

Volunteers

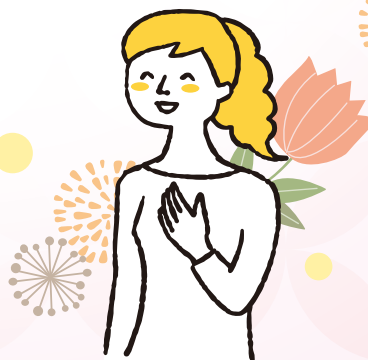
8月号

2021年201号



同じ思いを持つ あなたとつながる

生きづらい気持ちを、一人で抱えていませんか？
その気持ちを話すことで、
誰かの希望のヒントになるかもしれません。



INDEX

同じ思いを持つあなたとつながる	2~4
ボランティア、イベント・講座情報 他	5~7
福祉ボランティア活動を応援しています	8

※状況によって活動が変更になる場合があります。主催団体にお問い合わせください。



同じ思いを持つあなたとつながる



同じような状況の仲間と気持ちをわかちあうことで、一步踏み出す勇気が出ることがありますよね。

似た悩みや問題を抱えた人同士がつながって、思いを共有し、理解し合うなかで、それぞれが自分の問題に向き合っていくことができることがあります。一人ではしんどいことも仲間といっしょなら、きっと前に進めますよ。



気持ちを話してくれてありがとう

NPO法人あかりプロジェクト



「あかりトーク京都」で仲間と気長に

食べることに難しさを感じていたり、生きづらさを抱える人が、話したいことや聞きたいことを自由に話せる場です。ジェンダーを問わず参加できます。

<あかりトーク京都はこんな場です>

- ① フリートークを基本に、その日の参加者が話したい話題からスタート
- ② 今日の気分や最近あったことなど、参加者が話したいことを話します。ネガティブ発言大歓迎の「嘆きの会」は特に大盛り上がり! 共感できる話ばかりで、すっきり楽になりました!
- ③ 次回の開催日をみんなで確認して終了

進行役がいるので、はじめての人も話しやすい!



助けを求めることは勇気がいる

つらい気持ちを話すことはしんどいことですよね。少しでも思いを話すことができ、誰かとつながるきっかけになりたいと思って、「あかりトーク京都」を続けています。集まった人が話したくなる場となるよう心掛けて運営しています。

参加を続けるなかで、「誰かの力になりたい!」と思うようになった人もいますので、同じ思いの人が助け合えるよう、ピア支援員研修も行っています。

安心できる場

あなたのタイミングで話してね

焦らなくても、弱いところを見せてもよい場なので、ゆっくり自分の言葉で話してほしいです。帰るときに、少しでも気持ちが軽くなってもらえたらいいと思います。肩の力を抜いて、気持ちを話してみてください。

● あかりトーク京都

日時 原則第2日曜日

※参加の際は右記ホームページでご確認ください。

次回は8月15日(日) 10:00 ~ 12:00

場所 ひと・まち交流館 京都

参加費 500円

申込 不要。直接お越しください。途中入室・退出可。

● オンラインあかりトーク

日時 QRコードのお問い合わせフォームから参加希望をお知らせください。

参加費 1,000円

ホームページ



NPO法人あかりプロジェクト

ホームページ

<https://future-butterfly.net/>

メール

akarikansai@gmail.com

ホームページ



メール



応援したい! と思ったら

寄付を受け付けています! 安定した団体運営が摂食障がいの方へのより良い支援につながります。お問い合わせフォームかメールでお知らせください。

悩みが一つじゃない仲間とともに

名前のない花たちへ



つらい気持ちは同じだから

摂食障がい、アルコール・薬物依存、買い物依存、ネット依存、家族の依存症問題等を経て、自分の課題に気づいた女性たちが話すことで、思いを共有しています。

言いつばなし、聞きつばなしのミーティングでは、誰かが話しているときは傾聴し、質問や批判等はしません。また、話した内容は外に持ち出さないで秘密を守るというルールで、安心して話ができるようにしています。希望によっては、仲間と意見交換をする対話形式で思いを共有することもあります。

コロナ禍で見つけたオンラインの可能性

同じ生きづらさを抱えた人で集まって話をするのは、想像以上に心が楽になるものです。コロナの影響で会場に仲間が集まれなくなった時は悩みましたが、オンラ

インでミーティングを開催してみようと始めました。つながりが途絶えなかったことは参加者の安心にもなりました。

世界中のどこからでも、会ったことがない人とでも、同じ悩みを持つ人がつながれるオンライン開催には、大きな可能性があります。

人とつながりたいという気持ちは誰もが持つものです。一人で不安を抱えなくてもよいように、状況によってオンラインでの開催やオンラインと会場の併用もしながら、つながりを絶やさないようにしていきます。

しんどい時こそ参加してほしい

迷ったり、気になることがあるなら、自分が話さなくても誰かの話を聞くだけの参加も歓迎しています。安心して気持ちをわかちあえる場で、いっしょに過ごしましょう。

● 京都ミーティング

日時 原則第2日曜日 10:30 ~ 11:30
※参加の際は右記ホームページでご確認ください。
今回は8月8日(日) 10:30 ~ 11:30
場所 ひと・まち交流館 京都 3階
福祉ボランティアセンター ミーティング室
参加費 任意の献金
申込 不要。直接お越しください。
本名・連絡先等を聞くことはありません。

名前のない花たちへ

ホームページ
<https://blog.goo.ne.jp/namaenonai>
メール
serenityhibiscus@gmail.com

ホームページ

メール

Facebook



ボランティア活動の“もしも”に備える ボランティア保険

「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。



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
Esall Em

<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。

▼ こちらもごさいます。 ▼

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

● 問合せ先 京都市福祉ボランティアセンター

【取扱代理店】株式会社Esall Em

専用ダイヤル 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



あなたにぴったり合った支援がしたい

京都女性の回復を支援する会 代表 榎原さん



生きづらさを理解し、 いっしょに回復の道を探す 仲間とともに

勉強会や、市民向けのセミナーを行いながら、つらい思いや悩んでいる人の相談窓口として活動している会です。

セルフヘルプグループへの参加だけでは回復が難しい、生きづらさを抱えている女性が多いと感じたことがきっかけで、その人に合ったオーダーメイドの回復プログラムを考えていける場を作りたいと活動を始めました。集まったのは、依存症の当事者や回復支援施設

職員や心理士、医療や福祉に携わる人など、有志のチームです。

支援する人のつながりも広がって

多岐にわたる課題を抱えた依存症の人の回復のためには、多くの機関や当事者がネットワークを作って支援することが大切です。支援する人も、自分がやるべきことは何かを悩むことがあります。そんな時は困っていることや悩んでいることを相談できるつながりがあることは、とても力になります。

● オンラインセミナー

KLS チームの考えるオーダーメイド回復プログラムとは？

— 使えるものは何でも使おう！ —

日 時 9月11日（土）14：00～17：00

内 容 「オーダーメイドの回復プログラム」のイメージを共有し、依存症を持つ女性の回復を支える環境について考えます。

講 演 倉田智恵さん（ダルク女性ホーム大阪 代表）
フリートーク

倉田智恵さん、松浦千恵さん（バザールカフェ）、
ひーちゃん（KLS チーム）、宮澤美紀さん（京都マック）

対 象 どなたでも

申 込 右の QR コードより

申込後、メールで Zoom アドレス等をお送りします。

申込締切 9月4日（土）

問い合わせ 075-741-7125（京都マック）

申込先



京都女性の回復を支援する会（KLSチーム）

問い合わせ 075-741-7125（京都マック）

※主に性自認が女性の方を支援の対象にしています。

応援したい! と思ったら

さまざまな依存症を持つ女性を応援する、当事者・支援者チームです。支援を継続して行うために、皆さまの寄付をお願いします。

<銀行振込>

ゆうちょ銀行 ○九九支店 当座 0211092

<郵便振替>

記号 00990-0 番号 211092

※いずれも送金先は

「京都女性の回復を支援する会」



おわりに



つらい時に支え合える仲間がいて、「自分も誰かの力になりたい」と動き出しやすいのかもしれない。

あなたが一人でしんどい思いをしているなら、あなたが誰かとつながりたい気持ちがあるのなら、ミーティングに参加したり、寄付で応援をはじめてみませんか。



しんどさを感じていたり、
生理用品でお困りではありませんか？

京都市の取組「つながる相談室」HPを
ご覧ください。7 ページも見てください。

つながる
相談室 HP





イベント・講座



ボランティアセンター主催

下京区 スマホで簡単! 顔を見て話せる!

はじめてのオンライン会議 (Zoom&LINE) 講座



やってみたら意外と簡単! 便利なZoom&LINEでのオンライン会議を体験しましょう。受講後、フォローアップ講座もあります。

<内容>

- ・ Zoom アプリのインストールから始めよう
- ・ LINE で体験



🕒 8月6日(金)、9月3日(金)、10月1日(金)
10:00 ~ 12:00

※1 回完結 いずれも同じ内容です。毎月第1金曜開催。

🏠 ひと・まち交流館 京都 1階 パソコンコーナー

👤 スマホをお持ちで、普段 LINE を使用している方
講座の進行上、講師に携帯電話番号をお伝えすることをご了承ください。

¥ 無料 🧑 10名(先着順)

📝 申込フォームかメールで申込 (要 ①希望日 ②氏名 ③所属 ④携帯電話番号 ⑤メールアドレス)

下京区 パソコンでZoomを主催

オンライン会議を主催する人のためのZoom講座



Zoomの視聴、参加はできるけど、主催者として自分でも何かを発信したい、仲間とのミーティングをZoomでしたいなど開催運営する側の講座です。初歩編と応用編で自分にあったレベルで受講ください。

<講師>

特定非営利活動法人 京都市地域ITアドバイザー会(CITA会)

🕒 初歩編 8月22日(日) / 応用編 9月26日(日)
13:00 ~ 16:00

🏠 ひと・まち交流館 京都 1階 パソコンコーナー

👤 初歩編: アカウント取得から参加者の招待等、会議開催の基本動作を学ぶ

応用編: 画面共有・チャット・録画等、会議で使う便利な機能を学ぶ

¥ 無料 🧑 8名(先着順)

📝 申込フォームかメールで申込 (要 ①希望日 ②氏名 ③所属 ④携帯電話番号 ⑤メールアドレス)

下京区 配慮が必要な人の想いに沿ったコーディネーション

インクルーシブボランティア講座



発達障がいやその可能性も含めた方からの「活動したい」という相談をどう受け止め、課題解決に向けた具体的なプロセスを学びます。オンライン(Zoom)視聴可。

<内容> 講義、対談

<講師> NPO法人DDAC(発達障害をもつ親の会)

代表 広野ゆい氏

京都光華大学健康科学部医療福祉学科社会福祉専攻
准教授 南多恵子氏

🕒 9月7日(火) 14:00 ~ 16:30

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階 大会議室

👤 ボランティアグループ、NPO、福祉施設、中間支援組織等に所属する関心のある方

¥ 無料

📝 申込フォームかメールで申込 (要 ①氏名 ②所属 ③携帯電話番号 ④メールアドレス ⑤会場か Zoom)
締切: 8月29日(日)

下京区 被災地のこころに寄り添うボランティア

災害ボランティア入門講座



災害ボランティアはどんな活動? 被災地から求められる支援はどんなこと? はじめての人から、既に活動している人まで、コロナ禍での災害ボランティア活動の今について、いっしょに考えましょう! 前半の講義のみオンライン(Zoom)視聴可。

<内容> 講義、ワークショップ

<講師> NPO法人にいがた災害ボランティアネットワーク

理事長 李仁鉄氏

<主催> 京都市災害ボランティアセンター

[京都市災害ボランティアセンターとは]

京都市・京都市社会福祉協議会・きょうとNPOセンターが共同で運営しています

🕒 9月12日(日) 10:00 ~ 16:30

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階 第4・5会議室

👤 どなたでも ¥ 無料

📝 申込フォームかメールで申込 (要 ①氏名 ②所属 ③携帯番号 ④メールアドレス ⑤会場か Zoom)

上記4講座共通
申込先と
アクセス方法

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

ひと・まち交流館 京都
🚌 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

イベント・講座

右京区 話して、聴いて、ほっとする

茶話会

ホームページ



ちょっとしんどい、疲れた、そんな時、あなたの想いを聴いてもらえる場所があります。気軽に参加できるイベントも開催しています。お一人でも、お友だち同士でも、どなたでもご参加ください。

- 🕒 毎月第2火曜（基本的に）
- 🏠 御室えがのお家2号店（レンタルスペース風の和音）
右京区宇多野北ノ院町14
- 👤 どなたでも
- 💰 茶話会：300円、イベント：500円
- 👥 10名（先着順）
- 📧 メールかLINE（<https://lin.ee/sNaJBq>）で申込

NPO法人えがのお家

右京区京北周山町中ヶ市23

✉ info@egaokids.jp

🌐 <https://egaokids.jp>

セルフヘルプ(自助)グループ

下京区 強迫的買い物・浪費・借金依存で悩んでいる方

ミーティングにご参加ください

ホームページ



生活に支障があるほどの買い物をやめたい人や悩んでいる人なら、同じ悩みや苦しみをもつ仲間の話の聞いたり、話してみませんか？

本名を明かす必要はありません。

- 🕒 第2・4火曜日 18:30～19:30
- 🏠 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
- 👤 強迫的買い物（浪費）依存症者およびその家族（近親者）、関係者
- 💰 献金袋を回しますが金額は問いません。
- 📧 申込不要。直接お越しください。

DA京都

🌐 <https://kyoto-da.jimdofree.com/>

ボランティア募集

京都市内「学童クラブ」で子どもたちと！！

障がいのある子の活動サポートを！！

ホームページ



京都市の児童館・学童保育所ではひとり親家庭、共働き家庭、その他の事情で昼間留守になる家庭の小学生を、放課後お預かりする「学童クラブ事業」を行っています。

「学童クラブ」では、障がいのある子どもたちも障がいのない子どもたちも、絵本を読んだり、ゲームをしたり、屋外で遊んだりとともに楽しい時間をすごしています。

この障がいのある子どもの活動のサポートをしてみませんか。

- 🕒（平日）放課後～18:30
（土曜日・長期休業中）8:00～18:30
※相談に応じます
- 🏠 京都市内の児童館・学童保育所
※ご希望をお聞きし、調整いたします
- 👤 概ね18歳以上（高校生不可）～70歳以下で健康な方
- 💰 謝金 1時間 700円
- 📧 電話で事前連絡の上、登録説明会（原則毎週金曜日 11:00～約1時間）にご参加ください。
- 🗨️ ボランティア保険加入（費用は連盟負担）

公益社団法人京都市児童館学童連盟（担当：梅村）

南区東九条東山王町27番地 元山王小学校北校舎2階

☎ 075-682-6260 FAX：075-682-6263

✉ tougou@kyo-yancha.ne.jp

🌐 <http://www.kyo-yancha.ne.jp/index.html>

下京区 会報誌作りを通して交流しませんか

印刷作業ボランティア募集

隔月で発行している会報誌「若葉」の印刷作業を一緒にしませんか？ 健康者・障がい者という枠にとらわれない紙面づくりをしています。冊子になる様はいつ見ても感動的です。

- 🕒 偶数月の最終日曜日 13:00～17:00
- 🏠 ひと・まち交流館 京都 3階 ボランティアセンター内
- 🚌 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
- 👤 知的・精神障がい者に理解のある方
- 📧 不要

京都若葉緑の会（担当：鏑本〔つばもと〕）

☎ 0774-52-8571 FAX：0774-52-8571

市内・オンライン 子どもの「楽しい」を一番に!

オンラインや対面で、子どもといっしょに遊ぼう! 大学生ボランティア募集



満5歳から14歳(中学2年生)までの発達に特性のある子どもたちといっしょに遊ぶ、京都府立大学生を中心とした大学生のボランティアサークルです。

対面活動では感染対策を行ったうえでの外遊びや季節に合わせたイベント等を行ったり、オンライン活動では絵しりとりや借り物競争等バリエーション豊富な遊びをしています。一緒に企画を考えてみませんか? ぜひ体験に来てください!

とても
やりがい
を感じています!



すごく
楽しい!

- 🕒 毎月1回(HPをご確認ください)
 - 🏠 活動ごとに異なる
 - 👤 京都市近郊の大学生
 - 💰 対面活動のみ費用負担あり
 - ✉ メールまたは Twitter の DM、公式 LINE (ID: @211coylw) で申込
(要 ①氏名 ②大学名(学科) ③学年) 後、活動日相談
- 発達に特性がある子どもの余暇支援ボランティアサークル
たろうとはなこ
- ✉ tarohana_happy@yahoo.co.jp
🌐 <https://www3.hp-ez.com/hp/tarohana/>

左京区 朝から活動して良い一日に!

「公園体操」のリーダー
またはアシスタント募集



左京区内の高齢者向けに、自主的な健康づくり、社会交流、通いの場づくりを目的に音楽に合わせた体操や脳トレなどを行っています。老若男女問わず募集中!

リーダー向けの養成講座は8月26日(木)から始まります! 詳しくは電話にてお問合せください。

- 🕒 原則週1日1時間程度(会場により異なる)
- 🏠 左京区内の公園やお寺の境内(要相談)
- 👤 どなたでも
- ✉ 電話で申込(要 ①氏名 ②年齢 ③電話番号)

左京区地域介護予防推進センター

左京区浄土寺真如町 155-3

☎ 075-762-5529 または 075-706-6499

🌐 <https://www.itihara.or.jp/sakyokaigo/>

京都府内 親子のキズナを支えるお手伝いをしてみませんか?

面会交流支援の
ボランティア大募集!



離婚後に離れて暮らす親と子どもが、定期的に会うことを「面会交流」といいます。直接顔を合わせたくないというご両親に代わり、お子様の受渡しをしたり、面会交流の付添い支援を行っています。

- 🕒 不定期
- 🏠 京都府内
- 💰 謝金あり
- ✉ HP 問い合わせフォームより申込(その後、面談あり)

NPO 法人面会交流支援センター・モモ

大阪市北区西天満 5-9-3 アールビル本館8階
坂根法律事務所内

☎ 06-6362-0057

🌐 <https://npo-momo.org>

物品提供

京都市内 さまざまな事情を抱える方に

生理用品の無償提供・
「つながる相談室」の開設



京都市の取組で、生理用品を購入できない方を対象に、相談窓口案内チラシ付き生理用品の無償提供をしています。(申込不要、なくなり次第終了)

配布場所: ウィングス京都、社会福祉協議会、青少年活動センター、ひとり親支援センター(ゆめあす) など

また、しんどさを感じている女性のために「つながる相談室」をウィングス京都に開設。電話や来所・オンラインで話してみませんか?

つながる
相談室 HP



<つながる相談室>

TEL: 075-275-0280

対象: 京都市在住・在勤・在学の女性

期間: 2022年3月31日まで

月~土曜日※水曜・祝日・年末年始除く
10:00~17:00

京都市文化市民局共生社会推進室

☎ 075-222-3091

ひと・まち交流館京都3階
ボランティアセンター窓口でも
配布しているよ





区ボランティアセンターが、 福祉ボランティア活動を応援しています！

区ボランティアセンターって？

区域の福祉ボランティア活動の推進のため、ボランティア活動に関する講座やイベント、情報発信、「ボランティアはじめたい!」「ボランティア団体の活動をもっと発展させたい!」相談やボランティア保険等の受付などで、皆さんのボランティア活動を応援します。

誰もが暮らしやすいまちってどんなまち？ 学びをサポート！

学校や地域・当事者団体等と協力して、身近な地域に住む人みんながしあわせに暮らすためにできることを考えるきっかけづくりをしています。学校等で福祉教育をお考えの場合はご相談ください。



当事者や
地域のひと

〈伏見区〉

周りの人ができることは
あるのかな？
地域の人にも授業に
協力してくれているよ



〈山科区〉

施設と

福祉のまちづくりに
ついて、みんなで
考えたことを発表したよ



ボランティア グループと

活動を通して
社会の課題を学んだよ



〈伏見区〉

ホームページ



学校や地域団体等での福祉教育の際に使用できる物品を貸出ししています。区により、貸出物品や条件が異なります。詳細は各区ボランティアセンター（区社会福祉協議会）にお問い合わせください。

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/>

v.info@hitomachi-kyoto.jp

京都市福祉ボランティアセンター @kyoto_vora

【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

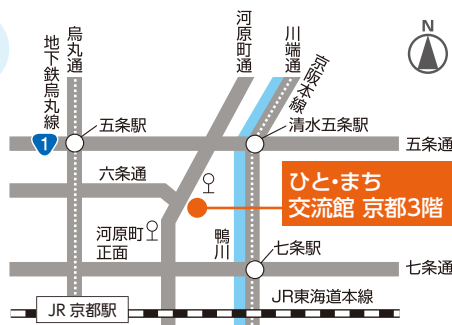
●京阪電車「清水五条」下車、1番出口より徒歩約8分

●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：9：00～21：30 ●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

コロナの影響で
開所等変更になる
場合があります。
HPでご確認ください。



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。



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。

