

～ あなたにも出来ることから『ボランティア活動』をはじめませんか ～

①「ボランティア」って何だろう？

ボランティアは自分の関心のあるテーマ、自分に出来ることから始められる、とても身近な活動です。



ボランティア活動は地域や社会をより良くしていくことに役立つとともに、活動する自分自身の心も豊かにしてくれる力を持っています。



●自分から進んで、人や社会のために“助け合う”活動

●自然や環境のために役立つ活動

●お互いの幸せのため、学びあい、育てあい、自分たちの地域社会を自分たちの手によって、明るく住み良いものにしていく活動です。

②自分を見つめて

まず、何をやりたいのか活動の目的を明確にして、自分の出来ることから始めましょう。

最初から無理すると、かえって負担感が強まって長続きしません。出来る範囲で継続することが大切です。



③どんな活動があるの？

ボランティア活動は、地域の中で行える身近な活動から、自然保護まで、様々な活動分野があります。

分野	活動内容	
福祉	福祉・介護支援 高齢者、障がい者、子どもなど、様々な生活課題を抱える人への支援活動	
	医療・保健 病院でのボランティア活動、当事者団体による相談・支援活動	
	専門技術 音訳・朗読、読み聞かせ、ガイドヘルプ、点訳、傾聴等	
	環境	環境美化 自然保護、里山保全、地域の清掃活動
	地域	地域支援 福祉施設の支援、サロン、子ども食堂
交通安全 小学校区の登校時、踏切や交差点の安全見守り		
行事支援 地域行事、イベント等の支援活動		
文化		演芸披露 福祉施設等の慰問やイベント時の披露
その他		文化伝承 日本伝統文化・芸能の伝承、公演活動
	スポーツ スポーツ活動の支援、障がい者スポーツ支援	
	教育関係 福祉体験講座の支援(車いす、アイマスク等)	
	収集活動 使用済み切手、プルタブ、使用済みカード等	
	使用済み切手の整理活動	



④活動を探すヒントは？

様々な分野の中から、自分に合うボランティア活動を選ぶとしたら、ボランティアは自分にとって楽しくやりがいいのが基本です。

まず、自分のやりやすいところから始めましょう。



■自分の特性を生かして
・技術や経験、趣味を生かした活動



■活動できる場所で
・自宅で、近隣で、学校で、病院で、施設で



■活動できる時間帯で
・平日に、土日のみ、定期的に、単発で、春夏休み

■興味のある分野で
・社会福祉、環境美化、芸術・文化、スポーツ、イベント(行事)など



■活動の対象で
・高齢者、子ども、障がい者

■自分の立場を生かして
・個人として、ボランティアグループの一員として、地域の仲間として



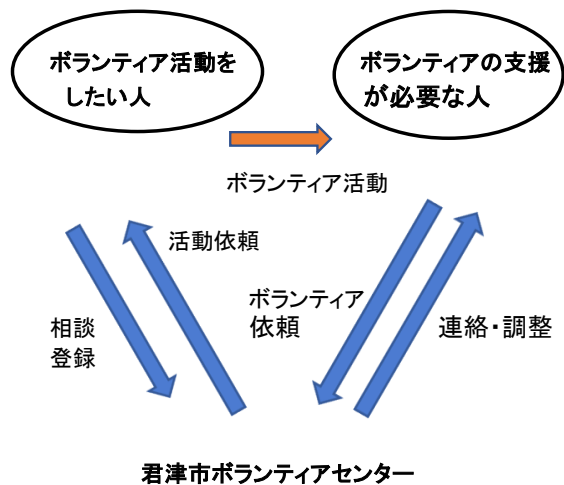
■機能で
・手伝う、教える、広める、伝える、集める、創る、触れ合う



⑤ どうやって始めるの？

ボランティアセンターは、これから活動を始める皆さんを応援する窓口です。

わからないことや困ったことは「ボランティアセンター」へご相談ください。



- ・ボランティア活動内容の紹介や説明
- ・ボランティアの登録・斡旋、保険への加入
- ・活動の支援や講座・研修会の開催等

■ ボランティア活動の留意点

- ・無理をしない
- ・出会いを大切にしよう
- ・責任を持つ
- ・学習をしよう
- ・振り返りをしよう
- ・マナーを守ろう

【お問い合わせ・お申し込み】

社会福祉法人

君津市社会福祉協議会

君津市ボランティアセンター

〒299-1152
千葉県君津市久保3丁目1番1号

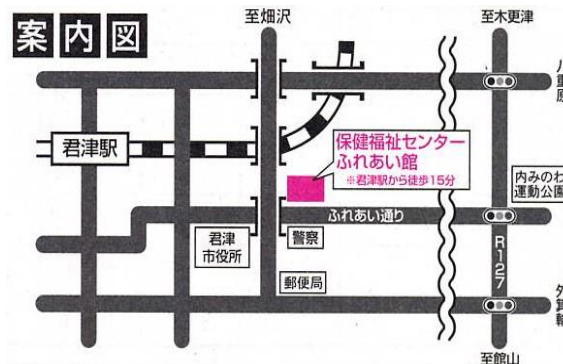
君津市保健福祉センター ふれあい館 3階

TEL 0439-55-0294

FAX 0439-54-2941

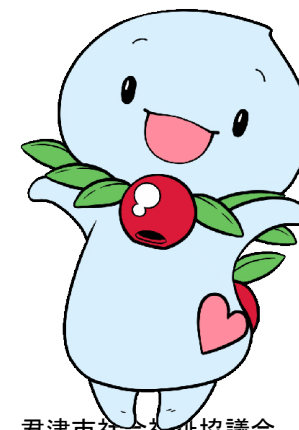
メール volunteer@kimitsu-shakyo.or.jp
ホームページ <http://www.kimitsu-shakyo.or.jp/>
(ボランティア活動)

開設時間 月～金 9時00分～17時00分
(土・日・祝日、年末年始はお休み)



君津市

ボランティアセンター



君津市社会福祉協議会
マスコットキャラクター
「ほのぴー」

 社会福祉法人

君津市社会福祉協議会