

ボランティア活動ガイドブック 2024 ようこそ！ボランティアの家へ



ボランティア活動センター
こくぶんじ

社会福祉法人 国分寺市社会福祉協議会
ボランティア活動センターこくぶんじ

このガイドブックは『赤い羽根共同募金』の配分金を活用して作成しました。

～ も く じ ～

□はじめに

プロローグ・ボランティア活動センターこくぶんじについて	2
ボランティア活動センターこくぶんじ事業紹介	3～
ボランティア活動をしよう	10

□ボランティア活動センターこくぶんじ登録団体一覧

登録団体とは	11
障害児者関係団体	12～
高齢者関係団体	16～
子ども関係団体	19～
環境関係団体	24～
まちづくり関係団体	26～
趣味・特技活動関係団体	31～
防災関係団体	34～
その他の団体	35～
サロン(高齢者・親子)	38～

□ボランティア受け入れ施設・団体一覧

施設・団体一覧の見方、イベントボランティア紹介	40
社会福祉施設の説明	41
障害者福祉施設・団体	42～
高齢者福祉施設(デイサービス)	43～
高齢者福祉施設(入所施設)	46～
児童福祉施設(保育園・児童館・国際・医療福祉・その他)	50～
その他(公民館)	53

□イベントボランティア一覧

□索引	57～
-----	-----

『ボランティア活動センターこくぶんじ(略称:ボラセン)』とは...



ボランティア活動センター
こくぶんじ



「ボランティア活動センターこくぶんじ(ボラセン)」は、ボランティア活動や市民活動・まちづくりに関する総合の相談窓口、情報の発信、活動の拠点などさまざまな機能があり、ボランティアをしたい人(団体)と、して欲しい人(団体)をつなげる働き(コーディネート)をしています。

この他にも
ボランティア活動に関する
情報提供などさまざまな
活動をしています。

P.3からはボラセンの
事業紹介をします。



『ボランティア活動ガイドブック 2024 ようこそ! ボランティアの家へ』とは...

地域のため、社会のために、自分を活かして何かを始めたいという方のための、ボランティア活動ガイドブックです。

思い立った時にすぐに行動できるように、いつも身近に置いて、活動の参考にしてください。

感染症などの状況により、掲載されている活動内容等が変更となる場合があります。

『ボラセンロゴマーク』とは...

表紙のロゴマークは、ボラセンの認知度を向上させるために、運営委員会で作成しました。

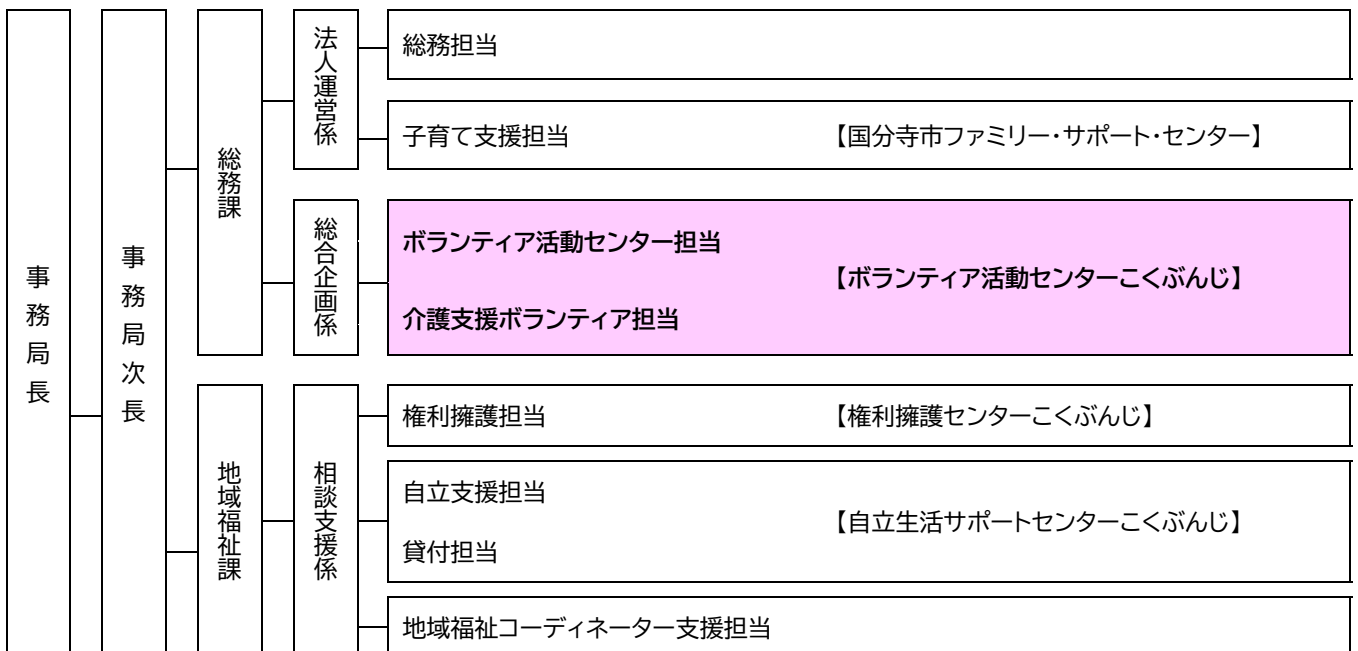
ボラセンの役割である

『ボランティアの手助けを必要としている人』と『ボランティア活動をしたいと思っている人』がつながることが、2色の色の重なりで表現されています。また、つながることによって新たな色も生まれています。新たな色は、新たな活動やつながりの創造・展開を意味しています。

さらに、『Volunteer(ボランティア)』の頭文字『V』も表現されています。

『国分寺市社会福祉協議会』事務局組織図

(令和6年4月1日 現在)



<ボランティア活動センター事業紹介>

■ 夏体験ボランティア(夏ボラ)

「夏ボラ」は、まさに字の通り、夏休みの期間を利用してボランティア活動を体験してもらう企画です。
 ボランティア活動に興味はあるけれど、「きっかけがない」、「何から始めればよいかわからない」と思っている方も気軽に参加してもらうことができます。
 また、ボランティア体験は、地域社会や福祉への理解や関心を高め、地域とのつながりを広げるきっかけにもなります。
 さらに「夏ボラ」は、児童・高齢者・障害者などの施設やボランティアグループなど、さまざまな活動の中から、自分の興味があるプログラムを選べます♪
 ボランティア活動が初めての方でも安心して体験できるよう、ボラセンが全力でサポートします!!



やってみよう!

Let's' ボラ活! /



国分寺市社会福祉だより「ふくし」や市報などでご案内します。あわせて、ボラセンホームページ・ポスター・チラシなどで広報しますので、参加お待ちしております♪

■ ふくし体験プログラム

市内小・中学校の総合的学習の時間や、企業や団体等の職員研修等のご依頼に対して、ボランティアグループ等の協力を得ながら「ふくし体験プログラム」を実施しています。

高齢者について

「高齢者疑似体験」
【講義 + 体験】



「視覚障害者の生活」
「身体障害者の生活」
「知的障害者について知る」
「精神障害者の生活」
「オストメイトについて知る」

【講義】

障害者について

「災害時クロスロードゲーム」
【講義 + 体験】
「ボランティア入門」
【講義】

など

その他



「点字」「ガイドヘルプ」
「手話」「車いす」
「ブラインドテニス」
「ブラインドマラソン」
【講義 + 体験】

やってみよう!



Let's' ボラ活! /

☆ボラセンには、他にもさまざまな団体が登録しています。
 ご希望に応じて団体を紹介しますので、気軽にご相談ください。

ボラセンが体験プログラムを行う際にお手伝いをしてくださる方を募集しています!

■ ボランティア講座 等

障害者や高齢者対象のボランティア活動や地域活動に興味のある方、これから活動に参加してみたい方を対象とした講座を開催します。

↓ 『つながる講座～地域交流会編～』

実際のボランティア活動につながるための、講座を開催



↑ 『対人関係の極意を学ぶ
ボランティア講座』 →



↑ 講義



↑ ボッチャ体験

↓ 実践

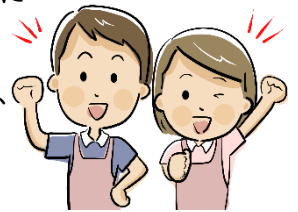


↑ 4日後の地域交流会にボランティアとして参加

■ ひとり暮らし高齢者等地域交流会

ひとり暮らし等高齢者と地域の皆さんとの交流を目的に国分寺市の補助事業として、昭和60年にスタートしました。現在、70歳以上の高齢者を対象とし、市内10地区で年に5～8回の茶話会や会食を通じた交流会などをボランティアの皆さんの協力を得て実施しています。また、歌・軽体操、異世代間の交流や警察署・消防署からの情報提供などもあわせて行っています。

※参加費1回300円以内



やってみよう! Lets'ボラ活!



午前中に集合し、食事の準備をします。参加者の皆さんと昼食を楽しんだ後は、体操をしたり、歌を唄ったり、イベントボランティアの演奏など、ボランティアの皆さんで企画し、交流を行います。会によって開催日時・内容等が異なりますので、お問い合わせください。

ピンクの三角巾とエプロンがボランティアの目印です。一緒に活動しましょう!



交流会名	地区	会場
さつき会	東元町・南町	もとまち公民館
あずま会	本町・本多	本多公民館
こいがくぼ会	東恋ヶ窪 1～3 丁目	本多公民館
きたこい会	東恋ヶ窪 4～6 丁目	北の原地域センター
いずみ会	西元町・西恋ヶ窪・泉町	いきいきセンター
むらさき会	戸倉	福祉センター
すみれ会	日吉町・内藤	内藤地域センター
ささの会	東戸倉	北の原地域センター
たちばな会	新町・並木町・北町	並木公民館
ふれあい会	富士本・光町・高木町・西町	西町地域センター



↑ 食事作りの様子(さつき会)



↑ イベントボランティアとの唱歌
(たちばな会)



↑ 子どもたちと交流(すみれ会)

見守り訪問事業

ひとり暮らしや日中独居の高齢者、その他高齢者に限らず見守りを必要とされる方のご自宅を見守りサポーター(ボランティア)が、定期的に訪問し、安否確認と話し相手を基本に、囲碁・将棋等の趣味の相手、外出(散歩・買い物等)の付き添い、洗濯物の取り込み等を行っています。

やってみよう!

Lets'ボラ活!



見守りサポーター(ボランティア)として、活動して下さる方を随時募集しています。

介護支援ボランティア(国分寺市元気高齢者地域活躍推進事業)《国分寺市委託事業》

市内在住の65歳以上の方を対象とし、活動を通して地域貢献することを支援し、ご自身が社会参加をすることで、地域の中でより元気に過ごせること(介護予防)を目的としています。

市内の登録されている介護保険施設等(特別養護老人ホーム・デイサービスなど)でのボランティア活動がポイントとなり、そのポイントに応じて年間最大5,000円を交付する制度です。



Lets'ボラ活!

やってみよう!



介護支援ボランティアとして活動を希望される方は、「介護支援ボランティア制度」等について説明を受けた後に、登録できます。登録時にボランティア保険に加入します。※自己負担なし

ここねっと

第2期国分寺市地域福祉活動計画(平成19年度~23年度)「ここねっとプラン」で提起された、地域におけるコミュニティづくり「こくぶんじ コミュニティ ネットワーク」の略称です。多様化する地域の課題への対応として、それぞれの地域の特性に応じた活動を住民が主体となって進める活動です。活動範囲を概ね小学校区として、新たな組織づくりの取り組みや、既存の組織との連携など、ネットワークづくりを目的とした活動をしています。

地域支え合い活動

地域のことを地域で守っていくために、「黄色の腕章」をつけて「できる時にできる範囲で」地域の見守りを行う活動です。強制的な活動ではありません。

一人でも、いつでも、活動を始めることができます。

腕章は、普段の買い物や移動、ペットの散歩、自宅から駅までの通勤時、子どもの登下校の見守り時など、日常的に活用できます。

《4つの効果》

1. 地域でのコミュニケーションの向上につながります。
普段の挨拶や、感謝の言葉がかけやすくなり、顔見知りになることができます。
同じ腕章をつけている、また見守り活動をしている者同士での安否確認にもなり、見守り・見守られる関係が自然と生まれます!
2. 腕章が犯罪の抑止力につながり、地域の防犯力が上がります。
3. 登下校時の子ども達から見て、「安全・安心」の目印になります。
4. 毎日、子ども達の様子を観察することで、異変に早く気づくことができます。



Lets'ボラ活!

やってみよう!



「黄色の腕章」をつけて地域の見守り活動をして下さる方を募集しています。



生活応援事業

生活にお困りの方々を対象に、食品の詰め合わせをお渡しします。併せて、自立生活サポートセンターこくぶんじの職員による生活上の困りごとをご相談いただけます。

配付は50世帯分(1世帯につき1セット)とし、月1回行います。

(※事前申込制・先着順 ※原則、生活保護受給世帯は対象外)

やってみよう!

Lets'ボラ活!



フードドライブの食品を随時募集しています。

「災害ボランティアセンター」への対応

近年、国内のいたるところで台風による風水害や地震などの大規模災害が発生しています。

被災地の復旧・復興には行政だけでは対応できないさまざまな課題があり、ボランティアの皆さんの力が大きな役割を果たしています。

国分寺市社会福祉協議会は、国分寺市と「災害時におけるボランティア活動に関する協定」を締結し、国分寺市内で震度5強以上の地震および甚大な風水害による災害が発生した時に、災害時の円滑なボランティア活動の推進を目的として、「災害ボランティアセンター」を設置します。

貸出事業

ボランティア・市民活動支援の一環として、登録団体や社協会員会費にご協力いただいている自治会・町内会、老人クラブ、社協団体会員等を対象に備品等の無料貸出を行っています。

※貸出に際しては、所定の手続等がありますので、詳細はボラセンへお問い合わせください。



地域ふれあい活動備品の貸出

◆食器・調理器具

電気炊飯器(2升炊・1升炊)、両手鍋、飯台、ワンプレート皿、半月盆、銘々皿、お椀、小鉢、どんぶり、カレー皿、カレースプーン、カップホルダー、ウォータージャグ

◆イベント用品

ポップコーン機、綿菓子機、かき氷機、発電機、簡易テント、サンストッカー、ドラムコード、プロジェクター、スクリーン、Blu-ray ディスクプレーヤー(再生のみ)、着ぐるみ(うさぎ・いぬ・かえる)

◆ゲーム用品

ボードゲーム(ゴルフ・輪投げ)、ビンゴ、大サイコロ、お手玉、大型トランプ、いろはかるた、ポッチャ



貸出備品一覧

※ボラセン HP よりご覧ください。

会議室の貸出 (ボランティア活動センターこくぶんじ 2階)

会議室 A=18名(テーブル6台、イス18脚)

会議室 B=12名(テーブル4台、イス12脚)

※両面の利用もできます。

貸出曜日:月曜日~土曜日(祝日除く)

貸出時間:午前(9時~正午)、午後(1時~5時)を単位とし、

必要に応じて午前・午後を通して貸出可能。



■ 車いす貸出事業

怪我や病気、介護保険の申請前等、車いすの必要な国分寺市民の方に、無料で貸し出しをしています。
ご利用の際は、事前に電話連絡の上、在庫の有無を確認してください。

【貸出窓口】

ボラセン、社協事務局（戸倉4-14 福祉センター内 ☎042-324-8311）

貸出期間：最長3か月間

【車いすステーション】

ご近所で気軽に車いすをご利用いただけるように、市内の事業所や個人宅等のご協力で、車いすを1~2台置いてもらい、貸し出しをしています（市内44か所 ※詳細は、P.9をご覧ください）。

やってみよう！



Lets' ボラ活！

ボラセンで貸し出しをしている車いすを、次に貸し出す際に気持ち良く使用できるように点検・清掃する活動（車いす整備ボランティア）をしています。

活動日時：第2・4土曜日 午前10時~正午頃

場所：ボラセン 2階

※是非、見学から始めてください！



■ ボランティア保険・行事保険・当日参加型行事保険

安全・安心にボランティア活動に取り組めるよう、ボランティア保険等の加入受付事務を行っています。

【受付窓口】ボラセン、社協事務局（戸倉4-14 福祉センター内）

※保険期間は4月1日~翌年3月31日の1年間で、

中途加入の場合は、加入した翌日0時から適用されます。

※電話、郵送での申し込みはできません。

※令和6年度より、保険料の支払方法が窓口現金払いから振込に変更となりました。



← ボランティア保険

行事保険 →



※保険の詳しい内容は、下記へお問い合わせください。
有限会社東京福祉企画 TEL03-3268-0910
ホームページ <http://www.tokyo-fk.com/>

■ ボランティアステーション

車いすステーション・募金箱の設置、国分寺市社会福祉だより「ふくし」の配架など、下記の社協・ボラセン事業のうち1つ以上にご協力いただいている市内の協力店や事業所、個人宅等の総称です。

- 車いすステーション
- ふれあい募金箱の設置
- 自動販売機の設置
- 国分寺市社会福祉だより「ふくし」の配架
- 本会イベントのポスター、チラシ等の掲示・配架
- その他(空きスペース等の貸出 休憩所 など)

やってみよう！



Lets' ボラ活！

ボランティアステーションとして協力して下さる
商店・事業所等を随時募集しています。

■ ボランティア活動センターこくぶんじ運営委員会

ボラセンを「まちづくりの拠点」にすることをめざして活動しています。

ボラセンのより良い運営のために、市民・ボランティア・NPO・企業等、多岐にわたる方々の参画による「ボランティア活動センターこくぶんじ運営委員会(以下「運営委員会」という。)」を平成26年4月に設立しました。

年6回の会議を開催するほか、シンポジウムの企画と立案やボランティア活動や市民活動の啓発に取り組み、市民参画ならではの細かな視点から、「まちづくりの拠点」を目指して活動しています。

運営委員として関わることで、ボラセンを知る応援者となっているため、今後もより多くの方が関わることのできる運営委員会を目指します。

運営委員会では、地域を知り活動のきっかけにしてもらうために、平成26年度よりシンポジウムを毎年、合計10回開催しました。シンポジウムでは、社会の課題を広く啓発し、ボラセンの存在を市民に知らせ、より多くの方が地域や社会に参加する取組みを進めてきました。



ボランティア活動センター
こくぶんじ

令和5年度「国分寺の未来を考えるシンポジウム」 当日の様子



車いすステーション一覧(2週間程度の貸出し)

令和6年3月25日 現在

★ご利用の際は、直接各ステーションに在庫を確認の上、借用してください。在庫がない場合は、下記へお問い合わせください。

No.	ステーション名	住所	電話番号
1	すぎもと米店	東元町1-19-15	042-322-4838
2	もとまち公民館	東元町2-3-13	042-325-4221
3	リハセンターにんじん・健康の駅	西元町2-16-34 ザ・ライオンズ武蔵国分寺公園124号	042-322-7706
4	らくだデイサービス	南町2-6-12	042-324-7737
5	地域生活支援センター ブラッツ	南町3-4-4	042-323-5637
6	日之出屋寝具店	南町3-26-33	042-321-5229
7	本町・南町地域センター	南町3-21-1 ブロードアベニュー国分寺1階	042-326-1700
8	深田記念館	本町1-6-2 日本キリスト教団国分寺教会内	042-322-2207
9	イエノエノカフェ	本町3-8-15 コクブンジノイエ6階屋上テラス	042-359-4180
10	たけむら整形外科	本町3-11-14 メディカルコア国分寺3F	042-300-1155
11	ケア・センターやわらぎ国分寺	本町4-1-2 1F	042-327-0417
12	三多摩医療生活協同組合 国分寺診療所	本町4-12-11	042-325-0766
13	行政書士 石井法務事務所	本多1-2-27	042-301-0605
14	医療法人社団 清浩会 杉山歯科医院	本多2-1-16	042-322-8200
15	プライム ふく福	本多5-13-14	042-349-6456
16	本多三丁目北町内会 1 (島森宅)	本多3-22-27	042-301-2465
17	有限会社 アワーズ	東恋ヶ窪2-34-6	042-321-4747
18	社会福祉法人 浴光会 あじさい苑	東恋ヶ窪3-23-8	042-300-2088
19	坂本宅	東恋ヶ窪4-16-2	042-321-3106
20	国分寺東恋ヶ窪四郵便局	東恋ヶ窪4-21-18	042-323-6007
21	北の原地域センター	東恋ヶ窪6-9-11	042-322-1311
22	セブン-イレブン西国分寺駅前店	泉町2-9-1	042-324-3755
23	アマネシ酒店	泉町3-28-11	042-321-4524
24	国分寺市介護老人保健施設 すこやか	泉町2-3-8	042-321-3531
25	及川宅	泉町3-32-5	042-321-1665 (090-6037-1892)
26	有限会社 宮寺酒店	西恋ヶ窪1-38-2	042-321-5829
27	特定非営利活動法人 すまいる	西恋ヶ窪4-21-13	042-300-2141
28	ヘアサロン タケザワ	西恋ヶ窪3-11-22	042-323-9773
29	社会福祉法人 万葉の里 KOCO・ジャム	東戸倉2-7-26	042-312-2728
30	特定非営利活動法人 暖家 グループホームとくら	東戸倉2-16-1	042-326-6540
31	社会福祉法人 けやきの杜 小規模多機能むさし	戸倉4-41-1	042-316-8246
32	社会福祉法人 幹福社会 国分寺事業部 ヘルプ協会国分寺	日吉町2-13-26 あずさ館B号	042-580-2715
33	権利擁護センターこくぶんじ	日吉町3-29-24	042-580-0570
34	クラブかたつむり	日吉町4-29-12	042-401-0380
35	ナイトウ果樹園	内藤1-17-5	042-572-6003
36	一般社団法人 一粒福社会 デイオアシスまほろば	富士本2-18-13	042-505-8419
37	特定非営利活動法人 国分寺ハンディキャブ運営委員会	並木町3-7-2	042-321-3901
38	曹洞宗 妙法寺	北町3-1-1	042-321-3094
39	放課後等デイサービス 第2ルーチェ	光町2-19-12 メビウスプラザⅢ1F	042-580-2887
40	高島屋 原田酒店	高木町2-1-19	042-572-2751
41	織田島酒店	高木町2-18-32	042-572-8858
42	にしまち歯科	西町3-19-2 メンバーズタウン国立18-102	042-577-1992
43	けやき台分譲団地管理組合	西町4-1	042-536-1751
44	西町弁天町内会 (宮下宅 元 グリコ牛乳販売店)	西町4-25-8	042-575-2627

《問い合わせ先》 ボランティア活動センターこくぶんじ ☎042-300-6363



ボランティア活動をしよう！

○活動時に気を付ける7つの約束○

1) 「してあげる」ではなく「一緒に」

善意の押しつけになってしまっはけません。
何事も相手の気持ちを察してみるようにしましょう。

2) あいさつはきちんとする

気持ちの良いあいさつは、すべての基本。
笑顔であいさつができれば、相手との距離がぐっと縮まります。

3) 遅れるとき、休むときは連絡をする

そもそも遅刻や休みのないように計画を立てましょう。
やむを得ず遅刻や急用・急病等でお休みをする時には、活動先へ事前に電話をいれましょう。

4) 約束・ルールは必ず守る

自分の意志で始めたボランティア活動には、責任が伴います。活動のルールは必ず守りましょう。

5) 遠慮や知ったかぶりはダメ！

分からないことは聞く

分からないことや困ったことは、周りの方に聞きましょう。
勝手な判断をすると迷惑をかけることもあります。

6) プライバシーを守る

活動で知り得た個人情報、絶対に口外してはいけません。
相手との信頼関係があってこそその活動です。

7) 無理なく継続できる計画を

長続きの秘けつは無理をしないことです。
決して周りの人と比べずに、自分の生活にあったペースで行動できるよう、うまく調整しましょう。
また、家族などに理解、協力してもらえるように、きちんと話しておくことも大切です。



先駆性・創造性

今、何が必要とされているのかを考えながら、よりよい社会を市民の手で創る活動です。

社会性・連帯性

誰もがいきいきと豊かに、お互いに支え合い、学び合う活動です。

4つの原則

～大切にしてほしいポイント～

自主性・主体性

他から強制されたり、義務としてではなく、自分の意志で行う活動です。

無償性・無給性

お金では得られない出会いや発見、感動、喜びを得る活動です。

