



# ボランティアグループ 紹介ブック

2022~

発行  
稲城市社会福祉協議会  
ボランティアセンター



## 稲城市社会福祉協議会ボランティアセンターについて

稲城市社会福祉協議会ボランティアセンターでは、「ずっと稲城で暮らしたい」と誰もが思えるまちづくりに向けた事業を行っています。

市民相互の「助け合い・支え合い」を推進し、市民一人ひとりが『思い』を『かたち』にできるよう次の事業を行っています。

- 1 ボランティアについての相談・支援  
(ボランティア活動したい！ボランティアを探してほしい)
  
- 2 ボランティアグループの立ち上げや活動の相談・支援・連携
  
- 3 ボランティア養成講座・研修の開催  
(入門講座などを開催しています。ご参加ください！)
- 4 市内小中学校むけ福祉教育の相談・支援
  
- 5 「ふれあいセンター」を中心とした、小地域福祉活動  
(「自宅を開放してサロンを作りたい」などのご相談にも応じます)  
などなど..

ボランティアに関することなら何でも！

まずはお気軽にお問い合わせください。

稲城市社会福祉協議会 ボランティアセンター

稲城市百村7 福祉センター内

電話 042-378-3800

FAX 042-378-4999

E-mail vc@inagishakyo.org

# 目次

- 1 活動をはじめするには・・・・・・・・・・・・・・・・P3
- 2 ボランティア活動いろいろ・・・・・・・・・・・・P4
- 3 活動のポイント・・・・・・・・・・・・・・・・・・P6
- 4 ボランティア活動の心得・・・・・・・・・・・・P7
- 5 稲城市介護支援ボランティア制度について・・・・P8
- 6 ボランティアグループ一覧・・・・・・・・・・・・P11
- 7 各ボランティアグループ紹介・・・・・・・・・・P12～28  

稲城なごみの家/いなぎマジック愛好会/押立ボランティア/風のおと/傾聴ボランティア「りすなー」/声のサークルこだま/支え合う会みのり/里山プロジェクトみなみ/手話サークルいなぎ/手話同好会/太陽グループ/東京稲城里山義塾/はらっぱの会/平尾ベルの会/平尾ベルの会お茶のみ会/福祉体験サポート「一歩」/六点の会/りぷりんと・いなぎ
- 8 ふれあいセンター・・・・・・・・・・・・・・・・P30
- 9 マメ知識 ボランティアの主な性格・・・・・・・・P32

## ♪活動を始めるためには♪

### 🍌 ステップ1

活動するうえでの希望などを、具体的にうかがいます。

希望に沿ったボランティア情報を提供するために、「登録カード」に記入していただきます。(名前・住所・希望する活動内容・時間・得意なこと など)

「どんな活動を望んでいますか？」 「いつ活動できますか？」



「こんな活動はどうですか？」



「まずは見学してみませんか？」



### 🍌 ステップ2

希望内容を踏まえ、活動（見学）先の調整を行ないます。

「活動を希望している方がいるのですが、受入れはどうでしょうか？」



「特に、▲曜日や◆時に活動が可能な方なのですが・・・」



「では、●日に 活動（見学）に伺います。」



### 🍌 ステップ3

活動を始める前に、『ボランティア保険』に加入しましょう。

活動中に何らかの事故があった場合に対応する保険です。  
万が一のことに備えて加入することをお勧めします。

保険料 300 円(年度単位での加入となります)





## ♪ボランティア活動いろいろ♪



### 1. 高齢者や障害者施設での活動

- ・お話し相手
- ・配膳、下膳などの補助
- ・レクリエーション・行事などのお手伝い(参加支援)
- ・シーツ交換の補助
- ・草木の水やり、草刈り
- ・施設内喫茶の運営補助
- ・散歩・外出などの補助



(ボランティアによる車いす介助は原則できません)

- ・畑仕事や清掃活動の補助

### 2. こどもに関わる活動

- ・保育の補助
- ・障害児学級での一時保育・遊び相手
- ・学童保育所までの送迎



### 3. 社協や施設・団体などが実施するイベントへのお手伝い

- ・歳末福祉バザー
- ・交流祭り
- ・納涼会
- ・スポーツ大会
- ・運動会
- ・ハートフルステージ
- ・学校での福祉体験学習スタッフ



## 4. 特技をいかした活動

### ●指導や指導補助

- ・料理
- ・華道、フラワーアレンジメント
- ・書道
- ・手芸
- ・パソコン



### ●環境整備等

- ・日曜大工
- ・草木の剪定
- ・衣類の繕い



あなたの特技  
教えてください  
♪♪

## 5. 特技の披露（訪問活動・レクリエーション補助）

- ・楽器演奏
- ・アロママツサージ、メイキャップ
- ・マジック
- ・腹話術
- ・朗読



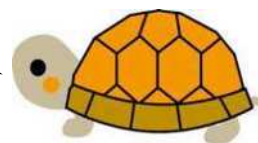
## 6. その他

- ・ゴミ出し
- ・電球交換
- ・高齢者の見守り



## ボランティア活動のポイント

ゆっくり無理しないで！



### 無理なく自分のペースで活動

学校や仕事、その他の予定をふまえ、自分のペースで活動するのが長続きのコツです。  
例えば・・・活動できる日時、曜日、活動にかかる費用(交通費や食事代)、自分が楽しんでできること、など



### いくつか活動を体験してみる

同じ目的で運営されている施設であっても、その施設ごとで、活動方針が異なります。自分にあった活動先を知るためにも、一つの施設だけでなく、いくつか体験(見学)してみるとよいでしょう。



### 自分の意見や思いを大切に

◎自分が「やってみたい、または楽しく無理なくできる」活動内容を選ぶ。  
◎活動中の疑問や、わからないこと、提案などがある場合は、そのままにせず、活動先のスタッフなどに伝えるようにしましょう。  
また、どうしても「活動先では言いづらい」場合は、「ボランティアセンター」にご相談下さい。



### 義務や強制ではありません

◎ボランティア活動は、「しなければいけない」活動ではありません。  
自身の体調・都合が悪くなった場合、あるいは自分の「思い」とかけ離れた活動の場合は、無理をして続ける必要はありません。

※ ただし、無責任が許されるというわけではありません

## ボランティア活動の心得



### その1. 約束は守りましょう

ボランティアだからといっても無責任で良いというわけではありません。相手との約束の時間に遅れたり、欠席すると信頼関係を築けただけでなく、活動全体が予定どおりに運べなくなることもあります。やむを得ず欠席、遅刻をする場合は必ず連絡を入れましょう。



### その2. 相手を理解し、尊重しましょう

誰もがそうであるように、ボランティア活動で接する方々もそれぞれ性格や環境も違い、様々な暮らしを営んでいます。相手の立場に立って考え、一人ひとりの生活習慣・価値観を尊重することが求められます。ボランティアだからといって、一方的で勝手な行動は慎まなければなりません。また、「ボランティアをしてあげる」という態度では善意の押し付けになってしまいます。



### その3. 秘密を守りましょう

活動を通して、色々な個人的な情報を知ることがあります。しかし、そこで知り得たことは、ちょっとした内容でも他の方に漏らさないでください。ボランティア活動を辞めた後もこれは同様にお守りください。



### その4. 困ったとき・悩んだ時は相談を

活動をしている中で、「こんな時はどうしたらいいのかな」などちょっとした疑問を感じることや、自分ひとりでは抱えきれない困難な課題に直面する場合があります。そんなとき、ひとりで悩まず、スタッフ・活動する仲間・ボランティアセンターなどに相談してみてください。



# 稲城市介護支援ボランティア制度について

**目的：**この制度は、介護予防事業の一つとして、高齢者のみなさんが、介護支援ボランティア活動を通して地域貢献や社会参加をすることで、より元気になることを目的としています。そして、稲城市がいきいきとした地域社会となることを目指しています。

**対象者：**市内にお住まいの65歳以上の方  
(稲城市介護保険第1号被保険者)



手帳見本

## 介護支援ボランティア制度利用の流れ

### 1. ボランティア登録をします。

介護支援ボランティア登録申請書に記入し、稲城市社会福祉協議会へ提出してください。

### 2. 介護支援ボランティア活動をします。

指定された施設や団体などでボランティア活動をします。この制度の対象になるボランティア活動は指定されています。ボランティア活動についてのご相談は、稲城市社会福祉協議会でお受けしています。

### 3. 手帳にスタンプをもらいます。(4月から翌年3月まで)

ボランティア活動をしたら、その都度、活動した施設や団体にこの手帳を提示し、スタンプを押してもらいます。

※1時間程度の活動で1スタンプ、1日2スタンプが上限です。

### 4. 集めたスタンプを評価ポイントに変えます(翌年4月以降)

この手帳を稲城市社会福祉協議会に提出し、前年度に集めたスタンプを「評価ポイントに変える申請」を行ってください。

スタンプの数	受取れる評価ポイント	交付金額
10 から 19 まで	1,000 ポイント	1,000 円
20 から 29 まで	2,000 ポイント	2,000 円
30 から 39 まで	3,000 ポイント	3,000 円
40 から 49 まで	4,000 ポイント	4,000 円
50 以上	5,000 ポイント	5,000 円

### 5. 評価ポイントの活用の申し出をします。(翌年7月以降)

介護支援ボランティア活動評価ポイント活用申出書に記入し、市または、稲城市社会福祉協議会にこの手帳を添えて提出してください。

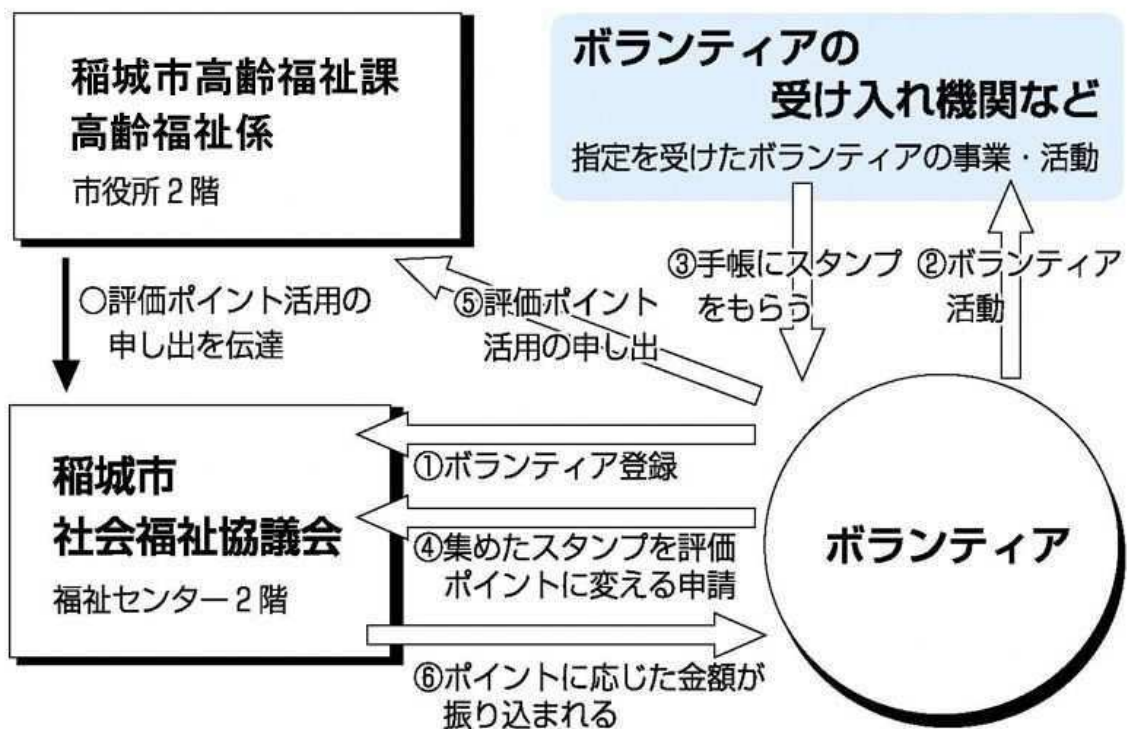
※市は、介護保険料の未納・滞納がないことを確認します。

## 6. 評価ポイント数に応じた交付金が口座に振り込まれます。

稲城市社会福祉協議会では、申請者から指定された金融機関の口座に評価ポイント数に応じた交付金を振り込みます。合わせて、お預かりした手帳と振込日や金額のお知らせをお届けしますので確認してください。交付金は、次回の介護保険料のお支払いにお使いください。

評価ポイント	金 額
1,000 ポイント	1,000 円
2,000 ポイント	2,000 円
3,000 ポイント	3,000 円
4,000 ポイント	4,000 円
5,000 ポイント	5,000 円

### 介護支援ボランティア制度の流れ



※①～③は19年度から、④～⑥は20年度から実施します。

## ボランティアグループ一覧

グループ名	内容	ページ
稲城・なごみの家	民謡、手芸、絵手紙、習字、麻雀、ヨガ、太極拳、クッキング	12
いなぎマジック愛好会	マジック	13
押立ボランティア	手芸(小物づくり)	14
風のおと	オカリナ、リコーダー等の 楽器演奏	15
傾聴ボランティア「りすなー」	傾聴	16
声のサークルこだま	音訳	17
支えあう会 みのり	配食、会食、 ミニデイサービス「たまりば」	18
里山プロジェクトみなみ	里山保全	19
手話サークルいなぎ	手話	20
手話同好会	手話	21
太陽グループ	施設でのお話し相手、パザー品の作成、 施設内喫茶のお手伝い	22
東京稲城里山義塾	里山保全	23
はらっぱの会	子育て支援	24
平尾ベルの会	高齢者の支援	25
平尾ベルの会 お茶のみ会	お茶、体操、歌、紙芝居、早口言葉、 健康麻雀、折り紙、百人一首	26
福祉体験サポート「一歩」	福祉教育のサポート	27
六点の会	点訳、福祉教育のサポート	28
りぷりんと・いなぎ	絵本の読み聞かせ	29

## 稲城・なごみの家

『ひとりぼっちをなくそう』をスローガンに地域の高齢者が気軽に楽しく、安心して過ごせる場として「稲城・なごみの家」を2007年に開設しました。13年目を迎え、沢山の方のほっとひといきつける場所になっています。ボランティアの方々のお力を借りながら、活動内容も豊かになりました。

内 容：誕生会、民謡、手芸、絵手紙、習字、麻雀、  
ヨガ、太極拳、クッキングなど

活動日：毎週月曜日 他

場 所：なごみの家（東長沼617-1）

第4文化センター



# いなぎマジック愛好会

誰でもできるマジック教室です。マジックの基本は習って楽しむ、創って楽しむ、見て楽しむ、試せて楽しむです。私たちは、月1回を目標に高齢者施設・各文化センター等で『出前マジック』を行っています。皆さんに楽しんで頂くため、皆で練習に励んでいます。練習風景はいつでも開放していますので、ぜひ見に来てください。

内 容：マジック

練習日：第2・4日曜日 12:45～14:45

(城山文化センターにて)

活動場所：稲城市内の高齢者施設や地域のイベントなど







# 風のおと

楽器（オカリナやリコーダー）を演奏するグループです。高齢者施設等を訪問したり、地域のイベントに参加して人と人とのつながりを大切に活動をしています。

訪問活動では、オカリナやリコーダーを吹いたり、利用者のかたと一緒に歌を歌ったり、タンバリンを打ったりと共に楽しんでいます。参加型の音楽お楽しみ会も開催し、高齢者の方もメンバーと一緒に楽しんで頂いています。

内 容：オカリナ・リコーダー等の楽器演奏

練習日：主に第1・3水曜日

練習場所：中央文化センター

活動場所：稲城市内の施設（訪問演奏）





# 傾聴ボランティア「りすなー」

傾聴活動を行っているグループです。  
施設等を利用されているご高齢の方を訪問し、「相手の話  
にじっと耳を傾け、話をありのままに受け止め、心に寄  
り添って聴く」という傾聴活動を通じて、楽しく有意義  
な時間を共有し、互いに支えあうことを目的としていま  
す。

※入会について…原則社会福祉協議会主催の「傾聴ボランティア  
養成講座」の受講を修了した方を対象としています。

内 容：傾聴

定例会：第1木曜日 福祉センターにて

活動場所：稲城市内の高齢者施設



# 声のサークルこだま

活字を音訳（CDに録音）することを基本に活動しています。

社協で発行している「ふれあい通信」「社協だより」や目の見えない方からの依頼で、「本」を音訳することもあります。音訳活動の他に視覚障害の方のための展示会の見学に行ったり、社協主催の行事にボランティアとして参加したりしています。音訳はパソコンを使用してCDに録音をしますが、操作の講習会も行っていますので、お気軽にお問合せください。

※入会について…原則社会福祉協議会主催の「音訳ボランティア養成講座」の受講を修了した方を対象としています。

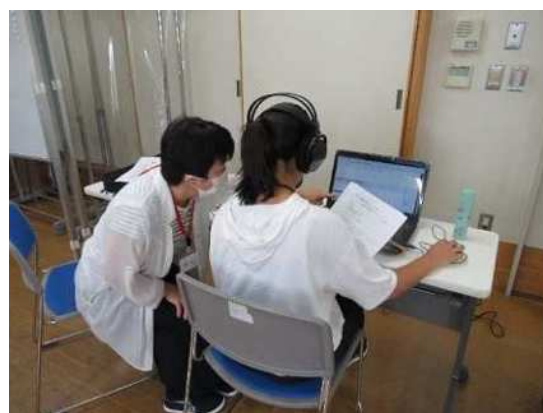
内 容：音訳

定例会：第3月曜日 福祉センターにて

活動場所：読み語りは稲城市内の施設で実施しています。



音訳ボランティア養成講座



夏！体験ボランティアの生徒受け入れ

## 支え合う会 みのり

配食サービス・会食サービスを行っています。  
配食サービスは週5日(月～金曜日)夕食をお届けしています。会食サービスとしては福祉センター、押立自治会館、第2文化センター、第3文化センター、長峰小学校、城山文化センター、第一都営集会所、若葉台iプラザで交流会食会を行っています。  
集まる人も、することも自由自在で内容も多種多様な居心地のよい「たまりば」や第4文化センターで「クッキングクラブ梨穂」を開催。その他、会報誌「みのり」も毎月発行しています。  
調理、調理の補助、配食のお届け、会食会の片付けなど、様々なボランティアさんを募集していますのでお気軽にお問い合わせください。

内 容：配食/会食/ミニデイサービス「たまりば」

本部場所：「生活支援サービス拠点 東長沼」内



# 里山プロジェクトみなみ

里山の保全活動を行っています。

自然豊かな南山を長年維持管理されてきた地主の方々への感謝と恩返しの思いから任意団体を立上げ、山林の手入れのお手伝いを始め、2011年山林の一部購入を機にNPO法人となりました。手入れした雑木林に遊歩道、伐採木のベンチを設け、地域の方々に散策に利用頂く他、森での音楽会、昆虫観察会、里山手入れ体験など開催し、里山と人々の暮らしを繋ぐお手伝いをしています。

内 容：里山保全

活動日：第1・3日曜日

活動場所：南山（京王稲城駅より10分）



# 手話サークルいなぎ

手話のグループです。

ろう者と聴者が交流を兼ねて、楽しく手話の勉強をしています。また市内の小中学校に出向き、ろう者への理解を深める手話体験を実践するボランティア活動も行っています。

内 容：手話

活動日：毎週火曜日 午前10時～11時半

活動場所：福祉センター



小学校での手話の体験学習



# 手話同好会

手話のグループです。

活動日には定例学習会として、音声を聞いて手話で表現する学習、手話で表現された言葉を音声に直す学習をしています。

その他、交流会や研究集会への参加も行っています。

内 容：手話

活動日：毎週月曜日

活動場所：1～6月 福祉センター

(午後6時半～8時半)

7～12月 振興プラザ (午後7時～9時)



# 太陽グループ

施設や地域の方などへのボランティア活動を行っています。

要望に応じて、市内の施設にて様々なお手伝いやバザー提供品を作成したり、地域の見守りなどをしています。

健康である限り、少しでも皆様がお元気に楽しく過ごせますように、お役に立ちたいとの目的で活動しています。

内 容：施設でのお話し相手／バザー品の作成／施設内喫茶の手伝い

活動日： 毎週日曜日 正吉苑内喫茶の手伝い  
毎週木曜日 市内ゴミ捨て手伝い  
第1水曜日 小学校の帰宅児童の見守り  
ハートフルステージ（2月）手伝い

活動場所：市内施設 他



# 東京稲城里山義塾

稲城の里山、南山の再生・保全活動を行っている団体です。豊かな自然を満喫できる里山雑木林の再生を行い、今の時代に合った活用方法を探りながら実践し、次の世代に引き継いでいくことが当団体の基本目標です。

主な活動は以下の通りです。

- 1：下草刈り・樹木の間伐等を継続的に実施し、豊かな自然を体感できる空間創りを進めます。
- 2：間伐材を利用したキノコ栽培、炭焼き、及び木工製品作成、南山で採取した粘土を利用した土器作りなど、里山の資源を活用したワークショップを行います。
- 3：子どもから大人まで広く一般市民を対象として、里山での作業体験や遊び体験会を開催します。

内 容：里山再生保全

活動日： 毎週木曜日

活動場所：南山





# はらっぱの会

子育て支援や他団体への協力を行っています。  
会員一人ひとりが笑顔で楽しく、生きがいを持って活動することを目的としています。子育て支援や他団体への協力を行い、奉仕活動の一環として地域の保育園行事に参加して、わらべ歌・折り紙・お手玉などの伝承遊びを行っています。

2014年7月に設立し、子育て支援や地域団体への協力など、会員一人ひとりが笑顔で楽しく、生きがいを持って行動することを目的としています。孤独な子育てにならないように「わらべうたベビーマッサージ」、絵本の読み聞かせ、折り紙などの活動も行う子育て家族の応援団です。みんなで子育てしやすい地域、子どもも大人もみんなが生き生きと笑顔あふれる地域を一緒に作りましょう！

内 容：子育て支援など

活動日：毎月第2日曜日 午後1時～3時

活動場所：「はらっぱハウス」

(向陽台5-10-4-121)



# 平尾ベルの会

高齢者施設内で活動しています。

職員の方々と一緒に外の風を運ぶお手伝いをします。

具体的には、特養施設「ひらお苑」・「正吉苑」で、喫茶のサービスやデイサービスの援助などを行っています。

「コーシャハイム」では月に1度習字の練習のお手伝いをします。

内 容：高齢者の支援

活動日： ひらお苑内

喫茶：第1・第2土曜日

入居者の習字の練習のお手伝い：第2・第4水曜

正吉苑内

デイサービスのお手伝い：第1・第3木曜日

コーシャハイム内

入居者の習字の練習のお手伝い：月1回木曜日

第3文化センター

ピアノの使える火曜日・木曜日 ピアニスト宮良さんのリハビリサポート



# 平尾ベルの会 お茶のみ会

平尾団地の集会室に集まって「お茶のみ会」をしています。月に4回「元気だった？」と笑顔で集まり、お茶を飲みながらおしゃべり、歌を歌ったり、体操、紙芝居、百人一首、健康マーじゃんなど、和気あいあいと過ごしています。

内 容： お茶、体操、歌、紙芝居、早口言葉、群読、健康マーじゃん、折り紙、百人一首など

活動日： 第1・第3火曜日 午後1時半～3時  
(64号棟)

第2・第4木曜日 午後1時半～3時  
(50号棟)

お食事会（みのりの会食会の食事を50号棟に運ぶ）

第2木曜日・第4水曜日 午前11時50分～  
午後13時

活動場所：平尾住宅集会室（50号棟、64号棟）



# 福祉体験サポート「一歩」

福祉教育をサポートする活動です。

市内の小中学校に出向き、福祉教育(車いすサポート体験・白杖を使用している方へのサポート体験)を通じて車いすや白杖を使用している方がどのような事に困っているのか、どのようなサポートがあればもっと生活しやすくなるのかを「気づく」きっかけ作りをしています。地域の中でお互いに支えあうことのできる環境づくりを目指し頑張っています。

内 容：福祉教育のサポート

活動日：学校等から福祉教育の依頼があった際  
(特に2学期は依頼が多いです)

活動場所：市内小中学校





# 六点の会

点訳の会です。視覚障害者の方への点訳サービス、小中学校等での体験ボランティアの協力、親睦会等を行っています。

点訳者のみで活動しているグループが多い中、当会は視覚障害者の方と共に活動し、意見交換をしながら交流を深めています。初心者の方向けの点訳の講習会も隔年で実施しています。

「点字って何だろう？」そんな小さな興味からで大丈夫です。一緒に活動を始めませんか？

内 容：社協や市役所から依頼のあった広報物等の点訳  
福祉教育のサポート（稲城市内の小中学校）

定例会：第2木曜日 福祉センターにて



# りぷりんと・いなぎ

保育園児、幼稚園児、高齢者などを対象に絵本を読み聞かせるグループです。子どもたちと接することで若返り、認知症予防につながると考えながら活動しています。月1回の勉強会を続け、読み聞かせの技量向上に努めております。このグループ設立のきっかけは、東京都健康長寿医療センター、稲城市高齢福祉課、地域包括支援センターの後押しによるものです。仲良く活動しており、子どもたちや高齢者の方たちを楽しませ、元気にできればと念じております。

内 容：幼児、高齢者などを対象に絵本の読み聞かせ

定例会：第2火曜日 中央公民館にて

活動場所：稲城市内の保育園、幼稚園、高齢者施設等



# ふれあいセンター

ふれあいセンターは地域にお住まいのお子さんからご高齢の方までどんな方でも立ち寄ることのできる「地域の縁側」を目指して、ボランティアの方々と共に、その地域性を活かしながら様々な活動を行っています。

健康体操・カラオケ・健康麻雀・ゲーム・おしゃべり・手芸・絵手紙・映画会・勉強会などなどです。

事前予約や申し込みは必要ありません。

どなたでもお気軽にご利用頂けますので、ぜひ遊びにきてください。



ふれあいセンターは、市内8か所にあります！

地域	住所	電話番号	開館日
ふれあいセンター 平尾	平尾3-1-3 平尾小学校内	331-5143	月・水・金 午前10時～午後3時
ふれあいセンター 押立	押立410-3 ジョイハウスたまがわ集 会室	378-4682	月・水・金 午前10時～午後3時
ふれあいセンター 坂浜	坂浜2996-2 稲城老人会館	331-4501	月・水・金 午前10時～午後3時
ふれあいセンター 矢野口	矢野口1603 矢野口自治会館内	379-7730	月・水・金 午前10時～午後3時
ふれあいセンター 百村・東長沼	百村7 福祉センター2階	378-6320	月・水・金 午前10時～午後3時
ふれあいセンター 長峰	長峰2-1-1 長峰オアシス	331-5555	月・水・金 午前10時～午後3時
ふれあいセンター 向陽台	向陽台3-2 向陽台小学校内	319-2410	月・水・金 午前10時～午後3時
ふれあいセンター 大丸	大丸1171 オーエンス健康プラザ内	370-2284	月・水・木 午前10時～午後3時







ボランティアの主な性格  
～ボランティア活動の4原則～

**自主性・主体性**

まわりの人から言われたり、強制されるのではなくて、自分の考えで積極的に活動をすることです。

**社会性・連帯性**

社会生活をするなかで、誰もが幸せに・心豊かに暮らしていけるよう、お互いを尊重し、みんなで協力し支えあい、学び合う活動です。

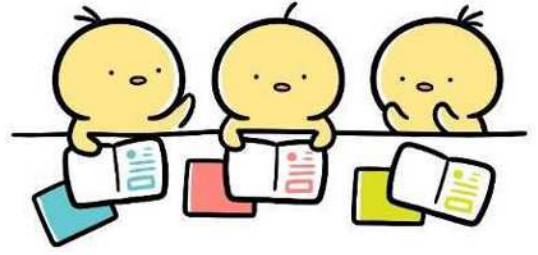
**無償性・無給性**

環境の違う人たちとの出会い、社会への視野の広がり、そして心身ともに味わえる充実感。お金では得られない、たくさんの出会いや感動、喜びを得る活動です。

**先駆性・開拓性**

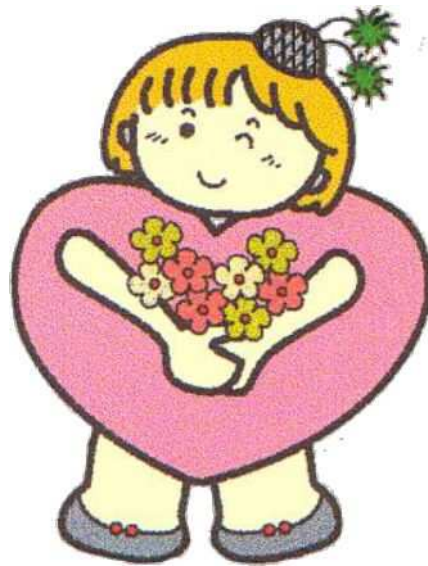
今、社会で何が求められているのかを自身で考え、自分の経験や知識を十分に発揮しながら、よりよい社会を自分たちの手で創る活動です。

メ 毛



# MEMO





ボランティア活動についての疑問・質問や、ご相談は  
「ボランティアセンター」までご連絡ください。

稲城市社会福祉協議会 ボランティアセンター

稲城市百村7 福祉センター内

電話 042-378-3800 FAX 042-378-4999

E-mail [vc@inagishakyo.org](mailto:vc@inagishakyo.org)