したい人。

- ◆受賞歴◆
- | | |
|----------|----------|
| 平成12年11月 | 市社協会長表彰 |
| 平成19年11月 | 県社協会長表彰 |
| 平成20年11月 | 広島市長表彰 |
| 平成26年11月 | 厚生労働大臣表彰 |



ボランティアグループめだか



結成年月日：平成4年11月

活動拠点：中区地域福祉センター

活動日時：毎月第4土曜日 10時～12時
光町ハイツにて

会員数：10名

活動内容

精神障がい者の 支援のための活動	手作りの押し花やビーズ、手芸小物をボランティアまつり等の地域のイベントで販売し、売り上げの一部を活動の資金としています。
精神障がい者との 交流	1. 相談活動（生活に不安を持つ人からの電話相談） 2. 居場所づくり、サロンの開催、小物作り、情報交換の実施

ボランティアをされていてよかったこと

- ・世代を超えて仲間ができたこと。
- ・相手の立場になることの大切さがわかったこと。



一言メッセージ

- ・温かい心と、冷静な行動（判断）が交流のもとになっています。

◆受賞歴◆ 平成13年11月 市社協会長表彰
平成19年11月 県社協会長表彰
平成20年11月 広島市長表彰



白島地区ボランティアグループ



結成年月日：平成7年4月

活動拠点：中央公民館

活動日時：毎月第4水曜日 9時～14時

※8月・1月はお休み

会員数：23名

活動内容

白島地区社協の 配食活動への協力	地域の高齢者世帯に食事をお届けする、配食ボランティア活動をしています。地域の民生委員とタッグを組んで、定期的手作りのお弁当を届けることで、利用者とのふれあいを深め、孤独感の緩和や、安否確認等に大きな役割を果たしている活動です。 毎回、栄養バランスや彩りを考慮し季節感のあるメニューになるように工夫をしています。
白島地区社協の 行事への協力	サロンでの活動をサポートしたり、公民館まつり等のイベントに参加して、地域に住む方が安心して楽しく暮らせるように協力をしています。



ボランティアをされていてよかったこと

毎月メニューを考えるのは大変なことです。みんなで協力してお弁当を作り、無事に届け終えた時の達成感は、言葉では表現できないものがあります。

こんな人が向いています

- 元気で明るい人。
- 前向きな人。
- こつこつできる人。

- ◆受賞歴◆
- | | |
|----------|---------|
| 平成12年11月 | 市社協会長表彰 |
| 平成17年11月 | 広島市長表彰 |
| 平成20年11月 | 県社協会長表彰 |





結成年月日：平成9年11月
活動拠点：中区地域福祉センター
定例会：毎月第2土曜日
 17時～20時45分
会員数：40名

活動内容

障がい者の 車いすツアーの 企画・開催	車いすの方と一緒に「ほのぼの車いすツアー」に出かけ、宮島やしまなみ海道ツアーを楽しんでいます。 事前に安全なルートや施設の設備などのチェックをしています。
ほのぼの安心 マップ活動	身体の不自由な方が安心して気軽に外出できる街「ほのぼの都市」をつくるため、バリアフリースイレマップ（ほのぼの安心マップ）の作成・普及に努めています。
収集ボランティア	アルミ空き缶や、古切手の収集活動をしています。 活動を通じて、スポーツ用車いすや盲導犬の寄贈などを行います。

ボランティアをされていてよかったこと

障がい者会員：障がいがあっても会員の支援を得て社会貢献ができて良かった。
 健常者会員：障がい者のご苦労が良く分かり、介助技能が向上し、バリアフリースイレマップのような社会貢献や優しさの発揮要領が分かり、実践できて良かった。

こんな人が向いています

- 継続が力として地道に無理なく楽しくボランティアをしています。
- 日々忙しく仕事に取り組んでおられる勤労者。
- 何か社会貢献をしたいと思っておられる障がい者や高齢者。

◆受賞歴◆ 平成11年11月 市社協会長表彰
 平成16年11月 広島市長表彰
 平成20年10月 県社協会長表彰





結成年月日：平成21年4月
活動拠点：竹屋公民館
活動日時：毎月第4木曜日9時～13時
会員数：14名

活動内容

ひとり暮らしの高齢者との交流、ふれあい食事会の開催	シニア（原則 75 歳以上の一人暮らしの方）の方を招いて、毎月「ふれあい食事会」を開催しています。 手作り料理をみんなで楽しく食べるほか、おしゃべりや懐かしい歌を楽しんでいます。
高齢者福祉についての学習、活動への参加	ふれあい食事会のなかでは、地域包括支援センターの職員の方を講師に招き、健康体操などについてシニアの方と一緒に学びながら取り組んでいます。

ボランティアをされていてよかったこと

多くの方と関わって教えをいただき、誰とも気軽に話ができること。

◆受賞歴◆ 平成 5年11月 区社協会長表彰
 平成 8年11月 市社協会長表彰
 平成14年10月 県社協会長表彰
 平成19年11月 広島市長表彰

こんな人が向いています

- やる気のある方。
- 時間のある方。



※さくら会は平成21年に「老後をよくする会 コスモス」から名称変更したため、
 変更前の受賞歴です。



結成年月日：平成2年4月
活動拠点：中区地域福祉センター
活動日時：毎月第2木曜日 13時～16時
会員数：7名

活動内容

視覚障がい者への対面音訳	視覚障がいのある方へ、グループのメンバーが「面白い！」と感じた書籍や文章を朗読する活動をしています。健康、スポーツ、エッセイ…紹介する様々な本のなかで、「もっと聞きたい！」という声があれば、続きを読んでいきます。 毎回どの本をおすすめするかが悩みどころです…。
視覚障がい者の散策手引き	年に2回程度、視覚障がいのある方の外出の援助をしています。広島県内をはじめ、山口県 光市の冠梅園や、岡山県湯郷のオルゴール夢館など、希望に応じ、さまざまな場所に出かけています。

ボランティアをされていてよかったこと

視覚障がい者の方の色々なご苦労を聞き、見て、なるべく皆さまに寄り添い、お互いに楽しい人生を過ごせるようにできたらいいなと感じています。



一言メッセージ

- 思いやりのある方、多少おせっかいな所のある方が適任です。
- 朗読の技術は訓練で良くなります。



とんがりぼうしの会



結成年月日：平成12年4月

活動拠点：主に広島市中区内の高齢者施設

活動日時：随時

会員数：4名

活動内容

高齢者施設での 音楽療法・ 音楽レク

毎月、グループホーム、デイサービスなどの高齢者施設を訪問し、利用者の方と一緒に、昔懐かしい童謡・歌謡曲などを歌う、音楽レクの活動をしています。

会場のホワイトボードに、毛筆の手書きの歌詞を貼り出し、生演奏のピアノでテンポを合わせ、皆さんが楽しく参加してもらえるように工夫しています。

レクのなかでは、手指の体操をする時間や、利用者さんにマイクを持ってもらい一緒に歌う時間も大切にして、心も体も元気になってもらう時間になればと思っています。



ボランティアをされていてよかったこと

ボランティアを通じて多くの方と出会えることです。

利用者の方だけではなく、高齢者施設の職員の方も一緒に歌ったり踊ったりして、楽しい時間を皆さんで共有できたときは、とてもうれしく感じます。

一言メッセージ

高齢者施設でボランティアをしてみたいけど、何から始めようか迷っている方、音楽ボランティアに興味のある方は、一度見学に来てみませんか。

懐かしい童謡をみんなで歌って楽しい時間を過ごしましょう。



広島市要約筆記サークル おりづる 夜の部（中区支部）



結成年月日：昭和58年4月

活動拠点：中区地域福祉センター

定例会日時：毎月第2土曜日 10時～12時

毎月第4火曜日 19時～20時45分

会員数：10名

活動内容

要約筆記の活動	聞こえの不自由な方（主に難聴者・中途失聴者）のために、話し言葉や音声情報を文字で伝えるボランティアをしています。 話し言葉は1分間に300～350文字程度なのに対し、1分間で書けるのは60～70文字程度と言われ、限られた文字数のなかで「速く・正しく・読みやすく」内容を要約して伝える活動です。
難聴者との交流・活動場面	定例会や行事などで難聴者の方と交流をしています。 講演会などではOHC（シートに書きスクロールに投影）、病院や学校などではノート、野外での行事では携帯用ホワイトボードなど、場面に合わせて活動をしています。

ボランティアをされていてよかったこと

文の要約力がつき、書くことのおもしろさや伝わる楽しさがあります。一番うれしいことは、難聴の方に感謝されることです。

一言メッセージ

ちょっとのぞいてみてください。歓迎します。

◆受賞歴◆ 平成22年11月 厚生労働大臣表彰

ボランティアサロン「和会（わかい）」



中区ボランティアセンターに登録しているボランティアが、気軽に集えて情報交換しながら交流できる場として毎月「和会」を開催しています。参加も自由、出入りも自由、活動内容もボランティアの方が考える、「ボランティアの集いの場」です。

活動拠点：中区地域福祉センター
定例会日時：毎月第2火曜日
13時30分～15時30分
（年度により変更の可能性あり）

♪楽しい♪

退職後、新たに人と出会い、
一緒に活動できるよう喜びを
感じています☆

▼笑いヨガ体験の様子。講師もボランティアの方です。



絵手紙体験や、もちつき体験、麻雀体験など、ボランティアの得意なことをみんなでやってみたり、の〜んびりとお話したりと、内容は様々です。

♪勉強になる♪

▼アイマスク体験（折り紙中）



「なかくボランティアまつり」の福祉体験コーナー（アイマスク体験）の内容について企画し、当日も参加しました♪

作業所カープクラブのメンバーの方から、
ステンシルを教わりました。
障がい者の方とのふれあいから、多くの学びが
あります。

▼ステンシル体験



和会に参加してみよう♪

お互いの活動について、素直に感動したり、悩みなども相談できます。
これからの活動へ一歩踏み出したり、参加者の方から元気をもらえる場です。

『ボランティアの仲間』



※このイラストは、ボランティアの方に描いていただきました

中区ボランティアグループ活動集

< 発行 > 広島市中区社会福祉協議会

〒730-0051

広島市中区大手町 4-1-1 大手町平和ビル 5 階

TEL (082) 249-3114

FAX (082) 242-1956

< 発行日 > 平成 27 年 (2015 年) 3 月

< 発行部数 > 500 部