

社会福祉法人 大田区社会福祉協議会
おおた地域共生ボランティアセンター



— 出逢い、つながり、広がる 笑顔 —

保存版

ボランティアセンター ガイド

略して ボラセン ガイド

あなたらしい
ボランティア
はじめませんか？



問合せ先 社会福祉法人 大田区社会福祉協議会
おおた地域共生ボランティアセンター

TEL.3736-5555 FAX.3736-5590

〒144-0051 大田区西蒲田7-49-2大田区社会福祉センター5F

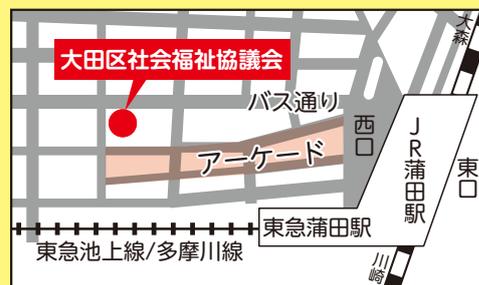
開所日時：(月)～(土) 8：45～17：15 《祝日・年末年始を除く》

メール：voc@ota-shakyo.jp

https://www.ota-shakyo.jp

https://twitter.com/ota_shakyo

この情報誌
ここからも読めます！



～この冊子は明治安田生命品川支社様からの「私の地元応援募金」を財源の一部として作成しました～

ボラセンが提案する

3つのかたち



大田区では、すでに多くの方がボランティア活動に参加して、
たくさんの“ありがとう”に出逢い、つながり、笑顔を広げています。
まずは、できることから始めてみませんか？

1 ひとりでも始められる 活動がしたい

- ボランティア初心者である
- 今すぐ何かに取り組みたい
- 自宅でできることがしたい
- これといった特技がない
- 空き時間を活用したい
- 手先は器用な方だ
- 中学生にもできるものを探している
- まずは何かを体験してみたい



- フードドライブ (食料寄付のご協力)
- 米ートプラン (使用済切手収集)
- 使用済インクカートリッジの回収
- 夏! 体験ボランティア
- 特技ボランティア登録

..... 2

皆さんの協力を
待っている人が
います!



2 地域の方といっしょに 活動がしたい

- コミュニケーションが得意
- 提供できる場所がある
- 協力してくれる仲間がいる
- 体を動かすことが好き
- 子どもや困っている人の力になりたい
- 被災した方の力になりたい
- 食や調理の知識・技術がある
- 企業で社会貢献活動に参加したい

- こども食堂の活動の支援) 3
- 車いすステーション
- フードドライブ/フードパントリー 4
- CSR推進 (企業の地域貢献活動) ... 5
- 災害ボランティア 6

3 絆サポーターとして 活動をしたい

- 人と接するのが好き
- 子育ての経験を生かしたい
- 介護の経験を生かしたい
- 掃除や片付けが得意
- 日曜大工が得意
- 子どもや高齢者の力になりたい
- 体を動かすことが苦にならない
- とにかく人の役に立ちたい

- 絆サポート
- ほほえみごはん) 7,8
- ほほえみ訪問
- 助っ人サービス
- 絆サポーター登録説明会 8

1 ひとりでも始められる活動がしたい

ボランティアって
どんな活動があるのかな？
まずはすぐに
はじめられることは
ないかな？



フードドライブ (食料寄付のご協力)



誰でも、どこでも、1品から始められる地域貢献活動です。集まった食品は区内のこども食堂、児童施設等の福祉施設、ひとり親家庭などで活用されます。

参加されたい方へ 賞味期限が2ヵ月以上あり、常温保存ができる食料をお寄せください

実施期間 常時受け付けています。午前8時30分～午後5時15分 (日曜日・年末年始を除く)

**主に寄付して
いただきたいもの** パックご飯、精米、パスタ、調味料、インスタント・レトルト食品、
食料・果物の缶詰、飲料、お茶等の嗜好品、菓子類、乾物、
乳幼児食品等



大田社協
フードドライブHP

小さな切手が大きな力に

米ートンプラン (使用済切手収集)

使用済切手を換金して精米を購入し、ひとり親世帯へ配布します。「切手を一膳のごはん」に合言葉に、共に地域貢献してみませんか？



資料:認定NPO法人 グッドネーバースジャパン



切手の周囲を5mmほど残して切り取ってください。その際、切手の周りのギザギザ部分に切り込みを入れないように注意してください。

5ミリ

使用済インクカートリッジの回収



大田社協では、環境にやさしい街づくりを目指し、使用済インクカートリッジの回収を行っています。

効果

- ゴミの低減に貢献できます！
- 資源の有効活用により、地球環境に貢献できます！
- 回収されたものの一部が買取対象となり、収益となります！



回収した一部を換金して精米を購入し、ひとり親家庭に届ける活動につなげています！

夏! 体験ボランティア

「ボランティアをしたいけれど…」という方、“夏ボラ”に参加してみませんか？

新しい活動を体験したい方などを対象に、夏の期間を利用し、実際の活動体験をしていただく企画です。たくさんのご参加をお待ちしています。

例年の体験ボランティア例

■ 高齢者・障害者等を対象とした活動

高齢者・障害者等への食事(お茶等)の配膳、レクリエーションの補助、話し相手、車イスなどの移動の補助、施設の植物の水やり、車いすの清掃、洗濯物たたみなど



■ 各種イベント等の運営スタッフ

子ども食堂、学習支援、地域や施設のお祭り・イベントでの手伝い(受付、模擬店、ゲームコーナーなど)



■ 子どもたちを対象とした活動

保育園等の補助、子どもたちと遊ぶ、園内清掃など



■ 国際交流・病院などでの協力活動

開発途上国等への支援活動、図書の整理など

■ 自然や環境を守る活動

花壇の手入れ、水やり、自然観察会の運営補助など

特技ボランティア登録

趣味や仕事で培った得意とする技、知識、経験を活かして社会貢献しませんか。

音楽の演奏から、読み聞かせ、将棋・麻雀、パソコン、絵手紙の指導…等々。こんなお手伝いができますという登録をお待ちしています。個人でもグループでも登録できます。福祉施設や地域イベントなどにご紹介いたします。



バルーンアート



アロマセラピー



音楽演奏



ヴァイオリン演奏



和太鼓



100均
育脳おもちゃ作り

2 地域の方といっしょに活動がしたい

子ども食堂の支援って
どんなカタチで
できるのかな?



子ども食堂の活動の支援

大田区には、約30ほどの子ども食堂が活動をしており、地域の子どもたちをはじめ、地域の皆さんの心が安らぐ居場所にもなっています。ボラセンは、子ども食堂の運営を応援・サポートしています。皆さんもそんな子ども食堂を支援してみませんか？

さまざまな子ども食堂のかたち

コロナ禍の今、大田区の子ども食堂はお弁当配布やフードパントリー(食料配布)に切り替えたり、イベントを行ったり、工夫を凝らしながら活動を継続しています。昨今は、企業の皆さんが社会貢献の取組みの一つとして、子ども食堂を行うケースが増えています。



▲馬込子まもり食堂



▲だんだんワンコイン子ども食堂

イベントを開催



▲万人子ども食堂

▲こあら村の子ども食堂

㈱テンポイノベーション様



▲北良 -Kitara-



▲Steak Hamburg SOH

感動キューブ㈱様



▲感動子ども食堂 (ひない小町蒲田店)
子ども 無料
おとな 500円

このような子ども食堂の活動にご賛同いただける方は、下記の2つのことで、子ども食堂の活動を応援できます。

1 子ども食堂の活動を支援する寄付金のご協力

社協の指定口座に入金していただければ、社協を通じて各子ども食堂への活動支援に直接活用します。
※寄付金の活用例: 子ども食堂マップの作成等

大田社協
子ども食堂HP



2 フードドライブ(食料寄付)のご協力

集まった食料は、ボラセンを通じて各子ども食堂へ分配し、活用されます!



車いすステーション

ボラセンでは区内の様々な団体、企業、施設のご協力を得て、地域の皆様に無償で車いすを貸し出しています。

車いすステーション一覧

車いす貸出事業をより身近な地域で利用できるよう、地域の皆さまのご協力をいただいて、車いすステーションの運営を行っています。



↑車いすステーション一覧



この「のぼり旗」が目印です!



貸出対象 区内にお住まいで、車いすが必要な方

- 障がいの有無や年齢は問いません。
- 貸出の際は、本人確認が取れるものをご提示ください。
- 申請者は利用者でなくてもかまいません。

貸出期間 最長1か月間

- 1か月以上の貸出を希望される場合は、一度返却し、最低1週間空けてから再度申請してください。

貸し出しについて

- 車いすの受け渡しは、原則ステーションで行います。
- ご利用前に、事前にステーションへ空き状況をご確認ください。

うちの店でも空いているスペースで車いすを置けるわ!



ご協力いただける団体・施設を募集しています!



フードドライブ

フードドライブ活動

誰でも、どこでも、1品から始められる地域貢献活動です。集まった食料は、地域のフードパントリー活動で活用してもらうことで、地域に還元されていきます。社会貢献を考えている企業・団体の皆さんだけでなく、お家の中にあるもので活動に協力したい個人・家庭の方も、ぜひ「食」を通じた支援の輪に加わってみませんか？

フードドライブは、一般家庭や企業から自らでは扱わなくなった食料を集め、必要としている人に届ける活動です。



実施にあたって必要なこと

活動を始めるには、こんなことが必要です。



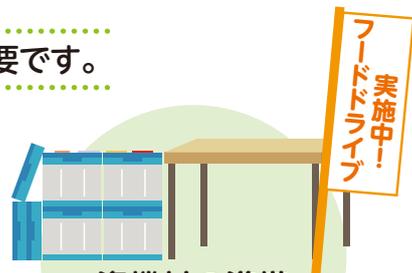
広報

食料を集めるための告知活動を行いましょう。



食料を集める拠点

開催場所の確保、人が集まる店や場所にフードドライブの箱などを置き、回収しましょう。



資機材の準備

実施日に使用する資機材（オリコン・のぼり・案内・机等）を準備しましょう。ボラセンでも一部貸出を行っています。



フードパントリー

フードパントリー活動

コロナ禍により、苦しい生活を余儀なくされてしまう方が増えています。家計において「食」の占める割合も大きく、地域の中で日々の食料を気軽に提供が受けられる場所の重要性は、日増しに大きくなっています。そんな方々のために、地域でフードパントリーの活動に参加してみませんか？

フードパントリーは、生活に困っている方を対象に、食料を無料で配布する活動です。



実施にあたって必要なこと

活動を始めるには、こんなことが必要です。



提供する食料

提供できる食料をフードドライブや寄付でつくりましょう！



食料を保管／提供するための場所

食料を保管し、提供するための広さを持った場所を確保しましょう！



活動の協力者

開催にあたっての食料の仕分け、運搬・企画・広報等の協力者を集めましょう！

2 地域の方といっしょに活動がしたい

CSR 推進 [企業の地域貢献活動]



イイね!



企業と地域で
つくる
ささえあいの
イメージ

活動のPRをお手伝いします

皆さまが日ごろ取り組まれている地域貢献活動を広く地域住民の方々へ周知するため、大田社協のホームページでの紹介や広報誌への掲載を行います。ぜひこの機会に、皆さまが大田区のために取り組まれている活動を教えてください。



活動の紹介・相談を行います



これから取り組みを検討されている企業・法人の皆さまには、どのような活動に取り組まれると地域住民の期待に応えることになるのかなど、より効果的な活動のご紹介・ご相談をさせていただきます。

活動の例

● フードドライブ活動(必要とされる方への食料支援)



店舗内に常設のフードドライブコーナーを設置し、地域住民から集まった食料を、ポラセンへ定期寄贈いただき、必要とされる方に配布しています。

大田区フードドライブ MAP

皆様の身近にフードドライブができるお店が増えました



● 災害ボランティアセンターの運営等に関する協力

東京南郵便局長会様



災害時の心強い味方・郵便局長会の皆さん

大田区に災害があった際に、被災地の復興支援のための災害ボランティアとしての駆けつけいただくための災害ボランティア団体登録をいただいています。



● 広報物の配布協力



第一生命保険(株) 品川支社様

大田南営業オフィス様に、保険会社のネットワークを生かし、区民の皆さんへボランティア活動の啓発チラシの配布をお手伝いいただいています。

● 使用済み切手の回収



大森営業オフィス様に、使用済み切手回収のご協力をしていただいています。営業部員25名の皆様で各方面へ手分けしてこの活動を広めてくださるそうです。

災害ボランティア



私たちも
いざという時の
力になれるかも



被災地支援を目的に、支援活動を行う区民の方に、
現地までの交通費や宿泊費の一部を助成します。

対象者

区内にお住まいで、
大田社協に
災害ボランティア登録をされた方

- 他の類似の活動費の助成を受けていない方
- 被災地(23区外)の社会福祉協議会が運営する災害ボランティアセンターの活動証明書をもらえる方



助成金の上限

5,000円～35,000円

- ※対象となる期間は活動に参加した日のみです。
- ※複数回にわたって被災地で活動した場合は、その活動日数を合算できます。
- ※申請できる回数は、同一年度において、一人につき一回までとなります。

活動日数	助成金の上限
1日間	5,000円
2日間	10,000円
3日間	15,000円
4日間	20,000円
5日間	25,000円
6日間	30,000円
7日間以上	35,000円



助成対象経費

- (1) 現地までの移動に関わる公共交通機関の往復交通費
※航空機のファースト・ビジネスクラス、新幹線等のグリーン車の利用料金は対象外
- (2) 自動車の燃料代 (給油および充電費用、往復1回分)
- (3) 高速道路利用料(往復) ※申請による減免が受けられない場合に限る
- (4) レンタカー代
- (5) 宿泊費 ※食事代のみは対象外。ボランティア用の臨時宿泊施設など領収証の出ない場合は、拠出した費用がわかる資料が必要



災害ボランティアバンク

いざという時に、大田区で災害があつた時に駆け付けてくれる方を募集しています。
まずは、LINE登録をお勧めします。
災害時には、招集のご案内をさせていただきます。
平時は、研修や講座等の案内を行います。

- ◆大田区災害ボランティアセンターへの協力を希望する方
- ◆被災地支援の経験者

登録

災害ボランティアバンク
(大田社協)



災害ボランティアセンター

◆被災地支援のボランティアとしてセンターへ招集の案内を行います

平常時

◆研修の案内や災害ボランティアの訓練の案内を行います

登録手続き▶

まずは専用LINEに
登録し、大田社協に
ご連絡ください。



↑災ボラLINE

LINE

3 絆サポーターとして活動をしたい



絆サポーターの活動について

他人の足元を照らすと、自分の足元も明るくなるように、活動に参加される方も、活動によって自分自身の心も体も元気になる、そんな活動が絆サポーターの活動だと思います。

一人ひとりの“ほんの少しのできること”が集まることで、大きな力になります。

皆さんの参加、お待ちしております！



絆サポート

子育て中のお母さんの
心強い味方！

産前産後



人のお世話が大好きな方に
ピッタリの活動です！

高齢者の生活支援



主な内容 掃除、買い物、料理など、日常の家事支援

活動時間 月～金曜日9時～17時、30分～2時間

活動回数 週1～2回程度

絆サポート利用者の声

実家を頼れず子育てが不安な中、
すごく助かっています

絆サポートの方にはいつも親身になっていただき本当に助かっています。

双方の実家が遠く、頼ることができず、子育てするのにとても不安を抱えていました。

夫の育休が終了するタイミングで利用してみたところ、おいしいお料理や丁寧なお掃除ですごく助かっています。安心して利用しています。



子育て奮闘中のご家庭に「笑顔」と「食料」を届ける活動です！ ほほえみごはん

主な内容 2週間に1回程度、食料を0～18歳の子どもがいる子育て世帯に玄関先まで直接お届けします

活動時間 月～土曜日9時～19時
1回あたりの訪問時間は、5～10分程度



高齢者の方とあいさつや会話でお互い元気に！ ほほえみ訪問



主な内容 65歳以上の高齢者宅を、月1～2回程度訪問

活動時間 月～金曜日9時～17時
1回あたりの訪問時間は、5～10分程度

地域の心強い「助っ人さん」！ 助っ人サービス

主な内容

ご家庭にサポートできる方がいないために、単発のサポートを必要としている方に対してちょっとした困りごとの支援を行います

例) 電球の交換、季節家電の出し入れ、高い所から荷物をおろすなど

活動時間

月～金曜日9時～17時
1回あたりの訪問時間は、20～30分程度



私もいつか
やってみたいな!



『絆サポーター』は、
日常生活によりそった活動をしています。

絆サポーターを
やってみようと思った
きっかけと
感想

私自身、母の手助けなしに
育児を乗り切れませんでした。
「お役に立てた」と感じられる瞬間が
一番うれしいです。

娘の産後の手伝いで
大変さを感じたので
参加しました。
コロナで実家にも帰れない
ご夫婦を支えていきたいです。

私も義母と夫の介護で
色々な方にお世話に
なりました。
お手伝いすることが自分自身の
人生の糧になっています。

自分もひとり親で子どもを
育てた経験があります。
月2回、短い時間ですが
元気になるのが何よりの喜びです。

コロナで
人の行き来が難しい中、
自分にできることはないか
と思い参加。
ご近所の方のお手伝いをして
喜んでもらえるのが嬉しいです。

『誰かのために、何かができる』を始めてみませんか？

絆サポーター登録説明会

- 資格・経験・一切問いません
- 短時間でもOK!
- 申込みは随時受付しています
- 大田区民で18歳以上の方

開催日時 毎週 火曜日 10:00 ~ 11:00
木曜日 14:00 ~ 15:00

定員 3名まで(完全予約制)
※参加を希望される方は、お電話か、下記アドレス
より申込みしてください。

<http://mail-to.link/m7/apcuyh>

場 所 大田区社会福祉協議会
(西蒲田 7-49-2 大田区社会福祉センター5F)



↑こちらからも
申込みできます。

Bカフェ



絆サポーターに
登録した後も、
会員同士の
交流会(Bカフェ)を
実施し、
日頃の活動の
情報交換を
しています

ボラセンが皆さんの参加・活動をサポートします

ボラセンでは、皆さんが主役となって活動をよりよくすすめられるようさまざまなカタチで地域の皆さんのやってみたいことを応援します！

いろいろなサポートが充実しているね！



サポートその① ボランティア活動に関する相談を受け付けています

ボランティア活動を始めたい人やグループ、ボランティアを必要とする施設、メンバーを募集している団体など、施設や地域などからの依頼の相談、調整をしています。

- 現在活動中の団体・個人、これから活動してみたいと思っている方の登録を随時受け付けています。
- 福祉の体験学習に協力しています。



相談・コーディネート

- ボランティア団体や特技ボランティア (P.2) の紹介をしています。
- 団体の活動に有益な情報の提供をしています。

① 個人登録

登録すると
メリットたくさん!



② 団体登録

ボランティア登録できる団体

→ 団体登録の対象は、大田区の地域福祉の向上を目指して活動している区内5人以上の団体および企業の社会貢献部門などが対象です。(法人格の有無は問いません)

登録した団体のメリット

- 団体の情報 (イベント情報、ボランティア募集など) を大田社協のHPや広報紙で広報することができます。
- 大田社協の広報紙をお送りします。
- 大田社協が、団体の活動にあったボランティアを紹介したり、活動先 (ニーズ) につなぎます。
- 印刷機・折り機を無償で利用できます。(紙はご持参ください・予約は1か月前から)
- イベント開催時のチラシ等に、協力団体として社協名義使用を許可します。(要事前相談)
- 社会福祉センター (蒲田駅近く) 4階の会議室を利用できます。

サポートその② 情報の収集と提供

大田区内のボランティア団体の情報を収集し提供しています。ホームページや Twitter、広報誌 (隔月刊) 『ボランティアコミュニケーション』などで情報発信しています。



🖥️ **新着情報はホームページ**
<https://www.ota-shakyo.jp>

📖 **2か月に1度**
ボランティアコミュニケーション

🐦 **活動状況は Twitter に**
https://twitter.com/ota_shakyo

地域福祉活動団体支援事業の助成

本事業は、大田区内において地域福祉活動を行う団体と大田社協が連携協働して、大田区に地域共生社会の実現に向けた活動を推進することを目的に助成を行います。



種類	地域福祉活動団体支援事業		
	①通年事業助成	②イベント助成	③トライアル助成
助成目的	年間を通じて行う地域福祉活動にかかる経費を助成する。	地域福祉の推進を目的として開催するイベントの経費を助成する。	地域福祉の推進を目的に新たに団体を立ち上げる際の経費を助成する。
助成上限額	年間10万円以内		年間20万円以内
募集	年度内で1回募集	年度内で2回募集	年度内で1回募集

活動内容の一例

通年事業助成

- 学習支援教室
- おもちゃの修理
- 交通事故防止の見守り活動 など



イベント助成

- 大田区内の各種イベント・区民向け企画 など



トライアル助成

- 小学生向け職場見学
- 子育て困難家庭への食事提供 など



つどいの場の助成



『つどいの場』活動助成金	対象	条件	上限額	
	任意団体	概ね月1回以上開催、5名を超える区民が参加している 3カ月以上区民を対象にした活動実績があること	年度 3万円以内 月 1～3回活動	年度 5万円以内 月 4回～活動
サロン保険への加入	条件			
無償	概ね月1回以上開催、5名を超える区民が参加している			

安心してボランティア活動ができるように、ボランティア保険や行事保険の受付をしています。





ボランティア活動に関心のある方や活動している方を対象にしたボランティア活動の充実を目指して講座を開催します。

～相手の心に寄り添い、
支えあいの気持ちを育む～ **傾聴ボランティア入門講座**

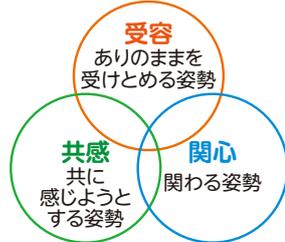


傾聴ボランティア活動は、日常生活の中で他者との交流の機会が少ない方や、話す機会を求めている方に対し、お話をじっくりと聴き、まずは話す側の話したいことを受け止め、表情にも気を付けながら会話を楽しむことで、話し手と聴き手の双方が心温まるひとときを共有することができるボランティア活動です。

傾聴ボランティア活動を広めることで、地域の中で互いを支えあう心が育まれ、誰にとっても住みよいまちづくりにつなげることができます。(引用：アクティヴリッスン傾聴講座資料)

**相手の心に寄り添う
良い聞き手の3条件**

傾聴point いい聞き手としての3つのあったらいいな



例) 最近、実家の母の様子が変わるんですね。なんだか忘れっぽいし...

そうなの?(受容)
ん～お母さんのことだし気になるわよね。(共感)
例えば、どんな時に変だと感じるの?(関心)

※相手の性格や関係性・深刻度によっても変わってきます



ボラセンでは、傾聴ボランティア入門講座等を開催する他、傾聴ボランティア団体のご紹介や、「ほほえみ訪問」「ほほえみごはん」の活動を通じて傾聴を実践する場を提供しています。

P.7を参照してネ



ほほえみ訪問



ほほえみごはん

施設・団体等ボランティア担当者研修会

施設・団体等ボランティア担当者研修会は、地域の施設や団体のボランティア担当者に、ボランティア受入れの基礎やノウハウを習得していただく研修です。

研修を通して、みなさまが地域でいきいきと活躍できるボランティア活動の場を広げながら、支えあいの地域づくりを行っています。



高齢者 / 障がい者疑似体験用

- 車いす ● 白杖 ● 点字器 ● 疑似体験セット

高齢者の行動の不自由さを疑似体験する事により、高齢者の立場に立った介護のあり方を学ぶと共に、高齢者に優しい施設や設備のあり方を学ぶことができるセットです。



車いす



白杖



点字器



疑似体験セット

妊婦体験用

- 妊婦体験ジャケット

妊婦の生活や行動を体験したり、妊婦の介助法を学ぶジャケットです。重さ：約7Kg



妊婦体験ジャケット



沐浴人形

- 育児体験セット (沐浴人形)

新米パパ、ママの子育て講座等をしてみませんか。新生児に関する各種の実習、指導に最適なシリコンゴム製ベビーモデルです。重さ：約4kg (1体)

ユニバーサルスポーツ用具と講師のセット派遣

初めてでも簡単に楽しめるユニバーサルスポーツ【ポッチャ】と【カーレット】は、障害のある人も、ない人も、どこでも、みんなで楽しめるスポーツです。地域の専門インストラクターが同行して楽しみ方をお教えます。

- ポッチャ

(講師：大田区ポッチャ協会)



- カーレット

(講師：ソシオ大森)



条件 5名以上のグループ **利用期間** 1回の用具の貸出期間は1週間