

ボランティアーズ KYOTO

6
月号



災害にそなえる

私たち、特に困るんです

人工肛門・膀胱や難病など、配慮が必要な人の団体に
何が困るか聞きました



災害にそなえる

私たち、特に困るんです 2~3

ボランティア、イベント・講座情報 他 4~8

私たち、特に困るんです



災害後の生活をどうすればよいのか、誰もが不安を感じますよね。今回は病気等を抱える人の団体が、どのように災害時について取組を進めているかをお伺いしました。

準備を社会に働きかける

公益社団法人日本オストミー協会 京都府支部

1971年設立の人工肛門・人工膀胱のある人の会。病気や事故などにより、お腹に排泄のための人工肛門・人工膀胱を造設すると、取り付けた専用の袋に排泄物を受け止め、溜まったらトイレに流すという管理が必要となります。日本に20万人以上いると言われていました。



日本オストミー協会 京都府支部は

病気等で人工肛門・人工膀胱を造設した人の会です。

「袋が外れたら、どうしよう」という不安はとても大きく、外出が怖くなったり、スポーツを諦める人も多いですが、袋を正しく装着できれば、生活上の問題はありません。袋の使い方・処理の仕方や日常生活での不安など、自分が困っていることを相談できる場として、皮膚・排泄ケア認定看護師にも参加してもらい、毎月相談会を開催しています。

悩みを話しやすいように、女性だけの交流会「ローズ会」も年3回開催しています。結婚や妊娠への不安、においが気になるなど、女性の思いや工夫を共有できる場も作っています。

相談会では、手術後何年も湯船につかることをためらって、シャワーで済ませている人がいたり、自分の子どもに「その袋は何?」と聞かれて答えられなかったという

話を聞きます。

人工肛門・人工膀胱であることは外見上わからないため、1人で悩みを抱えている人は多いと思います。手術後は精神的なダメージも大きいので、多くの仲間が普通に生活していることはとても心強いと思います。仲間の悩みに共感したり、相談し合えることは大きな支えとなっています。

災害にそなえる

1995年の阪神・淡路大震災で被災した人の中には、袋が手元にない人が多くいました。その人たちに袋を持って駆けつけた経験から、災害にそなえて、袋の備蓄の

必要性を強く感じています。

自宅に2週間分の袋を備蓄しておくことを呼びかけていますが、近年の地震や水害の経験から、自宅の複数の場所に袋を置いておくことを勧めています。被害によっては、一か所に置いておくことと取り出せないことがあったからです。

また、袋を製造するメーカーと協定を結んで、災害時に袋を提供してもらえるように取り組んだり、行政に災害用備蓄品の一つとして、袋の備蓄を働きかけるなどの活動をしています。

能登半島地震においても、被災した人工肛門・人工膀胱の人に袋を届けることができたことは大きな成果だと考えています。

公益社団法人日本オストミー協会 京都府支部

参加対象 人工肛門・人工膀胱のある人
活動日時 第2日曜日13:30~15:30
活動場所 ボランティアセンター ミーティング室
下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83番地の1
ひと・まち交流館 京都 3階
ホームページ <http://ostomy.jp/kyoto/index.htm>

ホームページ



申込不要。会場に直接お越しください。

自分の準備リストを作る

1981年設立の稀少難病者・児と家族の会。
稀少疾患は患者数が少ない疾患の総称で、日本では対象患者が5万人未満の疾患を指します。

京都わらび会は

稀少難病を抱える人とその家族の集まりです。会の中で同じ病気の人と出会うことは少ないですが、病気への不安や生活の大変さ、孤独感が共通してあります。わらび会は、しんどさをわかり合える場であり、うれしいことを共有できる場でもあると感じています。

会に参加すると、病気を乗り切った仲間がいて、自分も参加することができたよこびがあります。体調が不安定な参加者同士が会えることはとてもうれしいことです。

外出しにくくなる参加者も多いため、LINEを使ったおしゃべりの場も設定しています。対面で会うことはできなくても、自分のことを話せて、近況を報告し合える場があることは大きな励みになります。

外出できれば、季節の花や祭などの写真をLINEで送り合って、「最近、あの人は体調が良さそうだな」と確認ができたり、他の人の写真から季節の移り変わりなどを実感できる楽しさがあります。

体調が悪いことがありながらも、いっしょに元気になれるコツを探す仲間です。

災害にそなえる

災害時は特に薬がなくなる不安が大きいので、会報誌に準備品リストを掲載したり、避難所の確認など、災害にそなえることを呼びかけています。

平時から自分に必要な物品を考えて、準備することが安心につながるの、自分用の準備リストを作り、お互いに何を準備するのかを教え合うなど工夫しています。

京都わらび会(稀少難病者・児と家族の会)

参加対象 稀少難病者・児と家族
活動内容 会報誌の発行、講演会・難病カフェ「わらび」等の開催など。
お問合せ kyotowarabikai@gmail.com

講演会・カフェの運営ボランティアを募集しています。
詳細はお問合せください。

メール



おわりに

外見からわかりにくい障がいがある人も多くいます。誰もが不安な災害時に、特に配慮が必要な人に何ができるかを平時に考えておくことが必要です。地域の防災訓練に参加したり、災害ボランティア入門講座で学んでみるのもおすすめです。詳しくは7ページをご覧ください。

ボランティア活動のもしもに備える ボランティア保険

<基本コース保険料> 保険料1名につき

S プラン 250円 **A** プラン 300円 **B** プラン 500円

※地震災害等の支援ボランティア活動の際は天災コースにご加入ください！
地震・噴火・津波によるケガも補償します。

こちらも
ございます

レクリエーション・
イベント開催時に
福祉行事保険

福祉事業者のための
福祉事業総合補償制度
まごころワイド

「ボランティア保険」は、ボランティア・市民活動を行う個人を対象に、年度単位(4/1～翌年3/31)で加入できる保険です。活動中の不慮の事故を補償します。

パンフレット



● 問合せ先 京都市福祉ボランティアセンター

ボランティア保険の加入は各区社会福祉協議会でも受け付けています。取組内容により加入できる保険は異なります。詳細はホームページで確認いただくか下記に問合せください。

各区
社会福祉協議会



株式会社
エスアールエム



【取扱代理店】株式会社エスアールエム
専用ダイヤル TEL 075-255-0883
TEL 075-255-0881 FAX 075-255-0882

メール： hoken@srm-net.co.jp
HP： <https://srm.moushikomi.jp/>
【引受保険会社】三井住友海上火災保険株式会社

セルフヘルプ(自助)グループ

中京区 なにもしなくてもいい、ただいだけがいい

学校に行きづらい子どもや保護者が集う場所

定例のいばしょかふえ以外に、大人も子どももいっしょに好きなことでつながる学びの場くいばしょかふえ+(プラス)や、HSP・HSCのお話会も不定期に開催しています。詳しい活動内容や日時はホームページをご確認ください。

📅 6月17日(月)、6月27日(木) 12:00~17:00

🏠 傍楽(中京区六角油小路町345-2)

🚶 地下鉄「烏丸御池」徒歩10分、阪急「烏丸」徒歩8分

👤 小学生から大人まで

(子どもの初回参加は保護者をご利用ください。)

💰 大人 1,000円/子ども・学生 無料

📄 LINEの友だちに追加して

お申込みください。

ホームページ

LINE



いばしょかふえ

🌐 <https://hareyoga0511.wixsite.com/my-site>

東山区 語り合うことで元気に

不登校・ひきこもりの子どもを持つ親の会定例会

お互いに語ったり、聴いたりするなかで気持ちをほぐしてもらうことを目的としています。

家族が少しでも元気になることで、子どもの気持ちに寄り添えたり、優しい気持ちで接してもらえるのではと考えています。

少人数ですので、気楽にご参加ください。

📅 毎月第2土曜日 18:00~21:00

毎月第4土曜日 13:00~17:00

🏠 上坂宅

🚶 市バス206・208「七条京阪前」、京阪電車「七条」徒歩5分

👤 不登校・ひきこもりの子どもの保護者、関心のある人

💰 200円

📄 電話かメールで申込

東山区「不登校・ひきこもりを考える親の会」

“シオンの家”(担当:上坂)

ホームページ

メール

📞 070-5506-8293

✉ hideuesaka@aol.com

🌐 <https://www.kyoto-hikikomori-net.jp/shien/detail.php?sid=14>



下京区 自分を大事にすることを忘れないで

不登校の子どもを持つ保護者のためのセルフヘルプグループ

他の保護者と思いを話したり、情報交換できる場です。色々な気づきが生まれると、こころの余裕にもつながります。

1人で悩まず、話せる仲間といっしょにすごしませんか。

📅 6月23日(日)、7月27日(土)、8月休み

13:30~16:30

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階

ボランティアセンターミーティング室

🚶 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 不登校の子どもの保護者(家族での参加や子どもの参加も歓迎)

💰 無料

👤 5名

📄 2週間前にホームページに開催案内とともに申込フォームをアップします。

ホームページ

ゆるっと♪kyotobase

🌐 <https://ameblo.jp/kyotobase2019/>



下京区 同じ悩みを話しませんか

不登校や就学の悩みを話し合う保護者の集い

学校の行き渋りや不登校は、子ども本人だけでなく、家族である保護者やきょうだいもさまざまな思いを抱えています。誰にも言えず1人で悩んでいるなら、その気持ちを吐き出してみませんか。

不登校経験者や、現在、学校に行っていない本人の参加も可能です。

📅 毎月第3土曜日 13:30~17:00

🏠 ひと・まち交流館 京都 2階 第2会議室

🚶 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 不登校の子どもの家族や当事者

💰 無料

📄 申込不要。入退室自由。

ありびお(担当:竹田)

📞 090-1956-5492

✉ kozou1120@gmail.com

Instagram

メール



下京区 しんどさを抱えるアダルトチャイルドの人

ミーティングにご参加ください

ACA(アダルト・チルドレン・アノニマス)は、子どもの時期を家族のアルコールの問題やその他の機能不全のある家庭で過ごした成人(=アダルト・チャイルド)の共同体です。

あなたがもし問題を持っていると感じていたり、日々の生活にストレスがあるなら、気軽にミーティングで話してみませんか。

🕒 第2・4火曜日 19:00~20:00

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階
ボランティアセンターミーティング室

🚗 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 オープンミーティング(参加自由)

📄 申込不要。直接お越しください。

ACA京都 夜会

🌐 <https://aca-japan.org/>

ホームページ



北区 シニア世代の楽しいを応援!

スポーツボランティアに興味のある人募集!

シニアスポーツデー参加者のサポーターを募集しています。バドミントン・卓球・ソフトバレー・ウォーキングなどのスポーツを支える活動です。シニア世代の人と楽しくスポーツを楽しみませんか?

🕒 毎月第2日曜日 9:00~12:00

🏠 島津アリーナ京都(北区大將軍鷹司町)

🚗 市バス「大將軍」徒歩3分

👤 18歳以上

💰 年会費1,500円(会報、保険料)

👥 10名(先着順)

📄 申込不要

京都府立体育館スポーツボランティア協議会
「はぐくみ」(担当:櫻井)

☎ 090-3629-8013

✉ bohagukumi@gmail.com

メール



ボランティア募集

山科区 明るく元気な利用者と一緒に楽しく活動できます

ボランティア募集

大規模のデイサービスで、利用者のお話し相手、お茶出し、ドライヤーなどのお世話を手伝ってくれる人を募集しています。

🕒 月曜日~土曜日 9:00~昼頃までのご都合の良い時

🏠 ケアパートナー山科(山科区西野山中臣町190-2)

🚗 地下鉄「柳辻」徒歩15分、京阪バス「折上神社」徒歩5分

👤 どなたでも

📄 電話で申込

ケアパートナー山科(担当:山城)

☎ 075-591-8610

FAX: 075-591-8611

✉ yamashina-cp@kentakaku.co.jp

下京区 認知症を啓発するプロジェクト

広報企画ボランティア募集

若年性認知症当事者とともに、認知症を啓発するプロジェクトです。

広報やイベント企画に興味があったり、ガクチカに悩んでいた、参加の動機はなんでもOK!

参加者が意見を出し合って、新しい視点で企画し、いっしょにプロジェクトを進めてくださる30歳までのあなたの参加をお待ちしています。

主催 京都市長寿すこやかセンター

京都市福祉ボランティアセンター

🕒 6~12月 第1土曜日 13:30~15:30

10月20日(日) 10:30~15:30

参加できない日があったり、途中からの参加も歓迎。

🏠 ひと・まち交流館 京都 会議室

🚗 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 30歳までの人

📄 申込フォームか電話で申込

認知症啓発プロジェクト

(担当:京都市福祉ボランティアセンター)

☎ 075-354-8735

FAX: 075-354-8738

✉ v.hitomachi-kyoto.jp

申込先



Instagram



イベント・講座

下京区 失語症者の作品展

第32回ゆめひろば展

病気や事故などの後遺症で失語症になった人達の作品展です。言葉にならない思いを作品に込めています。是非お立ち寄りください。

🕒 6月19日(水)～6月24日(月) 10:00～15:00

※最終日は13:00まで

🏠 ひと・まち交流館 京都 1階 作品展示コーナー

🚗 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

¥ 無料

☑ 申込不要

グループゆめひろば(担当:坂本)

☎ 075-982-2084

FAX:075-982-2084

下京区 ボランティアに興味がある人集まれ!

Let'sボランティア! ボランティア入門講座

ボランティア活動をはじめたいみなさん! 知識を深めてからはじめませんか?

前半はボランティアの基礎知識を学び、後半は現役ボランティアをゲストに迎え、活動をはじめたキッカケややりがいなどを伺います。

会場参加が叶わない場合はYouTubeでの後日配信で講座を受講できます。

【ゲスト】 NPO法人山科醍醐こどものひろば

(子どもを中心に地域に根ざした活動)

会場 6月20日(木) 14:00～15:00

YouTube配信 6月21日(金)～7月31日(水)

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階

ボランティアセンターミーティング室

🚗 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 ボランティア活動をはじめたい人、興味・関心のある人

¥ 無料

☑ 申込フォームか電話で申込

(要 ①氏名 ②所属 ③電話番号 ④メールアドレス

⑤ボランティア活動経験の有無)

京都市福祉ボランティアセンター

☎ 075-354-8735

FAX:075-354-8738

✉ v.info@hitomachi-kyoto.jp

申込先



下京区 基礎から応用まで学びましょう!

ボランティアコーディネーター研修

<基礎編>では施設等でのボランティア受け入れに関するhow toについて、<事例検討ワークショップ>では誰もが参加できるボランティア活動について事例検討を通して学びます。

【講師】

<基礎編>青山 織衣 氏(大阪ボランティア協会)

<事例検討ワークショップ>

青山 織衣 氏(大阪ボランティア協会)

村上 貴栄 氏(京都光華女子大学 講師)

🕒 <基礎編>6月21日(金)13:30～15:30

<事例検討ワークショップ>6月28日(金)13:30～16:30

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階 第4・5会議室

🚗 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 福祉施設、中間支援組織、ボランティア団体等でボランティアコーディネーターを担当している人

¥ 無料

👥 40名(先着順)

☑ 申込フォームか電話で申込(要 ①希望日 ②氏名 ③電話番号 ④メールアドレス ⑤所属 ⑥質問)

京都市福祉ボランティアセンター

☎ 075-354-8735

FAX:075-354-8738

✉ v.info@hitomachi-kyoto.jp

申込先



中京区・オンライン 椅子に座ってできるダンスワークショップ

みんなでダンス PD&Friends

PD(パーキンソン病Parkinson's disease)をはじめ、体を動かすことが困難な人、運動不足な人や親子での参加もできます。対面とオンラインで開催しています。年齢、性別、障がいの有無、経験は問いません。心も身体もほぐしていきましょう。

🕒 6月23日(日) 14:15～15:15(受付開始14:00)

🏠 京都芸術センター 南館3階 ワークショップルーム2
(中京区室町通蛸薬師下る山伏山 546-2)

🚗 阪急「烏丸」徒歩5分

👤 どなたでも(車いすの人も参加できます)

¥ 対面の場合500円、オンラインは無料

☑ 申込フォームまたはメールで申込

(要 ①氏名 ②連絡先 ③参加方法)

Kyoto Dance Exchange

✉ kdedance@yahoo.co.jp

🌐 <https://kdedance.fc2.page/>

申込先

ホームページ



下京区 パソコンで Zoom を主催

はじめて主催する人のための Zoom講座

Zoomで主催者としてオンライン会議を開催運営するための講座です。

Zoom参加はできるけれどオンライン会議を主催することに不安を感じている人向けに、初歩(参加者の招待等、開催の基本動作)から応用(画面共有・チャット・録画等、会議で使う便利な機能)までを学びます。

【講師】NPO法人 京都市地域ITアドバイザー会(CITA会)

🕒 7月5日(金) 10:00~16:30

※アカウント未取得の人は9:00からの参加が必要です。

🏠 ひと・まち交流館 京都 1階 パソコンコーナー

🚌 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 パソコンで Zoom 参加したことがある人で
ご自身のノートパソコンを持参できる人

¥ 無料 🧑 10名(先着順)

📄 申込フォームで申込

(要 ①氏名 ②所属 ③電話番号 ④メールアドレス
⑤Zoom アカウントの有無)

京都市福祉ボランティアセンター

📞 075-354-8735

FAX:075-354-8738

✉ v.info@hitomachi-kyoto.jp

申込先



下京区 kyoto ころろつながるプロジェクト

思いを聴く ～当事者・当事者家族の思い～

【テーマ】小児がん・障がいの当事者家族

【ゲスト】脇坂 武志 氏

(社会福祉士・株式会社 福祉のヨアケ 代表取締役)

【ファシリテーター】精神保健福祉士 浜内 彩乃 氏

【内容】それぞれの立場で様々な思いを抱えている身近な人たちの声を聴いてみよう。7月は小児がん・障がいの当事者の家族をゲストにお迎えします。家族の抱える「思い」や、周囲との「つながり」を聴いてみませんか。

🕒 7月26日(金) 18:00~19:30

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階 第4・5会議室

🚌 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 興味・関心のある人

¥ 無料

🧑 40名(先着順)

📄 申込フォームか電話で申込(要 ①氏名 ②電話番号
③あなたのお立場 ④所属 ⑤ゲストへの質問)

京都市福祉ボランティアセンター

📞 075-354-8735

FAX:075-354-8738

✉ v.info@hitomachi-kyoto.jp

申込先



下京区 自分や身の周りの人を守るために

災害ボランティア入門講座

「災害に強いまち京都」の取組や、災害ボランティア活動の基本、被災地となった場合にボランティアなどの外部支援を受ける力である「受援力」について学びましょう。

【講師】京都市行財政局防災危機管理室

一般社団法人ピースポート災害支援センター

🕒 7月21日(日) 14:00~16:30(受付開始13:45)

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階 第4会議室

🚌 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 災害ボランティア活動に興味・関心のある人

¥ 無料

🧑 40名(先着順)

📄 申込フォームか電話で申込

(要 ①氏名 ②所属 ③電話番号 ④メールアドレス)

京都市災害ボランティアセンター

📞 075-354-8728

FAX:075-354-8727

✉ office@ksvc.jp

🌐 https://ksvc.jp/

申込先 ホームページ



下京区 大好評につき、再開催します!

情報発信のコツ講座 今より伝わるチラシの作り方

広報にお悩みを抱える団体等を対象とした、見る人に情報が伝わるチラシ作成のポイントを基礎から学べる講座です。

【講師】特定非営利活動法人やさしいデザイン

山中 美知世 氏

🕒 8月31日(土) 13:30~15:30

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階 第5会議室

🚌 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 ボランティアグループ等で活動している人

¥ 無料

📄 申込フォームか電話で申込(要 ①氏名 ②電話番号
③メールアドレス ④所属 ⑤広報に関するお悩み)

京都市福祉ボランティアセンター

📞 075-354-8735

FAX:075-354-8738

✉ v.info@hitomachi-kyoto.jp

申込先



子どもと保護者がそれぞれで学ぶ

自分を守る

①災害編 ②からだ編



「災害が起きたらどうしたらいいの?」「プライベートゾーンってなぜ大事?」
自分を守るために学んでおきたい防災と性に関する知識を、
大学生団体が楽しくレクチャーします。
地域で子ども食堂等の子どもの居場所活動を行う活動者もご参加ください。

日時：6月22日(土) 13:30~15:45

会場：ひと・まち交流館 京都 2階 1・2会議室

参加費：無料

対象

- ・未就学児から小学生 ※子どもの参加には保護者同伴必須
- ・子どもの成長を応援する活動を行う団体の活動者
- ・テーマに関心を持った人

講師

- ・災害編
特定非営利活動法人 日本教育再興連盟 わたげプロジェクト
- ・からだ編
特定非営利活動法人 お客様がいらっしやいました。

申込方法

申込フォームで申込
締切：6月21日(金)



申込先



申込は
こちらから!

	子ども (第1会議室)	保護者・活動者 (第2会議室)
一部 13:30~14:30	災害編	子ども向け からだ編の確認※
休憩 14:30~14:45	休憩	休憩
二部 14:45~15:45	からだ編	災害編

※子どもが受講するからだ編を一部で大人が受講します。
子どもに受講させないと判断された場合、一部のみで
終了していただいて構いません。
<子どもと大人は別室での受講です。>

主催：京都市福祉ボランティアセンター



ボランティア保険や 福祉行事保険の加入は お済みですか?

京都市福祉ボランティアセンター（受付：下記開所日時）または
各区社会福祉協議会（受付：平日9:00~17:00）で
受け付けています。
詳しくは下記ページでも確認できます。
<https://v.hitomachi-kyoto.jp/hoken>



編集・発行／京都市福祉ボランティアセンター

〒600-8127 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83番地の1
(河原町通五条下る東側)「ひと・まち交流館 京都」3階

TEL 075-354-8735 FAX 075-354-8738 ✉ v.info@hitomachi-kyoto.jp

<https://v.hitomachi-kyoto.jp/> 京都市福祉ボランティアセンター

ホーム
ページ



Facebook
京都市福祉ボランティアセンター



X (旧Twitter)
@kyoto_vora



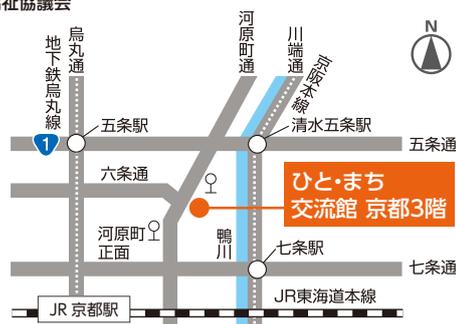
Instagram
@kyotocityvinfo



【交通機関】●京都市バス4・17・205号系統「河原町正面」停留所下車
●京都市営地下鉄烏丸線「五条」下車、5番出口より徒歩約10分
●京阪電車「清水五条」下車、1番出口より徒歩約8分
●立体駐車場 最初の1時間410円、以後30分ごとに200円
(混雑が予想されますので、できる限り公共交通機関をご利用ください)

【開所日時】●月~土：9:00~21:00 ●日・祝：9:00~17:00
●休館日：第3火曜日(祝日にあたる時は翌日)、年末年始

〈設置〉京都市
〈運営〉社会福祉法人京都市社会福祉協議会



KES
ステップ2登録
京都市社会福祉協議会は、
KESステップ2を取得し、環境
負荷低減につとめています。

UD
FONT
by MORISAWA

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

