

【実施の手順】※ボランティア活動センターこくぶんじ(以下、ボラセン)

①申込用紙をFAXで送付の上(2か月前が目安)、必ず電話をボラセンへ入れてください。また、実施は2時間目以降でお願いします。

②希望内容の確認をボラセンから連絡します。

③打合せ日・実施日の日程調整を行います。(日程調整には、数日～10日程度お時間いただく場合があります)

④事前に打ち合わせを行い、内容を確認し、当日を迎えます。

⑤打合せ(確認事項)を行います。(実施日から1か月以上前が目安です。日程に余裕をもってお申込みください。)

⑥当日は、当センター職員が同行し、記録のため写真を撮らせていただきます。

⑦振り返り・まとめの学習をお願いします。児童の感想文等があれば講師の励みになります。この体験に関する学習会などがありましたら、差支えない範囲で日時をお知らせください。

令和8年度分の
申込締切は、
令和9年1月末
です。

【その他】

高齢者疑似体験

身体に重りやサポーターを装着することで、約80歳の高齢者の身体状況を体験できます。

時間:1クラス45分

対象:小学4年生以上

講師:ボランティア活動センター職員

個人ボランティア

※内容によって講師や時間は変更になります。

謝礼:任意

備考:疑似体験セット数と同様の保護者の協力が必要となります。

ボランティア入門講座

ボランティアの基本的な考え方や心構え、地域における活動の種類や役割について分かりやすくご紹介します。

時間:45分

対象:制限なし

講師:ボランティア活動センターこくぶんじ

運営委員長または ボランティア活動センター

こくぶんじ職員

謝礼:任意

備考:ゲーム形式など、内容・方法について相談可能

防災・災害を考える

災害時のさまざまな場面を想定した『クロスロードゲーム』体験をしながら、災害時に求められる判断や支え合いについて考えます。併せて、災害ボランティアセンターの役割や仕組みを説明します。

時間:45分

対象:小学4年生以上

講師:ボランティア活動センターこくぶんじ

運営委員またはボランティア活動センター

こくぶんじ職員

謝礼:要相談

備考:ゲーム形式など、内容・方法について相談可能

募金について知ろう

募金の使い道や仕組みを知り、自分にできることを考えるきっかけをつくります。

時間:45分

対象:制限なし

講師:ボランティア活動センターこくぶんじ

運営委員長または東京都共同募金会

謝礼:任意

備考:ゲーム形式など、内容・方法について相談可能

ニーズに応じたプログラム

国分寺市内の歴史的背景を学べるプログラム(野川・赤米等)をご用意しています。また、ボランティア活動センターこくぶんじには登録団体(113団体)が所属し、さまざまな分野で活動しているため、それぞれの専門性や経験を活かしたプログラムへのご協力が可能です。併せて、プログラムの内容については、ボランティア活動センターの職員と一緒に企画段階から考えることができ、目的に応じた体験づくりが可能です。

令和8年度 ふくし体験プログラムのご案内

～知ることから、感じることへ
感じることから、行動へ～



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

TEL 042-300-6363

FAX 042-300-6365

Mail:center@ko-shakyo.or.jp

【実施の手順】※ボランティア活動センターこくぶんじ(以下、ボラセン)
①申込用紙をFAXで送付の上(2か月前が目安)、必ず電話をボラセンへ
入れてください。また、実施は2時間目以降でお願いします。

②希望内容の確認をボラセンから連絡します。

③打合せ日・実施日の日程調整を行います。(日程調整には、数日～10日程度お時間いただく場合があります)

④事前に打ち合わせを行い、内容を確認し、当日を迎えます。

⑤打合せ(確認事項)を行います。(実施日から1か月以上前が目安です。日程に余裕をもってお申込みください。)

⑥当日は、当センター職員が同行し、記録のため写真を撮らせていただきます。

⑦振り返り・まとめの学習をお願いします。児童の感想文等があれば講師の励みになります。この体験に関する学習会などがありましたら、差支えない範囲で日時をお知らせください。

令和8年度分
の申込締切は、
令和9年1月末
です。

【その他】

高齢者疑似体験

身体に重りやサポーターを装着することで、約80歳の高齢者の身体状況を体験できます。

時間:1クラス45分

対象:小学4年生以上

講師:ボランティア活動センター職員

個人ボランティア

※内容によって講師や時間は変更になります。

謝礼:任意

備考:疑似体験セット数と同様の保護者の協力が必要となります。

ボランティア入門講座

ボランティアの基本的な考え方や心構え、地域における活動の種類や役割について分かりやすくご紹介します。

時間:45分

対象:制限なし

講師:ボランティア活動センターこくぶんじ

運営委員長または ボランティア活動センター

こくぶんじ職員

謝礼:任意

備考:ゲーム形式など、内容・方法について相談可能

防災・災害を考える

災害時のさまざまな場面を想定した『クロスロードゲーム』体験をしながら、災害時に求められる判断や支え合いについて考えます。併せて、災害ボランティアセンターの役割や仕組みを説明します。

時間:45分

対象:小学4年生以上

講師:ボランティア活動センターこくぶんじ

運営委員またはボランティア活動センター

こくぶんじ職員

謝礼:要相談

備考:ゲーム形式など、内容・方法について相談可能

募金について知ろう

募金の使い道や仕組みを知り、自分にできることを考えるきっかけをつくります。

時間:45分

対象:制限なし

講師:ボランティア活動センターこくぶんじ

運営委員長または東京都共同募金会

謝礼:任意

備考:ゲーム形式など、内容・方法について相談可能

ニーズに応じたプログラム

国分寺市内の歴史的背景を学べるプログラム(野川・赤米等)をご用意しています。また、ボランティア活動センターこくぶんじには登録団体(113団体)が所属し、さまざまな分野で活動しているため、それぞれの専門性や経験を活かしたプログラムへのご協力が可能です。併せて、プログラムの内容については、ボランティア活動センターの職員と一緒に企画段階から考えることができ、目的に応じた体験づくりが可能です。

令和8年度 ふくし体験プログラムのご案内

～知ることから、感じることへ
感じることから、行動へ～



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

TEL 042-300-6363

FAX 042-300-6365

Mail:center@ko-shakyo.or.jp

本プログラムは、高齢者・障害者への理解を深めるとともに、防災・災害への備えや、多文化共生について学び、ボランティア活動の基礎を学べる内容を取り入れた体験プログラムになっております。知識だけでなく、実際の体験や交流を通じて、地域社会における支え合いの重要性を学び、主体的な行動へとつながることを目指しています。

【講 義】

視覚障害者の生活

視覚障害のある方の生活の様子や工夫についてお話を聞きます。日常生活での困りごとや外出時の工夫、周囲のサポートの大切さについて学び、理解を深めます。

時間：45分
対象：制限なし
講師：視覚障害のある方(盲導犬ユーザー)
謝礼：2,000円～ 応相談
備考：火曜日以外、点字器(貸出し可)、用紙



オストメイト

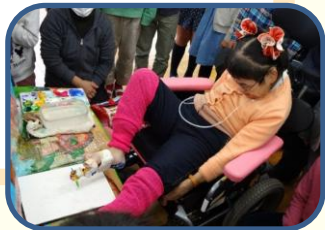
外見からは分かりにくい障害のある方の生活や困りごとについて学びます。周囲に理解されにくい不安や大変さを知り、思いやりのある関わり方の大切さを考えます。

時間：45分
対象：制限なし
講師：けやきの会
謝礼：応相談
備考：(必要備品)プロジェクター・パソコン・スクリーン・マイク

身体障害者の生活

身体に障害のある方の日々の暮らしや工夫についてお話を聞きます。日常生活で感じる不便さや、周囲の支えの大切さについて理解を深めます。

時間：45分
対象：小学5年生以上
講師：脳性まひの女性
(絵画の実演含む)他、応相談
謝礼：任意



知的障害者について知る

知的障害のある方の特性や生活の様子について学びを深めます。さらに、保護者が感じている不安など、日々の工夫についても知ります。

時間：45分
対象：制限なし
講師：特定非営利活動法人
国分寺市手をつなぐ親の会
謝礼：応相談
備考：知的障害について、様々なご要望への対応も相談可能

精神障害者の生活

時間：45分
対象：制限なし
講師：応相談
謝礼：任意
備考：



国分寺市協
マスコットキャラクター
「ふくすけ」

【講 義+体 験】

点字体験

点字や視覚障害者のお話を聞いて、点字の読み方、打ち方を学び、自分の名前を打つ体験を行います。

時間：90分(講義+体験)
※体験のみの場合45分
対象：小学3年生以上
講師：点字あゆみの会、視覚障害のある方(盲導犬ユーザー)
謝礼：応相談
備考：火曜日以外、点字器(貸出し可)、用紙



ブラインドテニス

視覚障害者スポーツのひとつであるブラインドテニスについて、ルールや特徴を学び、体験を通じて理解を深めます。

時間：90分(講義+体験)
対象：小学3年以上
講師：鍼灸師の男性(パラリンピックブラインドマラソン出場者)
謝礼：20,000円～
備考：必要備品：アイマスク
体験場所：体育館



手 話

耳が聞こえなくて困ることを寸劇を通して分かりやすく伝えます。簡単な単語や自分の名前の表し方を学びます。最後は、手話をつけてみんなで歌い、楽しくコミュニケーションの大切さを体験します。

時間：90分(講義+体験)
対象：小学3年以上
講師：手話サークル国分寺
謝礼：応相談
備考：実施日：木曜日2～4時間目
必要備品：マイク2本、CDデッキ
体験場所：体育館が適当

ガイドヘルプ

視覚障害のある方の生活や盲導犬についてお話を聞き、移動を支えるガイドヘルプについて学びます。併せて、基本的な誘導方法を体験します。

時間：90分(講義+体験)
対象：制限なし
講師：NPO法人障がい者ネットワークコトリナ
地域活動支援センターつばさ
謝礼：3,000円×人数(応相談)
備考：プロジェクター、パソコン



ブラインドマラソン

アイマスクを着用し、見えない状態で歩いたり走ったりする体験です。。伴走・伴歩を行い、声かけやサポートの大切さを学びます。

時間：90分(講義+体験)
対象：小学3年以上
講師：鍼灸師の男性(パラリンピック経験者)
謝礼：20,000円～
備考：必要備品：アイマスク・フェイスタオル・動きやすい靴
体験場所：体育館・校庭

車いす

実際に車いすに乗ったり、介助する体験を通して、段差や坂道での移動の困難さを理解します。安全な押し方や声かけを学び、思いやりのあるサポートの大切さを体感します。

時間：1クラス45分(講義+体験)
対象：小学3年以上
講師：ボランティア活動センター
こくぶんじ職員
謝礼：任意
備考：屋外での体験も可能
保護者の協力が必要

