

Volunteers

11月号
2021年204号

個人に寄り添うボランティア

「コロナが落ち着いたら、ボランティアをやってみたい」と思っていた
あなたを待っているボランティア活動を紹介します。
はじめるには今日が一番よい日ですよ!



INDEX

個人に寄り添うボランティア	2~5
ボランティア、イベント・講座情報 他	6~7
区社協からのお知らせ	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。

個人に寄り添うボランティア

ボランティア活動には、「うれしい!」「楽しい!」がたくさんあります。
ボランティアをしてほしい人と直接つながって
寄り添うことができる活動団体を紹介します。

困った時はおたがいさまで うれしい気持ちを分け合える

せいきょう くらしの助け合いの会

「ありがとう」が力になる! 踏み込みすぎず、寄り添う気持ちで

退職後に見た、くらしの助け合いの会活動会員募集のチラシがきっかけで始めた津田さん。くらしの助け合いの会のオリエンテーション受講後、はじめての活動はとても緊張したとおっしゃいます。

「体調の悪いお母さんからの依頼で、赤ちゃんのお世話のお手伝いをはじめました。お風呂に入れたり、保育園に送迎したり…成長をいっしょに喜べるのがとても楽しい! お母さんが元気になって活動が終了したときは少し寂しかったけれど、それもうれしいことですね。活動先の高齢の方から『あなたとお話できるのが楽しみなんやわあ』と言われることもあります。続けていると心が通じ合って、ボランティアする人もされる人もお互いに受け取るものがあると感じています。」

やりがいや楽しさは生活の一部に

困った時は地域のコーディネーターに相談したり、地域ごとに定例会があり、活動報告を行うので、他の人の対応方法を学んだり、困りごとを共有して考える機会もあります。

会員同士のサロン活動もあり、コロナ禍で会えない利用者に手紙を送る活動をしたり、学習会や趣味の活動も行っています。

支援する人もされる人も、くらしの助け合いの会の活動が生活の一部となっています。



織原さん、津田さん、三宅さん

せいきょう くらしの助け合いの会

北区平野宮北町 35 コープきぬがさ会館 2 階
電話・FAX: 075-465-6886 (受付時間: 平日 10:00 ~ 16:00)
<https://www.kyoto.coop/tasukeai/>

活動範囲 京都市内全域

活動内容 家事援助、子育て家族の家事サポート、お話し相手、
通院やお墓参りの付き添いなど、生活支援の有償ボランティア活動。
短時間・単発の活動もあります。

応募の条件 資格・経験不問。京都生協に要加入。

ホームページ



男性も
活躍されているよ!



必要とされる喜び いつまでも東山区で暮らし続けたい思いとともに

NPO法人助けあいグループリボン

仲間とともに作る

助けあいグループリボンは、代表の山田さんが看護師として働く中で、耳にしてきた「玄関の草むしりができたらいいのに」「使っていない2階も掃除しておきたい」「病院内でも付き添ってほしい」など、介護保険のサービス外である家事や生活の中のちょっとした困りごとを支援するため、2005年に発足しました。「私も定年退職したので、退職した人を中心にしたメンバーと地域の声を聞きながら、東山区役所や居宅介護事業所、社会福祉協議会等に活動を説明して回りました。『地域で困っている人のために!』といっしょにがんばっている仲間は何より私の宝物です。」と山田さんはおっしゃいます。



東山区役所や居宅介護事業所、社会福祉協議会等に活動を説明して回りました。『地域で困っている人のために!』といっしょにがんばっている仲間は何より私の宝物です。」と山田さんはおっしゃいます。

生活援助の仕組みを広げたい

「活動する人もやりがいがあって、得るものが多い」と実感しています。」という事務局長 酒井さんも、定年後リボンに参加しました。

「リボンの活動を活かして、もっと多くの地域で生活援助の活動が広がれば、より多くの高齢者が住み慣れた地域で長く暮らすことができます。」

生活援助のボランティア活動グループをはじめたいという人があれば、リボンの活動の仕組みやノウハウを積極的に伝えています。



りぼん事務所

頼りになる人が
身近な地域に
いるっていいね!



NPO法人助けあいグループリボン

東山区今熊野宝蔵町 53-4

電話・FAX: 075-561-5885 (受付時間: 平日 10:00 ~ 12:00)

メール: ribon@bz04.plala.or.jp

活動範囲 東山区

活動内容 高齢者・障がい者への家事援助・通院や買い物等への付き添いなどの生活支援の有償ボランティア活動。

応募の条件 東山区で活動できる70歳未満（応相談）の方。資格・経験不問。

メール



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
エスアールエム

<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。

▼ こちらもご紹介します。 ▼

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】株式会社エスアールエム

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

暮らしに笑顔「うふふ」を増やす いざという時の頼れる存在に

活きいき生活応援センターうふふ

つながりがあるからこそ 手助けできるときも 誰かに頼るときも

「うふふの活動を通して仲良くなったいつも元気な人が交通事故に遭った時も、身の回りのお手伝いをしたんですよ。うふふが、いざという時に頼ってもらえる存在になっていたんですね。」と代表の勝部さんはおっしゃいます。

うふふでは深草商店街の交流サロンふかふか家で「暮らしの相談会」を月2回開催しています。高齢者とその家族の気軽な相談窓口として、生活援



ふかふか家で居場所活動を行う渋谷さんと、うふふの勝部さん

助を受ける前の悩みや相談等、不安を感じていることを話してほしいと考えています。

また、ふかふか家で開催する居場所活動に参加する元気な高齢者とつながることで、うふふの活動を知ってもらい、いざという時に頼れる先があるという安心感を持ってもらえればと考えています。

利用者もボランティアも いきいきと!

いつまでも元気にお出かけしてほしいと外出支援の取組に力を入れています。通院や買い物の付き添いだけでなく、映画やサークル活動などへの外出も支援しています。

高齢者の生活への意欲を応援する活動をいっしょにはじめましょう!

●暮らしの相談会

日時 毎月第1・3水曜日 13:00～15:00

場所 深草暮らしの交流サロンふかふか家
(伏見区深草直達橋 2-435-3
京阪本線藤森駅下車徒歩5分)

活きいき生活応援センターうふふ

伏見区深草向畑町 92-1 ルネ藤の森 403

電話 090-3628-9970

※留守番電話の場合、お名前と電話番号を残してください。

<https://qxwwb646.wixsite.com/ikiiki-uhuhu>

活動範囲 伏見区、一部東山区もあり

活動内容 家事援助や通院・買い物等の同行支援、介護のお手伝いなど、有料の生活支援や、高齢者とその家族向けの暮らしの相談会も含め、高齢者が活きいきと生活できるよう活動している。

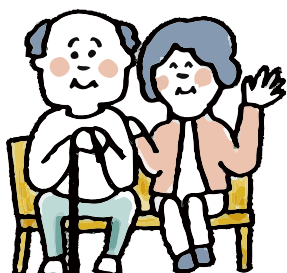
応募の条件 伏見区で活動できる75歳までの元気な方。

資格・経験不問。介護福祉士・ヘルパー有資格者も歓迎。

ホームページ



ボランティア
する人もされる人も
笑顔になれるね



こころの居場所をつくるボランティア

認定特定非営利活動法人京都自死・自殺相談センター Sotto

対等に向き合って、寄り添う

Sotto は電話相談や居場所活動を通して、自死に関する本人・家族を支える活動をしています。相談活動ではボランティアだからこそ、その人と対等に向き合えます。「死にたい心をわかってもらえない」と心細い思いをしている本人と、「わかりたい」と思うボランティアが本人の力を信じて寄り添うことで、こころが触れ合うことがあります。

同じところでがんばる仲間がいる

専門的なボランティアは、ロールプレイを中心とした実践的な研修を毎月重ね、相談者の立場に立った対応に努めています。コロナ禍で居場所を休んだ時期もありましたが、「この場がなくてはずかしい」という参加者の声を聞いて、感染防止対策として時間を短縮しながら開催を続けています。誰かの大事な居場所づくりとしてやりがいのある活動です。



認定特定非営利活動法人 京都自死・自殺相談センター Sotto

下京区西中筋通花屋町下ル堺町 92
電話 075-365-1600
(受付時間：平日 9：00 ～ 17：00)
<https://www.kyoto-jsc.jp/>

ホームページ



活動内容

「自死にまつわるつらい思いを抱えた方々のそばにいる」団体として、今まさに自死の苦悩を抱える方に向けた「相談」、大切な人を自死で亡くされた方に向けた「グリーフサポート」、社会や世間に向けた「啓発」を三本の柱として活動。

<ボランティア>

● 支援ボランティア

街頭募金・発送作業など各種活動をサポートします。

● 専門的なボランティア

電話相談対応・グリーフサポートなどの活動。

ボランティア相談員養成講座の受講が必要です。

詳細は、ホームページのボランティア募集ページをご覧ください。

ボランティア



<寄付>

活動への支援として、クレジット決済、現金書留等での寄付や遺贈寄付、賛助会員加入での応援ができます。

郵便局・ゆうちょ銀行からも寄付できます。

郵便局備え付けの振替用紙が使えます。

口座記号番号：00950-0-271875

口座名義人：

認定特定非営利活動法人
京都自死・自殺相談センター

寄付



寄付なら
すぐに応援できる
活動だね



終わりに

コロナ禍で、親しい人に会えずに家の中にいることが増えました。

日々の暮らしや心に寄り添うボランティアは今後さらに求められる活動です。

「ボランティアが得るものは大きい!」と、お話をお聞きした皆さんがおっしゃいます。

ボランティアする人もされる人も、どちらもうれしいボランティア活動をはじめませんか。



イベント・講座

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

申込先



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

<講師> 花パン



🕒 11月5日(金)、12月3日(金)、1月7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

🚗 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

👤 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携帯番号 ⑤メールアドレス)

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

下京区 ～誰一人取り残さない地域づくりを考える～

公開講座 「里親という家族のカタチ」

申込先



さまざまな事情で家族と暮らすことができなくなったり、しんどい思いをしている子どもたちがたくさんいます。地域の子どもたちのために何ができるかいっしょに考えてみませんか?

<プログラム>

- (1) 里親制度について
- (2) 講演会
- (3) グループ交流

🕒 12月5日(日) 13:45～16:30(受付13:30～)

🏠 ひと・まち交流館 京都 2階大会議室

🚗 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

👤 里親登録者および興味関心のある一般の方

¥ 無料 🧑 50名

📄 申込フォームで申込

京都市里親会事務局(担当:山本)

上京区主税町 910-25(京都市児童相談所内)

☎ 075-801-2929 FAX: 075-822-4175

下京区・オンライン 子どもたちがあなたを待っています

第21期 受け手ボランティア募集 説明会&養成・公開講座



チャイルドラインは18歳までの子どものための電話です。電話で子どもたちの声を聴くボランティアを募集します。

<説明会> 無料 ※両日ともZoom公開で同一内容

11月3日(祝・水) 14:00～15:00

11月6日(土) 20:00～21:00

<養成講座>

①11月14日(日) Zoom <一般公開>

②11月20日(土) Zoom <一般公開>

③11月27日(土) Zoom <一般公開>

④11月28日(日) Zoom

⑤12月5日(日) 会場:ひと・まち交流館 京都

費用:一般公開講座①～③ 各2,000円

養成講座①～⑤ 計8,000円

※受け手ボランティア希望の方は養成講座①～⑤と別途インターン研修(3,000円)全ての受講が必要。

🏠 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

👤 15歳以上

(中学生は除く ※18歳未満は保護者の同意が必要)

📄 電話かFAXかメールで申込

(要 ①住所 ②氏名 ③連絡先 ④メールアドレス)

特定非営利活動法人 チャイルドライン京都

☎ 075-585-3038 FAX: 075-585-3038

✉ kyoto.childline@gmail.com

中京区 “聴く”大切さ～聴ける人になるために～

初心者向け傾聴講座

ホームページ



少しでも生きやすい社会になるように、あなたも聴ける人になりませんか?

🕒 2022年1月21日(金) 18:30～20:30

1月29日(土) 14:00～16:00

2月11日(祝・金) 18:30～20:30

2月19日(土) 14:00～16:00

※講座内容はいずれも同じです

※緊急事態宣言発令下では、中止になります

🏠 ハートピア京都

🚗 地下鉄「丸太町駅」すぐ

👤 傾聴活動初心者の方

¥ 無料 🧑 各8名

📄 電話かFAXで申込(要 ①希望日 ②氏名 ③連絡先)

京都いのちの電話

☎ 075-864-1133 FAX: 075-864-1134

🌐 http://kyoto-lifeline.com/

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)

- ① 初歩編 12月26日(日) 応用編 1月23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
- 🚌 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方
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)
- 📝 申込フォームで申込
- 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

ボランティア募集

中京区 まずは見学から!

ボランティアスタッフ募集



不登校やひきこもりになってしまった青少年を中心に、様々な支援を行っているフリースクールです。

主な活動として学習支援や居場所の提供、家庭教師、心理相談など行っています。曜日により活動内容が異なるのでホームページをご確認ください。

- 🕒 月曜 15:00～19:00
火～金曜 12:00～19:00
土曜 11:00～19:00
- 🏠 中京区三条通河原町東入ル恵比須町 439 早川ビル 6F
- 🚌 京阪「三条京阪」徒歩4分、阪急「河原町」徒歩8分
- 👤 ・満年齢18歳以上50歳くらいまで(高校生不可)
・月4日程度からお手伝い頂ける方
- 📝 電話かメールで申込(要 ①氏名 ②連絡先 ③年齢)
- 特定非営利活動法人 京都教育サポートセンター
- 中京区恵比須町 439 早川ビル 6階
- ☎ 075-211-0750
- ✉ soudan@ksce.jp.org
- 🌐 https://ksce.jp.org/

ボランティア提供

市内全域 団体の活動を広報しませんか

ホームページ制作を お手伝いします



ボランティア団体のホームページ制作をお手伝いしています! いっしょに理想に近いホームページを作りましょう!

ホームページの制作・修正は無料です。但し、独自のドメイン取得の場合、ドメイン取得料・サーバー利用料・更新料(合計約 3,000 円/年)が必要です。詳しくはメールでお問合せください。

- 👤 非営利団体やボランティア団体
- ¥ 一部有料
- 📧 メールで申込
- 京都ホームページ工房(担当: 北小路)
- ✉ kitakoujihajime1492@gmail.com
- 🌐 http://khpst.com/

セルフヘルプ(自助)グループ

下京区 ご家族のギャンブルの問題で悩んでいませんか?

ミーティングにご参加ください



ギャンブル依存症は WHO でも認定された病気ですが、日本では性格や道徳の問題だと誤解されています。家族も正しい知識を知る機会が少なく、苦しみが続いてしまいます。一人で悩みを抱えず、いっしょに対応の仕方を学びましょう。

- 🕒 11月6日(土) 9:45～11:45 第5会議室
12月19日(日) 13:15～15:15 第1・2会議室
- 🏠 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
- 👤 家族・自身のギャンブルの問題で困っている方、ギャンブル依存症について知りたい方など、どなたでも参加できます。※秘密は厳守されます。
- ¥ 参加費 1,000円
- 📝 不要。直接お越しください。

12月より福知山でも開催します!
日時: 12月11日(土) 13:30～15:30
場所: 京都府立中丹勤労者福祉会館 第10会議室
詳しくはホームページをご覧ください

全国ギャンブル依存症家族の会(京都)
(担当: 安東)
☎ 080-4497-1811

区社協からののお知らせ

右京区 ボランティア始めてみませんか

ボランティア入門講座 ～コロナ禍の今こそできること～

ホームページ



ボランティアの基礎知識を学んで、右京区内のこども食堂で活躍しているさまざまな年代のボランティアから、こども食堂の様子や活動内容等について詳しくお話をお聞かせします。ボランティアはじめての方も大歓迎!

<講師協力>

嵐山こども食堂・京都市福祉ボランティアセンター

🕒 12月8日(水) 9:30～11:00

🏠 右京合同福祉センター 2階ホール
(右京区太秦森ヶ前町 22-3)

🚗 市バス・京都バス「太秦天神川駅前」、京福電車「嵐電天神川」、地下鉄「太秦天神川」下車徒歩5分

👤 **右京区在住・在勤・在学の方**

¥ 無料

👥 10名(先着順)

☎ 電話で申込

右京区社会福祉協議会 (担当: 松田・志磨)

右京区太秦下刑部町 12 右京区総合庁舎 5階

☎ **075-865-8567** FAX: 075-865-8569

🌐 <https://www.ukyoku-syakyo.net/index.php>

左京区 ボランティア初心者も活動者も!

「心」と「耳」で聞く技術 ～傾聴について学ぼう!～

ホームページ



申込先



傾聴について学び、コミュニケーションについて考えてみませんか? ボランティア初心者、活動中のボランティア、対人関係のお仕事をされている方にもおすすめ!

オンライン受講も可。

<講師> 京都PANA-ALC

🕒 12月18日(土) 13:30～15:00

🏠 左京合同福祉センター3階会議室
(左京区高野西開町5)

🚗 京都バス「夢倉橋」下車徒歩3分、市バス「田中大久保町」下車徒歩7分

👤 **左京区在住・在勤・在学の方**

¥ 無料

👥 会場 40名(先着順) オンライン定員なし

☑ 申込フォームかメールで申込 (要 ①氏名 ②年齢 ③郵便番号 ④住所 ⑤メールアドレス ⑥電話番号)
締切: 11月30日(日)

左京区社会福祉協議会 (担当: 田中・小谷)

左京区高野西開町 5 京都市左京合同福祉センター 3階

☎ **075-723-5666** FAX: 075-723-5665

✉ s-csw@sakyoku-syakyo-kyoto.jp

🌐 <http://www.sakyoku-syakyo-kyoto.jp/>

楽しく健康づくり

南区をウォーキング!

マップ



動画



コロナ禍で運動不足になっていませんか? 南区ウォーキングマップとウォーキングのポイントやストレッチ動画を公開しています。

<マップ作成>

京都市南区地域包括支援センター・保健師看護師会
南区地域支え合い活動創出コーディネーター

<動画作成協力> 南区地域介護予防推進センター

南区社会福祉協議会 (担当: 三木・桐澤)

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** FAX: 075-671-3840

✉ main@m-syakyo-kyoto.jp

🌐 <https://www.m-syakyo-kyoto.jp/>



アイコン説明... 🕒 日時 🏠 場所 🚗 アクセス方法 👤 対象 ¥ 費用 👥 定員 ☑ 申込方法

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

緊急事態宣言等で
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。

