

# ボランティア活動紹介



**あなたもボランティア  
始めてみませんか??**



**井手町ボランティアセンター**



# 目次

|                                    |             |
|------------------------------------|-------------|
| ボランティア活動の種類                        | ・・・・・・・・P1  |
| ボランティア活動の4原則                       | ・・・・・・・・P2  |
| ボランティア活動上で気をつけることは？                | ・・・・・・・・P3  |
| 井手町ボランティアセンター登録団体の紹介               | ・・・・・・・・P4  |
| あいか（福祉移動サービス協力会員）                  | ・・・・・・・・P5  |
| 井手町食生活改善推進員協議会                     | ・・・・・・・・P6  |
| 井手野菜づくりの会                          | ・・・・・・・・P7  |
| 介護ボランティア ポップ                       | ・・・・・・・・P8  |
| 環境ボランティア あじさい                      | ・・・・・・・・P9  |
| 傾聴ボランティアグループ うさぎの <sup>みみ</sup> 33 | ・・・・・・・・P10 |
| すずらん                               | ・・・・・・・・P11 |
| 多賀お花づくりの会                          | ・・・・・・・・P12 |
| チアダンスサークル#ピンクパンサー                  | ・・・・・・・・P13 |
| 地域福祉推進員                            | ・・・・・・・・P14 |
| 配食ボランティア（井手町民生児童委員協議会）             | ・・・・・・・・P15 |
| フレンドリーサポート協力会員                     | ・・・・・・・・P16 |
| 朗読サークル ふれあい                        | ・・・・・・・・P17 |

# ボランティア活動の種類

## ボランティアグループで活動する

- 井手町ボランティアセンターに登録のグループで活動
- 新しいボランティアグループを立上げて活動

## 個人ボランティアで活動する

- 自分の趣味や特技をいかして、個人ボランティアとして活動する。  
→ 演芸ボランティアなど
- 井手町社協事業のボランティアとして活動  
→ あいか（福祉移動サービス協力会員）、フレンドリーサポート協力会員など



# ボランティア活動の 4 原則

ボランティアの語源は、ラテン語の「Voluntas(ボランティア)：自由意志」、フランス語の「Volunte(ボランティア)：喜びの精神」、英語では「Volunteer(ボランティア)：名詞では志願者、動詞では自発的に申し出る」という意味です。日本では自分の意志で自発的に行う社会参加活動のことをさしています。ボランティア活動の主な原則は、次の 4 つの原則で説明されます。

## 1、自主性・主体性

ボランティア活動は強制や義務ではありません。  
自分自身の興味や関心から活動は始まります。

## 2、社会性・連帯性

誰かのために、何かのために活動することを通して、結果的に自分自身も様々なことを得ることができます。

## 3、無償性

ボランティア活動は金銭的、物質的な報酬や対価を求めて行う活動ではありません。（ただし交通費や食費、材料費などの実費弁償については無償の範囲としています。）出会いや発見、感動や喜び、達成感や充実感を得られる活動です。

## 4、創造性・先駆性

目の前の課題に対して、何が必要なのか、そして、改善のためにはどうすればよいか。ボランティア活動では、従来の考え方にとらわれることなく、自由な発想やアイデアを大切にしながら、方法やしくみを考え、創り出していくことが大切です。

# ボランティア活動上で気をつけることは？

ボランティア活動をする際にはどのような点に気をつけなければよいでしょうか。

知っておくと役立つ5つのポイントを紹介します。

## 1、興味や関心がある身近なことからはじめよう！

せっかく取り組むのであればなるべく継続したいものです。興味や関心のないことからはじめても長続きはしません。今の自分にできる身近なことから参加しましょう。

## 2、無理をしない！

何ごとにも無理をしないことが大切です。最初から欲張ってたくさんのをしようと思わず、余裕をもってできることから始めましょう。

## 3、約束・ルールは必ず守ろう！

活動には多くの人に関わっています。まわりの人に迷惑が掛からないよう、約束やルールは必ず守りましょう。個人情報などの秘密を守ることも大切です。

## 4、相手や関係者の立場を尊重しよう！

ボランティア活動では、さまざまな立場や思いの人たちが、さまざまな役割で関わります。相手を尊重しお互いに連携しながら、効果が上がるように活動しましょう。

## 5、保険にご加入ください！

ボランティア活動中に不幸にして事故が起きることがあります。低額で加入できますのでぜひ、万が一の備えとしてボランティア保険にご加入ください。

お申込み、お問合せは井手社会福祉協議会まで  
Tel0774-82-3901



# 井手町ボランティアセンター 登録団体の紹介

ここからは、井手町ボランティアセンター  
に登録されている全12団体について紹介を  
します！もしかすると、興味のある団体がた  
くさんあるかも??



# あいか (福祉移動サービス協力会員)

メンバー・10名  
事業開始・平成18年

## ●活動内容

社協が実施しているあいか（福祉移動サービス）の協力会員として介護認定等を受け、歩行が困難な利用会員を社協から14 km以内の病院や公共施設へ送迎を行います。（協力会員は国土交通省認定講座を2日間受講）

## ●活動の楽しみ

喜んでいただく喜びがあります。  
自分自身も元気をいただきます。

## ●活動PR

利用会員の喜びの顔や声に直接触れることができ、協力会員同士が活動を通じて、交流も深まります。



|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>〈活動場所〉<br/>社協から14 km以内の病院及び公共施設</p> | <p>〈活動日〉<br/>年 間<br/>平日 8:45~17:00</p> | <p>〈連絡先〉<br/>井手町ボランティアセンター<br/>Tel.0774-82-3901</p> |
|--|--|---|

# 井手町食生活改善 推進員協議会

メンバー28名  
結 成・昭和54年

## ●活動内容

食育研修等の実施や、在宅介護食教室等の開催など、健康増進活動・食生活改善の普及活動をしています。

## ●活動の楽しみ

会員同士の交流を通して食に関する事（行事食や伝統食）の伝達ができ、ボランティア活動を通じて心が豊かになり、人とのつながりが楽しいです。

## ●活動PR

「私達の健康は私達の手で」のスローガンのもと、減塩と野菜摂取（350g）の普及を住民の皆様に伝えられたら…と地道な活動をしています。

## ●活動実績

委託事業で「おやこの食育教室」、「やさしい在宅介護食」を実施しました。また、社協♡生き生きサロンに手作りおやつ等の提供をしています。



|                  |                         |                                    |
|------------------|-------------------------|------------------------------------|
| 〈活動場所〉<br>保健センター | 〈活動日〉<br>年 間<br>(月1～2回) | 〈連絡先〉<br>保健センター<br>Tel0774-82-3385 |
|------------------|-------------------------|------------------------------------|

# 井手野菜づくりの会

メンバー・9名  
年会費・1000円  
結 成・平成30年

## ●活動内容

ジャガイモ、さつまいも、玉ねぎ、大根等を栽培しています。

## ●活動の楽しみ

野菜作りをする事により仲間と交流し、心身的にも健康になり心が豊かになり、生きがいを感じています。

## ●活動PR

会員同士和気あいあいと活動しています。季節に合わせた野菜を植えています。

社協♡生き生きサロン参加者と収穫したジャガイモでじゃがバターを作り収穫祭で交流をしました。



|                                 |                          |  |
|---------------------------------|--------------------------|--|
| 〈活動場所〉<br>老人福祉センター<br>(玉泉苑南側の畑) | 〈活動日〉<br>年 間<br>(月 1～2回) | 〈連絡先〉<br>井手町ボランティアセンター<br>Tel.0774-82-3901 |
|---------------------------------|--------------------------|--|

# 介護ボランティア ホッポ

メンバー・10名  
結 成・平成8年

## ●活動内容

- ・月1回の社協♡生き生きサロン（65歳以上・障がいのある方が集い交流を持つ）の活動補助を行っています。  
⇒ 第3金曜日（10:00～12:00）、会員2名ずつで行います。
- ・ふれあい福祉まつりに参加し、会員全員で模擬店販売をします。
- ・月1回、いでの里で利用者の方のドライバーやお話し相手をしています。  
⇒ 第1金曜日（14:00～15:00）、会員2名ずつで行います。

## ●活動の楽しみ

- ・高齢者との関わりの中で人生の先輩としての知識や知恵に学ぶところが多いです。
- ・必ず誰にも訪れる老いの実態を見守る中で、自分自身の今後の生き方を模索できます。
- ・社協♡生き生きサロン参加者から感謝の言葉をいただくときは“やっていてよかった”と思います。

## ●活動のPR

- ・活動範囲も決まっていて、あまり体力も必要としないので誰でも、いつでも、気楽に参加できるボランティアサークルです。
- ・会員同士、和気あいあいの中で活動しています。一人でも多くの参加をお願いします。



|                                |                         |  |
|--------------------------------|-------------------------|--|
| 〈活動場所〉<br>老人福祉センター 玉泉苑<br>いでの里 | 〈活動日〉<br>年 間<br>(月1～2回) | 〈連絡先〉<br>井手町ボランティアセンター<br>Tel.0774-82-3901 |
|--------------------------------|-------------------------|--|

# 環境ボランティア あじさい

メンバー・13 名  
結 成・平成 23 年

## ●活動内容

ホウ酸だんごで作った「ごきぶりだんご」を販売し、その収益金全額を被災地への義援金とすることを目的に活動しています。

## ●活動の楽しみ

歳を重ねた我々でも少しずつの積み重ねで、誰かの為になることができるのはとても楽しい事です。

## ●活動 PR

「ごきぶりだんご」を買ってくださった方々から「よく効くだんごや!」と喜んでいただき、その収益で被災地を応援することができ会員一同、とてもやりがいを感じながら活動しています。

## ●活動実績

- H24.9 京都府共同募金会を通じ東日本大震災 ⇒ 5万円  
H24.9 京都府南部地域豪雨災害 宇治市社協に持参 ⇒ 5万円  
H26.9 H26・8 豪雨災害 福知山市社協に持参 ⇒ 10万円  
H28 熊本地震災害ボランティア活動サポート募金 ⇒ 10万円  
H30.7 西日本豪雨(福知山・綾部市・舞鶴市・宮津市・京丹波町)  
⇒ 15万円(1社協3万円)  
R5.9 台風7号災害支援(綾部市) ⇒ 5万円  
R6.3 令和6年能登半島地震義援金(七尾市) ⇒ 5万円



|                               |                           |   |
|-------------------------------|---------------------------|---|
| 〈活動場所〉<br>老人福祉センター 玉泉苑<br>賀泉苑 | 〈活動日〉<br>年 間<br>(月 0～3 回) | 〈連絡先〉<br>井手町ボランティアセンター<br>Tel0774-82-3901 |
|-------------------------------|---------------------------|---|

## 傾聴ボランティアグループ

# うさぎの33

メンバー・17名  
結 成・平成19年

### ●活動内容

- ・希望される個人宅、施設等での傾聴活動を行います。  
優しい思いやりの気持ちをもって、利用会員とそのご家族に接するようにしています。
- ・井手やまぶき支援学校で、年に数回生徒の皆さんとレクリエーション等を通じて、交流を行っています。

### ●活動の楽しみ

傾聴活動の際に、利用者さんから笑顔がかえってきた時はとても嬉しいです。そして「また、来てな。」「今度、いつ来てくれるの?」と言ってもらえた時は、本当に嬉しくやりがいがあります。

### ●活動のPR

利用者の話を聴くことで、聴く人（うさぎの33会員）も元気になります。

傾聴ボランティアは、守秘義務があります。お聴きした内容を、他人に漏らすことはありません。特に悩みのない方とも、楽しく話し相手をします。



#### 〈活動場所〉

希望登録者自宅  
グループホーム  
井手やまぶき支援学校

#### 〈活動日〉

年 間  
(2～3 か月に1回)

#### 〈連絡先〉

井手町  
ボランティアセンター  
Tel0774-82-3901



メンバー・3名  
年会費・なし  
結 成・平成24年

## ●活動内容

使用済み天ぷら油を利用して石鹼を作り、収益金を被災地への義援金やサポート募金をする。

## ●活動の楽しみ

廃油が苛性ソーダと水を混ぜることにより、石鹼になっていく過程を見ること。また、リピーターさんがおられ、喜んでいただけること。

## ●活動PR

年に数回、玉泉苑にて石鹼を作っています。  
環境に優しい手作り石鹼、汚れ落ち抜群の石鹼です。

## ●活動実績

玉泉苑・賀泉苑・テオテラスいでにて販売。  
井手町文化祭にて販売。  
→収益金を、被災地へ寄付しました。



|                       |              |   |
|-----------------------|--------------|---|
| 〈活動場所〉<br>老人福祉センター玉泉苑 | 〈活動日〉<br>年 間 | 〈連絡先〉<br>井手町ボランティアセンター<br>TEL0774-82-3901 |
|-----------------------|--------------|---|

# 多賀お花づくりの会

メンバー・13名  
年会費・500円  
結成・平成16年

## ●活動内容

会員は共に花づくり作業をすることにより、会員相互の親睦を図り、身体的な健康と心豊かな生きがいを見出します。また、見守り活動を兼ねて、育てた花や野菜などを一人暮らしの高齢者へ配布し、声掛け、話し合いなどを行っています。

## ●活動の楽しみ

花や野菜をお届けした方と道で出会ったときの、「きれいだったよ。ありがとう」の一言がやりがいにつながります。「次はもっと良い花を」と、全員頑張っています。

## ●活動のPR

現在の会員数は13名です。長年の活動を認められH27年京都福祉事業協会より助成金(マメトラ購入)を、H28年大和証券福祉事業財団より助成金(物置購入)を頂きました。長く続けることにより、対外的にも認められました。

## ●活動実績

花などの配布時期

6月：ジャガイモ    12月：葉ボタン    3月：パンジー・チューリップ寄せ植え



〈活動場所〉  
井手町多賀北口 35  
(社協畑)

〈活動日〉  
年 間  
(水やり週 2 回程度)

〈連絡先〉  
井手町ボランティアセンター  
Tel0774-82-3901

# チアダンスサークル

## #ピンクパンサー

メンバー・23 名  
年 会 費・1000 円/月  
結 成・令和 5 年

### ●活動内容

- ・毎月第1週水曜日（AM10:30～11:30）  
講師の先生の指導を受けています。
- ・自主練習を月1回（AM10:30～11:30）しています。
- ・世代を越えての交流を深めます。
- ・楽しい活動を目指し、会員相互の親睦を図っています。
- ・地域社会に貢献する機会を持ち、様々な場所で活動しています。

### ●活動実績

井手やまぶき支援学校をはじめ、人権解放文化祭、ふれあい福祉まつり、テオテラスいで1周年記念イベント、井手町敬老祝賀式など、たくさんのイベントや行事に参加しています。最近では「キッズ部門」も結成され、幅広い年代で活動しています。



|                        |                       |   |
|------------------------|-----------------------|---|
| 〈活動場所〉<br>老人福祉センター 玉泉苑 | 〈活動日〉<br>年 間<br>(月2回) | 〈連絡先〉<br>井手町ボランティアセンター<br>Tel0774-82-3901 |
|------------------------|-----------------------|---|

# 地域福祉推進員

メンバー・158 名  
(町内 11 地区)

## ●活動内容

地域福祉推進員は、町内 11 地区がそれぞれ地区の独自性と特色を活かし地区内高齢者の日常的に行っていただく見守りと、関連行事として定期的におこなう「ミニサロン」開催が主な活動です。年 1 回開催の研修・交流会や、高齢者介護予防、ミニサロンで役立つ講習会・勉強会が年数回あります。

## ●活動の楽しみ

各地区では、毎回楽しい「ミニサロン」になるよう、頭の体操やゲーム、健康体操、手品、おしゃべり会等々、趣向を凝らした内容でミニサロンを開催し、参加者に楽しんでいただいています。

## ●活動の PR

高齢者、特に単身世帯の方を重点的に見守り活動を行い、健康状態の確認や引きこもり防止に努めています。

「ミニサロン」は、お楽しみいただくことはもちろん認知症予防、交通事故防止等、高齢者の方に関心が高くお役に立てる内容になるよう都度苦心しますが、喜んでいただけるのでやりがいがあります。



|                            |   |   |
|----------------------------|---|---|
| 〈活動場所〉<br>各地区内<br>主に各地区公民館 | 〈活動日〉 年 間<br>ミニサロン 年 3～10 回<br>(地区により異なる) | 〈連絡先〉<br>井手町ボランティアセンター<br>Tel0774-82-3901 |
|----------------------------|---|---|

# 配食ボランティア

(井手町民生児童委員協議会)

メンバー・井手町民生児童委員協議会

## ●活動内容

毎月 2 回、利用者宅（高齢者世帯）に見守りを兼ねて配食サービスのお弁当をお届けしています。

年末のお届け日には、「多賀お花づくりの会」が作った鉢植えの葉牡丹もお届けしています。

## ●活動の楽しみ

定期的に訪問ができ、笑顔でお弁当を受け取っていただいた時はやりがいを感じます。また、元気で過ごされている様子を伺うのが、いつもすごく楽しみです。



|                 |                         |  |
|-----------------|-------------------------|--|
| 〈活動場所〉<br>各担当地域 | 〈活動日〉<br>年 間<br>(月 2 回) | 〈連絡先〉<br>井手町ボランティアセンター<br>Tel.0774-82-3901 |
|-----------------|-------------------------|--|

# フレンドリーサポート 協力会員

メンバー・8 名  
事業開始・平成 23 年

## ●活動内容

社協が実施しているフレンドリーサポート事業の協力会員として、暮らしのお手伝いをします。利用会員の家事援助、簡単な庭の草引き等をお手伝いします。

## ●活動の楽しみ

作業のビフォー・アフターによる変化に楽しみを感じています。相手の方の感謝に喜び、仲間のきずなも感じ取れます。

## ●活動 PR

その家をきれいにするだけではなく、町を美しくしていきたいと思っています。仲間募集中!!



ビフォー



アフター



|                   |                         |   |
|-------------------|-------------------------|---|
| 〈活動場所〉<br>利用会員希望地 | 〈活動日〉<br>年 間<br>(月0～2回) | 〈連絡先〉<br>井手町ボランティアセンター<br>TEL0774-82-3901 |
|-------------------|-------------------------|---|

## 朗読サークル

# ふれあい

メンバー・10名  
年会費・500円/月  
結成・昭和62年

### ●活動内容

- ・「広報いで」を音声録音し、CDを作成します。
- ・月に1回、井手町図書館にて「親子で楽しむ紙芝居」をします。
- ・社協関係行事の司会をします。
- ・社協を通じミニサロン、デイサービスセンターで紙芝居をします。
- ・朗読ボランティア養成講座を受講しています。
- ・町史の音声録音、CD作成をします。

### ●活動の楽しみ

- ・親子で楽しむ紙芝居では、子どもさんがとても楽しんでくださいます。
- ・ミニサロン、デイサービスセンターでの紙芝居では「南山城水害」をととても喜んでくださり、私たち『ふれあい』のライフワークにしていこうと思いました。

### ●活動PR

現在『ふれあい』メンバーは10名です。雰囲気の良い和やかなサークルです。本の好きな方、朗読に興味のある方は是非、朗読ボランティアサークル『ふれあい』にお入りください。お待ちしております。



|                                  |                         |  |
|----------------------------------|-------------------------|--|
| 〈活動場所〉<br>老人福祉センター 玉泉苑<br>井手町図書館 | 〈活動日〉<br>年 間<br>(月3〜4回) | 〈連絡先〉<br>井手町ボランティアセンター<br>Tel.0774-82-3901 |
|----------------------------------|-------------------------|--|

ボランティアに興味・関心のある方！！

このように、井手町にはたくさんのボランティア活動があります！

はじめの１歩を踏み出してみると…

○もっと参加したい！

○こんなボランティア活動がしてみたい！

と、興味や関心が出てくるかもしれません。

さあ、ボランティアを通して新たな自分、  
新たな世界と出会ってみませんか？？



〈お問い合わせ先〉

井手町ボランティアセンター

〒610-0302

京都府綴喜郡井手町井手東前田23番地

老人福祉センター玉泉苑内

TEL0774-82-3901/Fax0774-82-3642

