

ボランティア始めたい

その気持ち応援します

「人のために何かしたい」気持ちはあるけど、
 どうしたら良いのか分からない。そんな方も多
 いのではないのでしょうか。
 今号では、ボランティア活動の始め方など
 を紹介します。



「ボラセン」に相談してみよう

「ボラセン」こと中野ボランティアセンターは、ボランティア活動を始めた
 方の第一歩をサポートする窓口。一人ひとりの思いに寄り添い、一緒に
 活動を探します。

どなたでも気軽に相談できます。
 ☆(福)中野区社会福祉協議会(社協)が運営

相談員も区民のボランティア

窓口で対応するボランティア相談員は、区民によるボランティアです。
 社協の職員と一緒に、同じ区民の立場で親身に相談に応じています。



中野が大好き。大好きな中野のみなさんの力になれた
 らうれしいです。いつでもお待ちしております。ぜひ気持
 ちを聞かせてください

◀ボランティア相談員 東海林さん



▲ボラセン窓口の様子

相談した後はこのようにサポートを受けられます

①希望の活動内容を登録

「どんな活動がしたいのか」「活動できる時間
 は」などを相談員と話し合いながら、登録カードを
 作成。希望に沿ったボランティア活動を随時紹介
 してもらえます。



すぐに希望する活動先
 が見つからなくても、い
 ろいろな活動と一緒に
 考えます

どんな所が
 あるかな



②活動前に顔合わせ

活動先が決まったら、相談員と一緒に受け入れ先の担当者
 と3者で顔合わせ。活動にあたっての疑問や不安を解消できます。

引っ越しを機に地域の方とつな
 がりたいと思い、ボラセンに相談
 しました(登録した方)



高齢者施設での
 傾聴ボランティア
 に初挑戦



③アフターフォローも

初回の活動後、ボラセンに感
 想を伝えます。調整が必要なこと
 があれば、間に入って調整して
 もらえるなど、安心して活動を継続
 できる仕組みが整っています。

こんなに相談に
 のってくれるんだ!



初心者のための ボランティア心得5箇条

- 1. 無理をしない**
 慣れるまでは活動日を月1回に
 するなど、少しずつ活動を始め
 ましょう
- 2. 元気にあいさつ**
 あいさつはコミュニケーション
 の要。お互いの距離が縮まり、
 信頼感もアップします
- 3. 約束を守る**
 できない約束をするのは厳禁。
 ルールを守り、遅刻や休む際は
 必ず連絡しましょう
- 4. できることを
 できる範囲で**
 自分の気持ちや特技を
 生かして楽しく活動を
- 5. 相手の立場になって考える**
 善意の押し付けに注意。相手が
 何を必要としているのかを知る
 ことが大切です

プラスワン
 +1 加入しよう
 ボランティア保険
 ⇨詳しくはボラセンへ



タイプ別 おすすめの活動例

コツコツと一人でやりたい

- 切手整理
- バザー用の小物作り

知り合いを増やしたい

- 子ども食堂のお手伝い
- サロン活動スタッフ

体力に自信がある

- 高齢者宅の家具の移動
- ごみ拾い

初めての方でも参加しやすい ボラセンで定期的に行っている活動

興味がある方は、まずはボラセン☎(5380)0254へ連絡を。

切手きるきるの会

寄付された使用済み切手を封筒・ハガキから台
 紙ごと切り取り、種類別に仕分けします。整理後、
 換金しボランティア基金に積み立てられます。活
 動日は第2・第4木曜日



かがり火会

第4火曜日に、ボラセンの広報紙
 の発送作業(折り込み、ラベル貼
 り等)をお手伝い



手作り作品の会

寄付された布や毛糸を活用して、アクリルたわしや小物を作成
 し、バザーなどで販売。売り上げはボランティア基金に積み立
 てられます。活動日は第1水曜日と第3金曜日

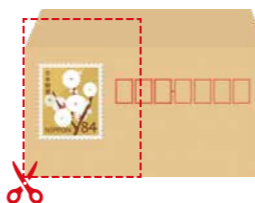


作品を購入できます

作品は、スマイルなかの1階自
 由通路のショーケースに展示
 しています。値札付きの作品
 は会の活動日に購入できます。
 ボラセンにお声掛けを

使用済み切手を寄付しませんか

スマイルなかの3階と4階に使用済み切手
 の回収ボックスがあります。
 自宅や職場などに、郵便がたくさん届く方
 はぜひご協力を。



◀封筒に貼ったま
 ま切手の周りを
 3cm以上残して
 切り取ってね

こちらも 活用を

中野がもっと好きになる 「なかの情報」サイト

施設や団体・個人などのボランティア
 募集情報をご覧になれます



▲なかの情報