



社会福祉法人 牧之原市社会福祉協議会(略称「牧之原市社協」)

ボランティアのひろば

相良事務所

〒421-0524
牧之原市須々木 140 番地
(牧之原市相良総合センターい〜ら内)
☎0548-52-3500 FAX0548-52-5585
共通E-mail: houjin@makinohara-shakyo.jp

榛原事務所

〒421-0422
牧之原市静波 172 番地 1
(牧之原市老人福祉センター龍眼荘内)
☎0548-22-5187 FAX0548-24-1166

牧之原市にはボランティア活動をしている人がいっぱい!!
自分の興味のあるやってみみたいボランティアを始めてみませんか?



♥ ボランティア活動をする時に気をつけること!

ボランティアの きほん

- 1 無理のない計画を立てる**
無理をして活動し、途中でやめてしまうと、相手に迷惑をかけてしまうことも・・・! 無理のない範囲で、自分の生活リズムに工夫して取り入れていくことが大切!
- 2 約束を守り、責任ある行動を**
約束を守るということは、活動における信頼関係を強めることに繋がります。時間を守る、遅れそうなら連絡する等小さなことでも約束を果たし、責任をもって行動することが大切!
- 3 相手の立場を考えて活動する**
ボランティア活動には相手があります。相手が何を求めているのかを常に考え、心配りを忘れずに行動することが大切!
- 4 学習し自分を成長させる**
活動を始める前に、活動先のことや活動内容について事前に調べておくことが大切! 活動をする上で知識、技術を高めていくことによって、活動に広がりが生まれます!
- 6 活動を点検し、記録する**
自分自身の活動を記録し、活動を振り返ることで「もっとこうしよう!」と次の活動に繋がっていきます!

- 6 謙虚であること**
ボランティア活動は、積極性を要求されますが、謙虚さも必要とされます。「してあげる」という気持ちではなく、あくまで協力者として対応することにより、お互いに信頼関係が生まれます。もし、活動中にわからないことがあれば、何でも聞いて疑問を解決しましょう!
- 7 家族や職場の理解を得る**
ボランティア活動は自分一人ではできません。家族や職場などまわりの人たちの理解があって続けられるものです。自分の活動を理解してもらえよう、誠実な対応を心がけましょう。
- 8 活動で知り得た秘密は守ろう**
ボランティア活動では、個人のプライバシーにふれることがあります。個人の秘密、プライバシーに関わることを、活動の場の外で話してはいけません。秘密を守ることは信頼関係の基本です。信頼関係があるからボランティア活動は続けられるのです。
- 9 安全対策を充分にする**
ボランティア活動中にケガや事故を起こすことがあります。事故が起きた時の応急処置方法も前もって勉強しておきましょう。さらに、ボランティア活動中の万一の事故に備えとして、ボランティア活動保険に加入しましょう!

♥ ボランティア活動を始めるとなったら…もしもの時に備えて

ボランティア活動保険 に入ろう!! (社協へボランティア登録される方なら、どなたでも加入できます。)

ボランティア活動保険

「ボランティアに行く途中や活動中にケガをしてしまった!」「人にケガをさせてしまった!」「物を壊してしまった!」そんな事故を補償する保険です。

対象となる活動

日本国内における自発的な意志により、他人や社会に貢献する無償のボランティア活動。

対象とならない活動

有償の活動、学校管理下の活動、自治会や老人クラブが行う組織運営等の活動、海難救助・山焼き等の活動。

《掛け金》(1名あたり年額)

基本プラン	350円
天災・地震補償プラン	500円

※令和2年度から変更になりました。

《補償期間》

- 令和2年4月1日～令和3年3月31日午後12時までの1年間までとなります。
- ※1. 中途加入の場合は、加入申込手続き完了日の翌日午前0時～令和3年3月31日午後12時までとなります。
 - ※2. 上記の補償期間は、令和2年度の補償期間となります。
 - ※3. 令和2年度の加入申込みは、令和2年3月1日より受付します。



ボランティア行事用保険

行事中の事故により、「ケガをした(させてしまった)!」「物を壊してしまった!」「食中毒や熱中症により入院した!」そんな場合に備える保険です。

対象となる活動

地域住民や関係団体(自治会・町内会などを含む)、ボランティア、当事者などが主体的に参加し、地域社会における福祉の問題に対し、また地域の福祉を高めるために取り組むさまざまな活動。

《保険料》(1名あたり日額または1泊2日)

Aプラン (宿泊を伴わない行事)	A1 28円 (最低保険料560円)	A2 126円 (最低保険料2,520円)	A3 248円 (最低保険料4,960円)
Bプラン (宿泊を伴う行事)	1泊2日の場合 241円		
Cプラン (宿泊を伴わないかつ参加者が事前に特定できない行事)	A1区分の行事 1日 28円 (最低保険料560円)		

《補償期間》

行事開催期間(加入申込完了日の翌日午前0時以降の行事開催日から補償されます)



《加入手続き場所》 牧之原市社協 ・相良事務所(相良総合センターい〜ら内) ・榛原事務所(老人福祉センター内)

※詳細につきましては、お問合せ下さい!!

みんな楽しく! えがおで! やってるよ!!

「集いの場」って?

歩いて行けるような身近なところで、高齢者と地域住民がボランティアとして一緒になって、好きなことをしたり、自由に入ったり、友人と行動をとりにしたりといった自由な活動の場です。さまざまな効果が期待されており、生きがいづくりや健康づくり、日常的な支え合い、見守り活動が生まれる等素敵なことがいっっぱいです! ぜひ、皆さん参加してみませんか?



日常的な支え合い、見守り活動!



最高の介護予防!!



身近な地域のボランティア活動!

ひとつでも当てはまる方! 集いの場に参加してみませんか?

チェックリスト

- 最近、外出がおっくうになった
- 疲れるからあまり遠くには出かけられない
- あまり人に会うチャンスがない
- 一日テレビをぼんやり見ていることが多い
- 気がつくと言もしゃべらないまま夜になっていた
- 家族とはあまり会話がでない
- 一人で食事をするのが味気ない
- ご近所付き合いがあまりない
- 家族や友だちがいなくなってぽっかり穴があいた気分
- 地域の住民同士、仲間づくりをしたい
- 寝たきりや認知症になりたくない

みんなであつくろう 集いの場



私も何かやりたい! でもどうしたらいいの?

1

地域の状況を確認しましょう

やりたい地域では、どのような場がある? 参加してくれる人はいるかな?

2

中心メンバーの募集

一緒に活動してくれる仲間を探そう! 町内会長さんやシニアクラブ等に声掛け

3

活動の基本的な内容を決めましょう

開催日時は? どんな人たちに参加を呼び掛ける? 役割分担等...

4

開催場所を探そう

どんな場所がいいか考えましょう! 公共の施設? 地区の集会場? 自宅?

5

参加を呼びかける

まずは身近な方から声をかけて、少しずつ参加者を増やしていきましょう!

6

集いの場を開催!!

特別なことは必要なし! 大切なのはみんながリラックスして参加ができることです。

★活動の際はボランティア行事用保険の加入をオススメします。(詳細は表面をcheck!) 「集いの場」に興味のある個人やグループの方は、相良事務所内の生活支援コーディネーター〈0548-52-3500〉にお問い合わせください。