

ボランティア活動のための月刊情報誌

ボランティアーズ 京都

Volunteers

4 月号
2020年185号

春だから、何か新しいこと始めてみませんか？

...Renewal...

文字が**大きく**
なりました！



INDEX

- 始めよう、ボランティア活動！... 2
- ボランティア活動者の声 4
- 各区のボランティアセンター 5
- ボランティア情報 6

ボランティアって、どんな活動でしょう。
みなさんはボランティアにどんなイメージをお持ちでしょうか。
新しい年度がはじまる春、
何か始めたいと思う方もおられるでしょう。
2020年こそ、ボランティア活動を考えてみませんか。



始めよう、ボランティア活動！

ボランティア活動って？



ボランティアは、いろいろなかたちがあります。

ボランティアは、あなた発の活動です。

ボランティアは、誰でもできます。

ボランティアは、多くのことを学ぶことができます。

ボランティアは、いろいろな出会いがあります。

ボランティア活動はたくさんあります。あなたに合った活動を見つけるために考えて

いつ、活動したいですか？

例えば、仕事が休みの日、学校が夏休みの時、
まずは1日やってみようかな、イベントに参加してみたい…など

一日のみ

単発のイベント、行事への参加
(レクリエーション、バザーなど)

数日のみ

数日間のイベントや行事への参加
(夏休みのキャンプなど)

定期的に

週ごとや月ごとなど、一定の日を定めて参加
(グループ、施設の活動など)

不定期で

自分の空く時間を使って参加
(点訳や収集ボランティアなど)



どこで活動し

例えば、福祉施設に行ってみたい、

地域社会・家庭

- ・訪問や見守り
- ・サロン(集い)、居場所づくり活動
- ・点訳、朗読
- ・手話通訳
- ・ガイドヘルプ
- ・清掃
- ・防災活動
- ・古切手やベルマークの収集 など

(福祉) 施設

- ・生け花、手芸、歌などの特技披露
- ・話し相手
- ・配膳、お茶出しお手伝い
- ・レクリエーションのお手伝い
- ・バザー・イベント協力
- ・病院・館内の案内 など





主体性

自分の考えに基づき

ボランティアの

3つの性格

非営利性

おたがいの喜びのために

ボランティアは一般的には「自発的な意志にもとづいて、人や社会のために行う活動」といわれています。

社会性

誰もがいきいきと暮らせるまちづくり

みましょう

たいですか？

家の近所がいいな、など

学校・職場

- ・講義の要約筆記
- ・環境保全
- ・募金
- ・学校支援ボランティア
- ・ボランティアサークル など

広域・国際

- ・募金
- ・里親
- ・文化交流
- ・観光ガイド
- ・パソコン活用サポート
- ・外国語通訳
- ・救援物資の搬送 など

災害

- ・募金
- ・被災地へ出向いた支援活動 など

どんな活動をしてみたいですか？

例えば、子どもと遊びたい、高齢の方とお話したい、障害のある方と交流したい、など

人とかわる

配食サービスや外出介助、サロン・居場所の運営、見守り訪問、外出介助、余暇支援、点訳、朗読、要約筆記 など

特技をいかす

音楽、パソコン、手品、料理、スポーツなどを通じた人との交流 など

地域で

町内会、PTA、サロン・居場所活動、地域での見守り訪問、子ども会、防災活動 など

自然・環境を守る

まちの美化、リサイクル活動、エコロジーへの取組、自然保護 など

文化・スポーツ

博物館・美術館での案内ボランティア、文化の伝承、スポーツの普及 など



自分の興味のあることを考えてみたら、次は情報を集めましょう！

ボランティア活動者の声



人との出会いと達成感が「やりがい」に。



車いす点検ボランティア「スマイル」
谷口 博 さん

Q いまの活動につながったきっかけは何ですか？

A 退職後に向けて、在職中から準備しました。

退職が目に見えてきたころから、退職後をイメージして「第2の人生探し」をしました。

ボランティア活動ならできるかなと思って自分で調べ、「車いすのメンテナンス」に興味を持ちました。もともとエンジニアだったので、ものづくりの現場には抵抗なく参加できました。

Q ボランティアを続けている原動力は？

A 楽しさがあるから続いています。

「車いす」をキーワードに、さまざまな人との交流があります。

スマイルでは車いすを所持する福祉施設へ出向いたメンテナンスを行っており、その場面でもいろんな人と関わります。施設職員、施設の利用者、施設のボランティア、たまには出入り業者も。

「車いす」を介した出会いは、私の日々の暮らしでは繋がりが少ない人との出会いをもたらしてくれます。

そして、車いすの不具合が直り、安心して快適に利用していただけるときというのは、やっぱり楽しいです。

！ 活動するうえで気を付けたいこと

● 相手の気持ち、周りの人との関係を大切に。
対等な立場に立って行う。

ボランティア活動は、相手あつての活動です。お互いに支えあう対等な関係が、たくさんのステキな出会いをもたらしてくれるでしょう。

● 無理をしない。

長続きしている人は、無理せず楽しむ方が多いようです。

また、できないことはできないとはっきり伝える、不安を覚えたら相手や仲間、施設スタッフに相談・確認しましょう。

● 秘密、約束を守る。

信頼関係を築くうえで、約束を守ることは大切なことです。やむを得ず約束を変更する場合は、きちんと連絡しましょう。

また、活動を通じて知り得た個人のプライバシーには十分な配慮が必要です。本人の承諾なしに他へもらしてはいけません。

● リスクを自覚して活動する。

万が一に備えて… **ボランティア保険** に加入しよう！
活動中にケガをした、施設の物を壊してしまったといったことが発生する可能性もあります。

そんな万一の事態には「ボランティア保険」が役立ちます。加入については、当センターや各区ボランティアセンターへお問合せください。

ボランティアを 始めたい！



Q なんでもいいからボランティア活動したい！何かありますか？

A あるかもしれないし、無いかもしれません。

というのも、あなたはなぜ「ボランティア活動したい」と考えたのでしょうか。

楽しそう、子どもが好き、障害の制度を知りたい、高齢者に関わる仕事に就きたいなど、ボランティア活動したいと思った理由があるのでは？

その理由をもう少し掘り下げてみると「こんな活動はあるかな」と具体的なイメージがみえてくるのではないのでしょうか。

ボランティアセンターでは、みなさんの「活動したい」ご相談をお受けしています。



使ってみよう!



各区のボランティアセンター（社会福祉協議会）

ボランティア活動に関する“さまざま”をサポートします！

京都市内の各区にあるボランティアセンターはご存知ですか？みなさんのボランティア活動（市民活動）を、さらに充実していくために、区域のより身近な地域でサポートできるように、京都市が設置し各区社会福祉協議会が運営しています。

ボランティアセンターでは、すでに地域で取り組まれているさまざまな活動のサポート、ボランティア活動をしたいと考える人だれもが参加できるような環境づくり、ボランティア参加のきっかけとなることを目的とした講座の開催など、「いつでも、どこでも、だれでも、ボランティア活動に参加できる社会づくり」

を目指し、各種事業に取り組んでいます。

「ボランティアってなんかいいよね」、そのように感じる方が一人でも増えること、そしてボランティア活動がさまざまな人の暮らしに根付いている、そんな社会になることを目指しています。

お近くのボランティアセンター、または当センターを、ぜひ一度のぞいてみてください。



各センターのホームページも
ご覧ください！

北区ボランティアセンター	北区小山上総町 3 ☎075-441-1900 http://www.kitaku-syakyo-kyoto.jp/
上京区ボランティアセンター	上京区今出川通室町西入堀出シ町 285 上京区総合庁舎 2 階 ☎075-432-9535 http://kamigyosyakyo.jp/
左京区ボランティアセンター	左京区高野西開町 5 京都市左京合同福祉センター内 ☎075-723-5666 http://www.sakyoku-syakyo-kyoto.jp/
中京区ボランティアセンター	中京区大宮通御池下ル三坊大宮町 121-2 ☎075-822-1011 https://nakagyo-syakyo-kyoto.jp/
東山区ボランティアセンター	東山区五条通大和大路東入ル 5 丁目梅林町 576-5 「やすらぎ・ふれあい館」内 ☎075-551-4849 http://www.yasufurekan.com/
山科区ボランティアセンター	山科区西野大手先町 2-1 ☎075-593-1294 http://www.mediawars.ne.jp/fukusi08/
下京区ボランティアセンター	下京区花屋町通室町西入乾町 292 下京総合福祉センター内 ☎075-361-1881 http://www.mediawars.ne.jp/fukusi09/
南区ボランティアセンター	南区吉祥院西定成町 32 京都市南老人福祉センター内 ☎075-671-1589 http://www.m-syakyo-kyoto.jp/
右京区ボランティアセンター	右京区太秦森ヶ前町 22-3 ☎075-865-8567 http://www.ukyoku-syakyo.net/ [京北事務所] 右京区京北周山町下寺田 1-1 ☎075-852-0527
西京区ボランティアセンター	西京区榎原百々ヶ池 31-18 西京ふれあい地域福祉センター 1 階 ☎075-394-5711 http://www.kn-cosw.jp/
伏見区ボランティアセンター	伏見区紙子屋町 544 京都市伏見社会福祉総合センター 2F ☎075-603-1287 http://www.fushimi-syakyo.ne.jp/ [醍醐分室] 伏見区醍醐高畑町 30-1 京都市醍醐老人福祉センター内 ☎075-575-2070

ボランティア募集



高齢



右京区 色々な人と関われる素敵な活動です

コミュニティCafe(カフェ)で ボランティアをしませんか?

地域の方が集える“コミュニティカフェ”、そして、施設の利用者が集える“憩いの場”として、毎週2回オープンしています。

～こだわりポイント～

インスタントではなく豆から挽いたコーヒーをトーストと一緒に提供しています!

カフェに興味のある方、近くにお住いの方、老若男女問わず募集中です! まずはお気軽にお問い合わせください!

🕒 毎週水・木曜日(9:00~14:00)

※ご都合の良い時間で可

🏠 京都市西院老人デイサービスセンター 2階

🚶 嵐電・市バス「西大路三条」すぐ、地下鉄「西大路御池」徒歩5分、阪急・嵐電「西院」徒歩10分

京都市西院老人デイサービスセンター

(担当: 頼(らい)、田端、天野)

右京区西院上今田町 18-3

☎ 075-812-6711 FAX: 075-812-6776

伏見区 初心者の方も大歓迎!

デイサービスでのボランティアを してみませんか?

デイサービスで利用者の方と楽しく過ごして下さる方を募集中! 明るく元気な方が多い施設です。

1人で不安な方は友達と一緒にでも OK です。

難しい活動ではありませんのでお気軽にお越しください!

私たちと一緒に楽しい時間を過ごしましょう!

～活動内容～

・入浴後の整髪 ・お茶出し ・お話相手 など

🕒 月~土 10:00~12:00

🏠 デイサービス夢眠(むうみん) ふかくさ

🚶 京阪「藤森」徒歩10分

¥ 交通費上限1,000円支給

(但し公共交通機関のみ。要領収書)

デイサービスセンター夢眠(むうみん) ふかくさ

(担当: 中野)

伏見区深草仙石屋敷町 51

☎ 075-645-7575 FAX: 075-645-7576

✉ office-fukakusa@mumingroup.jp

その他

南区 NPO運営の「祇園抹茶カフェ」でおもてなし

NPO運営「祇園抹茶カフェ」 ボランティア募集

ご自分の空いている少しの時間を使って、カフェボランティアしませんか。

活動を通して、観光客の方々との接客スキルも磨けます! さまざまな人がボランティアとして活躍しています。気軽に参加でき、楽しい人間関係も作れます。

人と関わることが得意な方、関心のある方、一度お問合せください。

🕒 お好きな曜日の、11:00~18:00までの
お好きな時間帯で

🏠 祇園抹茶カフェ(東山区常盤町(大和大路通)158-2)

🚶 京阪「祇園四条」徒歩5分

¥ ご自宅から往復の交通費を全額支給

NPO法人京都SEINEN団 祇園抹茶カフェ

(担当: 前田)

☎ 090-2013-3183

イベント・講座

東山区 脳性まひ障がい者の方がゲスト

第54回ツキイチカフェ 「彼を罰して事件は終わるのか ~わたしたちの内なる優生思想を考える~」

排除を強いる社会のあり方が反省もなく今日まで持続されたことにより、悲劇がくり返されています。

ゲストのお話を聞き、誰もが安心して暮らせる社会づくりとは何か、ともに考えてみませんか。

～ゲスト～

古井 正代 氏(脳性まひ者の生活と健康を考える会 代表)

3人の子育てを通じて地域と関わり、アドボカシーを実践。

米国での生活を経て、国際脳性麻痺会議での講演など多数。

障がい当事者として、災害被災地支援のため訪問する。

🕒 4月12日(日) 14:00~16:00

🏠 東山いきいき市民活動センター3階301号室
(東山区巽町442-9)

🚶 京阪「三条」、地下鉄「三条京阪」徒歩10分

¥ 社会人800円、学生・会員500円(フェアトレード・コーヒー、アバカ手編みコースター(初回参加者)、ブランドカードセット代含む)

👥 20名 📞 電話、FAX、E-Mail

特定非営利活動法人フェア・プラス

☎ 075-744-0646 FAX: 075-744-0945

✉ info@fairplus.org

難病ボランティア養成講座のお知らせ

「難病」について学べる講座です。

患者さんの活動される場において、ボランティアとして協力して下さる方を募集します。ボランティア活動に専門的な知識は不要です。

～難病って何？～

- ・原因不明、治療方法が未確立、長期療養を必要とする病気です。
- ・外見からわかりにくく、周りの人に理解されにくい「生活のしづらさ」があります。

～京都難病相談・支援センターとは？～

難病患者さんやご家族が地域で安心して暮らせるよう、相談支援を行う窓口です。

- 🕒 4月18日(土) 9:45～12:00(受付9:30)
- 🏠 ハートピア京都 4階第4会議室
(中京区竹屋町烏丸東入の清水町375)
- 🚶 地下鉄「丸太町」すぐ
- 👤 京都府内に在住又は在勤(在学含む)している方で、難病やボランティア活動に関心のある方
- 💰 無料 🧑 30名
- ☑️ お電話にて ①氏名②年齢③居住地④連絡先⑤職業をお伝えください

京都難病相談・支援センター

📞 075-414-7830

※平日9:00～12:00、13:00～16:00

上京区 認知症の予防・回想法

式ばあちゃんと語り合う

～思い出語りの会～

若いころの出来事や思い出を語り合うことは認知症の予防に効果的です。

お互いに刺激し合って「あーっ、そういえば」というようなことを思い出しどんどん語り合いましょう。

- 🕒 ①4月21日、5月19日、6月16日
②7月14日 ※いずれも火曜日13:30～15:30
- 🏠 ①上京区役所4階 区民交流会議室
(上京区今出川通室町西入堀出シ町285番地)
②乾隆地域包括支援センター咲あん
(上京区千本通上立売上る作庵町504)
- 🚶 ①市バス「上京区総合庁舎前」すぐ
②市バス「千本上立売」すぐ
- 💰 無料(休憩時の水分等ご持参ください)
- 👤 つるかめ笑顔クラブ(担当:式)
- 📞 080-1107-9226

ボランティア提供

右京区 絵で言葉をあらわすクイズあそび

子ども向け

なぞなぞ絵本あそび・どうぶつ「なんじゃ絵」

江戸時代に庶民の間で流行った「判じ絵」。絵で言葉をあらわす、なぞなぞあそびを子ども向けに創作しています。

- 一問ずつスケッチブックに貼った絵の問題を子どもたちに答えてもらいます。
- 約1時間ですが時間短縮可能です。

出前講座(基本的に無料)のご依頼をお待ちしています。

～自然屋熊五郎(本名:たかだすがる)～

どんなことも見るだけでなく、広く考えるようになればと、孫につくった絵本から生まれた「なんじゃ絵」あそび。子どもたちとの楽しい知恵比べの時間が熊五郎さんのよろこびです。

※開催ご依頼は下記へお問い合わせを。

- 🕒 できれば月・火・木・金曜日を希望 💰 無料

右京区社会福祉協議会

右京区太秦森ヶ前町22-3

📞 075-865-8567 FAX: 075-865-8569

京都市内 サラリーマン大道芸をたのしんで

サラリーマン大道芸、出張します!

高齢者、こども達にこれからの生活に夢を持って楽しく暮らしていただくように願って活動しています。

内容はマジック、南京玉すだれ、銭太鼓、傘踊り、大正琴、獅子舞(二頭)、どじょうすくい、アートバルーン、皿回しなど。

見ていただくみなさんにも一緒に参加していただき、楽しく過ごすことをモットーに活動しています。

- 🕒 ご相談ください 💰 無料
- ☑️ 電話、FAXにて(平日9:00～17:00)
- 👤 サラリーマン大道芸一座(担当:後藤)
- 📞 075-881-6252 FAX: 075-881-6252



新型コロナウイルス感染症の広がりを受け、各団体の状況は随時変わっています。参加については事前に主催団体へ確認をお願いします。

月刊誌『ボランティアズ京都』 *Renewal* 2020年4月号より **リニューアル!**

これからもみなさんのボランティア活動を応援します!!

大きな文字で読みやすく!

- 「文章のバリアフリー」に取り組みます
文字を大きく行間や字間を見なおし、
さらに読みやすい『ボランティアズ京都』に!

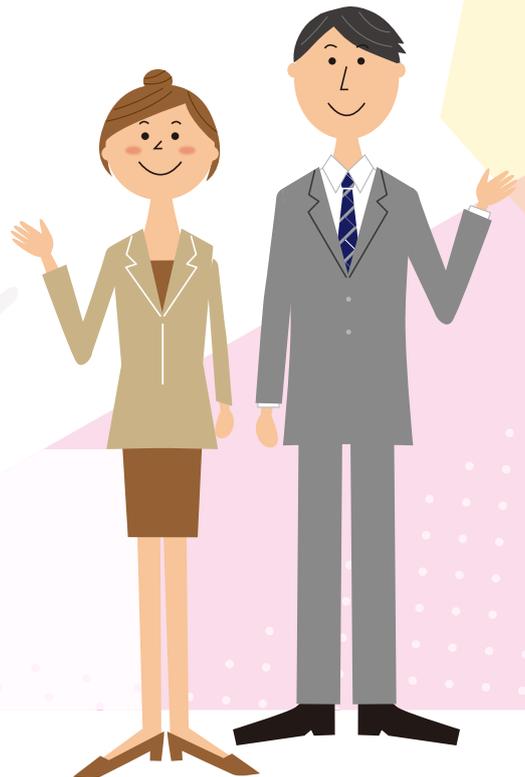
紙面を通した役立つ講座を。

- ボランティア団体に役立つカンタンで
わかりやすい紙面講座を掲載 (予定)
 - ・自分でできるカンタン SNS 講座
 - ・わかりやすく人目をひくチラシ講座
 - ・初めての写真撮影講座 ほか

楽しく、ためになる読み物も。

- 情報ばかりではない記事づくり
月ごとにテーマを持たせて、
やってみたい人、もう活動している人、
受入施設、グループ運営 etc...
いろいろな角度からボランティアを取り上げ
“ボランティア” の魅力を発信します!

月刊誌『ボランティアズ京都』は「ボランティアをしたい人」と「ボランティアをしてほしい人(団体)」を結びつける、いわばマッチングブックです。京都市内の様々なシーンでボランティアが必要な、場所、イベント、作業等をタイムリーに皆様にお知らせします。それ以外にも、ボランティアに関わる「耳寄り情報」を数多く掲載。毎月1回(12月・1月は合併号)、京都で最新のボランティア情報を発信していきます。これからも『ボランティアズ京都』にご期待ください!



編集・発行 / 京都市福祉ボランティアセンター

〈設置〉京都市 〈運営〉社会福祉法人京都市社会福祉協議会
〒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

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

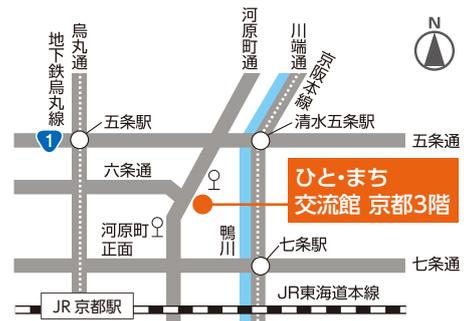
v.info@hitomachi-kyoto.jp

京都市福祉ボランティアセンター @kyoto_vora

携帯電話から
簡単アクセス



本誌に関する
ご意見・ご感想を
お待ちしております!



- 【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：午前9時～午後9時半 ●日・祝：午前9時～午後5時
●休館日：第3火曜日(祝日にあたる時は翌日)、年末年始

KES
ステップ2受取
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。

