

ボランティア ハンドブック



【発行日】

平成30年11月18日

【発行】

旭川市生活支援コーディネーター

旭川市ボランティアセンター

社会福祉法人旭川市社会福祉協議会

はじめに

皆さんはボランティア活動にどんなイメージがありますか？

“なんとなくイメージはあるけど何かあるの？”

“やってみたいとは思うけど敷居が高い…”

“災害などの非常時にだけやることかな？”

“たくさんの人と交流するようなことはあまり得意じゃない…”

近年、定年を過ぎても仕事を続けられる方が増加傾向にあり、仕事を終えた後の“第2の人生の過ごし方”への関心の高まりから、その選択肢の1つとしてボランティアへの関心も高まっています。

一方で、ボランティアについては言葉以上のイメージが湧かず、なかなか一歩を踏み出しにくい方も数多くいるのではないのでしょうか？

できる範囲で

社会の中で役割を持ち、生き生きと暮らし続けるためには
どのようにしたら良いんだろう…？

この冊子は、そのような想いのある方に向け
“市内にある具体的なボランティア活動をご紹介”し
あなたにとって“私にもこれならできるかも！！”
という活動を見つけるためのハンドブックです！

この冊子が、
これを読まれる方にとって次の一歩につながってくださると
幸いです。

目次

はじめに


- 1 ボランティアってどんなもの? 1~3P
- 2 ボランティア活動の4つの原則 4P
- 3 ボランティアは
誰にでも活躍できる機会があります! 5P
- 4 旭川市で行われているいろいろなボランティア活動
. 6P
- 5 それぞれの取組の詳細 7~15P

おわりに



1 ボランティアってどんなもの？

ボランティアという言葉は知っている方は多いと思いますが、



- なんとなくイメージはあるけど
“ボランティアってなんだろう”？
- ボランティアって
“なんで必要なんだろう”？
- ボランティアをすることって
“どんな意味があるんだろう”？

などよくよく考えてみると具体的には分からないことも多いのではないのでしょうか？

そこで、まずはボランティア活動自体の意味や必要性について理解を深めるために、皆さんから寄せられるご質問にお答えします！

Q1 そもそもボランティアってなに？

ボランティア（volunteer）の語源はラテン語の voluntas＝自由意思だと言われています。この言葉が最初に使われたのは、17世紀のイギリスで組織された自警団の団員をボランティアと言ったことが始まりです。

現在の旭川市内では、交流活動、見守り活動、趣味活動や経験を活かした活動、施設でのボランティア活動等、様々な活動の場面があります。

ボランティア活動は、どれも誰かに強制されて行うことではなく、皆さんがやりたい活動を選んで活動し、それがいつのまにか“誰かのため”“自分自身の生きがいや楽しみ”につながっていきます！

Q2 みんなどんな風に活動しているの？

～全国社会福祉協議会「全国ボランティア活動者実態調査」～
(平成22年7月)

- 個人ボランティアの7割が女性で、3割が男性。約半数が60歳以上の方です。
- ボランティア団体の主なメンバーは、約6割の団体の子どもの手が離れた主婦と60歳以上の女性。1番少ないのは40歳代の働いている男性(5.3%)です。
- 個人ボランティアの1か月の活動時間は、平均で21.7時間で、10～20時間がもっとも多いです。
- ボランティア団体の最も多い活動頻度は月2～3回です。

*これらは既に活動している人たちの状況を調査した結果です。
まずは無理なく自分のペースで活動を始めてみましょう！

Q3 50代以上からボランティアを始めることってどんな意義があるの？

～全国社会福祉協議会「全国ボランティア活動者実態調査」～
(平成22年7月)

- 50代の方の約半数は、“自分の関心のあること”をボランティア活動として始めています。
- 60代の方の約4割は、“社会やお世話になったことに対する恩返し”としてボランティア活動を始めています。
- 普段の仕事等とは違う視点で“個人として関心のある分野での活動”や、“お世話になった経験を別の誰かに返していくこと”がこれからボランティアを始めることの意義につながっているようです。

Q4 ボランティアをすることってどんな効果があるの？

1 活動に参加された“多くの方が得たことや良かったことがある”との結果が出ています！

～全国社会福祉協議会「全国ボランティア活動者実態調査」より～
(平成22年7月)

◎活動を通じて得たことや良かったことがあるのは、98.3%

- ①「多くの仲間ができた」71.3%
- ②「活動自体が楽しい」57.6%
- ③「人格形成や成長にプラスになった」55.9%
- ④「地域社会との繋がりをつくることができた」52.8%
- ⑤「新しい知識や技術を習得することができた」49.0%

2 活動に参加することがいつのまにか“転倒やうつ病の予防”につながります！

～厚生労働省「JAGESプロジェクト」より～

- 社会参加の割合が高い地域ほど転倒や認知症、うつ病のリスクが低い傾向があります。
- スポーツ組織への参加割合が高い地域ほど過去1年間に転倒したことがある65歳から74歳の高齢者が少ない相関があります。
- ボランティアグループなどの地域組織への参加割合が高い地域ほど認知症リスクを有する75歳以上の高齢者が少ない傾向があります。

まとめ

～ボランティアってこんな活動なんです！～

- “やりたい”活動をすることが“楽しみ”“生きがいに”なります！
- 参加すると同じ想いの“仲間との新しい出会い”が生まれます！
- 普段は意識しないけれど“いつのまにか元気になれる”！

3 ボランティアは誰でも活躍できる機会があります！

ボランティアには様々な効果がありますが、“自分にはできることがないんじゃないかな…向いていないかも…”と思われる方もいらっしゃるかもしれません。

実は、ボランティアは敷居の高いものではなく、誰にでもできる機会があります。ここでは“実際に活動されている方の活動の仕方”をポイントを絞ってお伝えさせていただきます。

～ボランティア活動の仕方～	
1	“できる範囲やペース”で“自分に合わせた”活動！ ・役に立てるなら何でもやりたいけれど中々時間がない… ・ずっと長く続けるような活動はできるか不安がある… ⇒ “ご自身の状況に合わせた活動”があります！
2	“知識や経験”を“誰かのために活かす”活動！ ・お仕事での経験を活かしたい！ ・趣味でやっていることを活かしたい！ ⇒ “知識や経験を活かせる活動”があります！
3	“技術や資格に関係なく”、“誰かの助けになる”活動！ ・交流の場のお手伝いや話し相手ならできる！ ・家事の支援や認知症の方の見守りならできる！ ⇒ “お手伝いを求めている人との活動”があります！

ボランティアは、
特別な技術や資格、経験は必ずしも必要ありません。
ご自身の“やれること”“やってみたい”という想いと、
“負担のない範囲で活動すること”が大切です。

活動の仕方はどのような形であっても大丈夫です！
“自分自身が楽しく”“生きがい”になれる活動を探してみましょう！

3 ボランティアは誰でも活躍できる機会があります！

ボランティアには様々な効果がありますが、“自分にはできることがないんじゃないかな…向いていないかも…”と思われる方もいらっしゃるかもしれません。

実は、ボランティアは敷居の高いものではなく、誰にでもできる機会があります。ここでは“実際に活動されている方の活動の仕方”をポイントを絞ってお伝えしたいと思います。

～ボランティア活動の仕方～	
1	“できる範囲やペース”で“自分に合わせた”活動！ ・役に立てるなら何でもやりたいけれど中々時間がない… ・ずっと長く続けるような活動はできるか不安がある… ⇒ “ご自身の状況に合わせた活動”があります！
2	“知識や経験”を“誰かのために活かす”活動！ ・お仕事での経験を活かしたい！ ・趣味でやっていることを活かしたい！ ⇒ “知識や経験を活かせる活動”があります！
3	“技術や資格に関係なく”、“誰かの助けになる”活動！ ・交流の場のお手伝いや話し相手ならできる！ ・家事の支援や認知症の方の見守りならできる！ ⇒ “お手伝いを求めている人との活動”があります！

ボランティアは、
特別な技術や資格、経験は必ずしも必要ありません。
ご自身の“やれること”“やってみたい”という想いと、
“負担のない範囲で活動すること”が大切です。

活動の仕方はどのような形であっても大丈夫です！
“自分自身が楽しく”“生きがい”になれる活動を探してみましょう！

4 旭川市で行われているボランティア活動の紹介

現在の旭川市には多くのボランティア活動の機会があります！
ここからは、旭川市で行われているいろいろなボランティア活動の内、私たちが把握している活動をご紹介します！

1	<p style="text-align: center;">～ボランティアセンターの取組～</p> <p>(1) 特徴 ①高齢、子ども、障がいまで幅広い分野の活動があります。 ②1日だけの活動～継続的なものまで頻度も様々です。 ③やりたい活動を自分で選ぶことができます。</p> <p>(2) 当てはまる事業名 ・旭川市ボランティアセンター・・・・・・・・・・・・・・7P</p>
2	<p style="text-align: center;">～住民参加型在宅福祉サービス～</p> <p>(1) 特徴 ①事業によって活動内容があらかじめ決まっています。 ②一定の期間継続的に支援に関わることが多いです。 ③活動にあたっての活動費を得ることができます。</p> <p>(2) 当てはまる事業名 ①ファミリーサポートセンター介護型・・・・・・・・・・・・8P ②認知症サポートセンター・・・・・・・・・・・・・・9P ③福祉除雪サービス事業・・・・・・・・・・・・・・10P ④ファミリーサポートセンター育児型・・・・・・・・・・・・11P</p>
3	<p style="text-align: center;">～地域の集いの場・認知症カフェ・こども食堂～</p> <p>(1) 特徴 ①地域で様々な方を対象にして行われる定期的な集いの場です！ ②地域カフェは、障がい、高齢、子どもに関係なく交流を図ります！ ③認知症カフェは、認知症当事者が参加しやすい交流の場です！ ④子ども食堂は、子どもと一緒に食事を作りながら交流を図ります！</p> <p>(2) 当てはまる事業名 ①地域カフェ・・・・・・・・・・・・・・12P ②認知症カフェ・・・・・・・・・・・・・・13P ③子ども食堂・・・・・・・・・・・・・・14P</p>
4	<p style="text-align: center;">～地区社会福祉協議会の活動～</p> <p>(1) 特徴 ①一定のエリアの住民が主体となった地縁組織の活動です。 ②住民同士の交流を図るサロンや見守りが行われています。 ③②以外にも様々な活動が行われています。</p> <p>(2) 当てはまる事業名 ・地区社会福祉協議会の活動・・・・・・・・・・・・・・15P</p>

5 それぞれの取組の詳細 ～旭川市ボランティアセンターの取組～

1 旭川市ボランティアセンター（ボラセン）

（１）特 徴

- ①高齢・子ども・障がいまで幅広い分野の活動があります。
- ②1日だけの活動～継続的なものまで頻度も様々です。
- ③やりたい活動を選ぶことができます。

（２）内 容（例示）

①高齢者施設での入居者の方との交流

入居者の方のお話し相手や、歌を一緒に歌ったりします！みんなでのんびりと時間を過ごしながら交流することが楽しみ、やりがいと思える活動です。



②スポーツを通じた障がいをお持ちの方との交流

フロアバレーは、視覚障がいをお持ちの方と健常者の方が一緒になってできるスポーツです！

障がいの有無に関係なく誰でも交流でき、体を動かすことで健康にも良い活動です！



③各種イベントへの協力

市内の福祉施設や団体等で行う行事やイベントのボランティアです！イベントによっては障がいのある人たちとのふれあいや、色々な世代のボランティアさんとの交流ができます！



ボラセンではこの他にもいろいろな活動があります！ぜひご連絡ください！

（３）連絡先

旭川市ボランティアセンター
旭川市5条通4丁目旭川市ときわ市民ホール1階
電 話：（0166）21-5550
FAX：（0166）23-0746
*活動にはご登録が必要です。

～先輩からの一声～

ボランティアは考えすぎずに、まずは行動することです！
自分にあったタイプとペースで無理なくはじめるとよいと思います。



住民参加型在宅福祉サービス

2 ファミリーサポートセンター 介護型

(1) 特徴

①有償ボランティア

平日：1時間700円以降30分ごとに350円（交通費別途）

土日祝日：1時間800円以降30分ごとに400円（交通費別途）

②支援が必要な高齢者等を抱えて働く家族を支えます。

③主な活動は、高齢者等の家事支援や外出付き添いなど

(2) 内容

①食事の準備や後片付け

②部屋の掃除

③衣類の洗濯

④買い物（付き添いも含む）

⑤通院の付き添い

⑥安否確認、話し相手など



(3) 活動までの流れ

①養成講座受講後に、会員登録

②事務局より支援依頼の相談

③利用者と家族への紹介と事前打ち合わせ後に開始

(4) 連絡先

社会福祉法人旭川市社会福祉協議会
神楽事務所

旭川市神楽3条4丁目1番18号

電話：(0166) 60-1710

FAX：(0166) 60-1780

～先輩からの一声～

お手伝いを通して、人生の先輩から多くの生活の知恵と生き方を学ばせてもらうことができ、とても感謝しています。いつも活動を終えて帰るときには、ほっこりした気持ちになるんですよ。



住民参加型在宅福祉サービス

3 認知症サポートセンター

(1) 特徴

①有償ボランティア

1時間500円以降30分ごとに200円（交通費別途）

②個人宅・施設の個室で、定期的に活動します。

③主な活動は、認知症の方の見守り・お話し相手、散歩・趣味活動

(2) 内容（例示）

①お話し相手

*トランプやオセロを一緒に行う事もあります！

*人生の先輩から貴重な昔の話しが聞けます。



②趣味活動のお手伝い

*手芸を希望される方と一緒にはぎれ布等を使用し作品をつくっています！

*会話の中から生きるヒントを得られます。



(3) 活動までの流れ

①養成講座受講後に、会員登録

②事務局から支援依頼の相談

③利用者と家族への紹介と事前打ち合わせ後に開始

(4) 連絡先

社会福祉法人旭川市社会福祉協議会
神楽事務所

旭川市神楽3条4丁目1番18号

電話：(0166) 60-1770

FAX：(0166) 60-1780

～先輩からの一声～

認知症の方の自宅で、話やゲームをするボランティアをしています。自分の介護予防になり、相手にも喜ばれるので、やりがいを感じます。相手とその家族の笑顔を見られたときが一番うれしいです。



住民参加型在宅福祉サービス

4 福祉除雪サービス事業

(1) 特徴

- ①有償ボランティア（30分500円、交通費別途）
- ②自力で除雪が困難で近隣に親族等がない、概ね75歳以上の世帯、身体障害者手帳1・2級所持世帯、母子世帯が利用対象者です。
- ③集合住宅の共同通路は、除雪対象外。個人宅の除雪です。

(2) 内容（例示）

- ①活動期間は、12月1日～3月31日。
- ②15cm以上の降雪時に、利用者宅の除雪道具を使用して、除雪活動を行います。
- ③生活通路の確保を目的に、玄関前・物置・車庫前・裏口・1階窓付近・ストーブの排気口等が除雪対象範囲です。
（利用者宅に応じて異なります）

除雪範囲のイメージ図
*下記図の赤の斜線が引かれているところが除雪範囲です



(3) 活動までの流れ

- ①下記事務所へ連絡・来所し、活動内容説明後、登録。
- ②事務局から支援依頼の相談。
- ③利用者と顔合わせ後に開始。

(4) 連絡先

社会福祉法人旭川市社会福祉協議会
神楽事務所
旭川市神楽3条4丁目1番18号
電話：(0166) 60-1778

～先輩からの一声～

「お疲れ様」の感謝の一言が、やりがいと生きがいに繋がっています。家にこもらず、会話と運動が出来るので自分自身の健康の維持にも繋がります。



住民参加型在宅福祉サービス

5 ファミリーサポートセンター 育児型

(1) 特徴

- ①子育ての援助を受けたい方（依頼会員）、子育ての援助を行いたい方（援助会員）が会員になり、お互いに地域の中で助け合いながら子育てをする会員性の相互援助活動です。
- ②生後6か月から小学校6年生以下のお子さんの援助です。

(2) 内容

- ①保育所・幼稚園・小学校及び放課後児童クラブ等への送迎支援
*早朝勤務で送りができない、仕事帰りが遅くお迎えができない等の送迎を行います。
- ②預かりの支援
*保育所・幼稚園・小学校及び放課後児童クラブ等の開始前、又は終了後に子どもを預かります。
*冠婚葬祭、兄弟姉妹の学校行事の際、一時的に子どもを預かります。
- ③子育て支援のために必要と認められる援助を行います。



(3) 活動までの流れ

- ①子育て支援者養成講座（ファミリーサポートセンター「育児型」・上川中部こども緊急さぽねっと）修了者は会員登録ができます。
- ②センターから紹介された依頼会員と事前打ち合わせを行います。
- ③援助活動開始になります。

(4) 連絡先

旭川NPOサポートセンター
旭川市神楽2条8丁目1-10
ニューライフコーポB116
電話：(0166)74-5380

～先輩からの一声～

子育てはどんな時期も大変なので、少しでも役に立ったら嬉しいです。子どもの笑顔は気持ちを明るくしてくれます。



地域の集いの場・認知症カフェ・子ども食堂

6 地域の集いの場

(1) 特徴

- ①認知症当事者含めた高齢者、障がい者、子どもやその親世代が参加される共生型の居場所
- ②介護等のお困りに関して、専門職による悩み事の相談機能
- ③施設入所の方も参加され、地域と繋がる居場所
- ④ボランティアの方も一緒に楽しめるように毎月イベント開催（介護予防体操や園児のお遊戯等）
- ⑤ぷらっとカフェは移動困難の方へ社会福祉法人の無料送迎バス有り。
- ⑥高齢者（要支援）や障がい者等も社会参加の場として、ボランティア活動をすることで自身の介護予防になる。

(2) 内容（例示）

永山南きづなカフェ（永山南地区）　ぷらっとカフェ（新旭川地区）

* 来場者の飲み物注文受けつけと配膳

* 飲み物の準備（湯沸しやコーヒー等）やコップの洗い物

* 来場者と一緒にお菓子やコーヒーなどを飲食し、自由にお話しや折り紙など行う。

* 会場の設営（椅子や机、園児の飾り物）



(3) 活動までの流れと連絡先

新旭川永山南地域包括支援センター
旭川市永山2条5丁目44番地
電話：(0166) 40-3003
FAX：(0166) 40-3008
特に何か準備する物もありません。
手ぶらでお越し頂けます。

～先輩からの一声～

ボランティアさん含め、初めての方も楽しく過ごせます。
気兼ねなくお越しください！



地域の集いの場・認知症カフェ・子ども食堂

7 認知症カフェ

(1) 特徴

- ①「認知症の方とその家族、地域の方などが気軽に立ち寄り楽しめる場所を作りたい！」という思いからできた集いの場です！
- ②認知症・介護の専門職も参加していますのでご相談にものれます！
- ③おしゃべりやレクリエーション、健康講話など、内容も様々！

(2) 内容(例示)

①オレンジカフェ大成(中央圏域)

日時 毎月第4土曜日 午後1時～3時

場所 特別養護老人ホーム楽生園(旭川市1条通12丁目)

参加費 100円(お茶菓子代)

連絡先 中央地域包括支援センター 電話:(0166)23-6022

②カフェなかまのいえ(豊岡圏域)

日時 不定期

場所 小規模多機能型居宅介護 旭山なかまの家(旭川市豊岡15条7丁目3-18)

参加費 100円(お茶菓子代)

連絡先 豊岡地域包括支援センター 電話:(0166)35-2275

オレンジカフェ大成の様子



*市内にはこの他にも各地区で認知症カフェが行われています！

ご興味のある方は旭川市生活支援コーディネーター担当(23-0742)までご連絡ください。

～先輩からの一声～

カフェなかまのいえの様子



参加することで新たな出会いや発見があり、健康づくりにも役立ちます！



地域の集いの場・認知症カフェ・子ども食堂

8 旭川市子ども食堂

(1) 特徴

- ①老若男女問わず、誰でもが集えるコミュニティの場です
- ②各拠点によって、取り組み方が様々です
- ③各拠点のリーダーが集まって、大人食堂というネットワークでつながっています

(2) 内容

- ①わいわい食堂 ～東部住民センター
 - ②北門子ども食堂 ～北星公民館
 - ③うれしば 子ども食堂 ～宮下通23丁目
 - ④おむすびころりん ～啓明地区
 - ⑤おてら de 食堂 ～永山地区
 - ⑥楽っこルーム ～神楽公民館
 - ⑦地域食堂ハートフレンド～神居・忠和地域
 - ⑧ただいま食堂 ～勤医協1条クリニック
 - ⑨朝日地域食堂ひまわり ～中央公民館
 - ⑩東川ルンルン食堂 ～東川町
- *詳細については、おとな食堂事務局までご連絡ください



～先輩からの一声～

様々な人と触れ合い、交流できる
ところ、そして、その繋がりが広が
っていくことが、自分自身の楽しみや
やりがいになっています。



(3) 連絡先

旭川おとな食堂事務局
(ワーカーズコープ旭川事業所内)
電話：(0166) 73-6692
FAX：(0166) 73-6694

地区社会福祉協議会の活動

9 地区社会福祉協議会の活動

(1) 特徴

- ①市内には53の地区社会福祉協議会があります。
- ②地区社会福祉協議会は、地域のみなさんの参加と協力により、誰もができる限り住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるまちづくりを行っています。
- ③特に「安心見守り事業」や「ふれあいサロン事業」は、住民同士の交流・つながりをつくる活動として、積極的に実施しています。

(2) 内容(例示)

①安心見守り事業

隣近所による声かけや訪問などにより、地域における孤立防止と生活上の困りごとを解決する活動です。



安心見守り事業の様子(東光地区)

②ふれあいサロン事業

身近な所で住民同士が交流し、地域をつながりづくりを行う活動です。



子育てサロンの様子(永山第3地区)



サロンの様子(中央地区)

(3) 活動までの流れ

各地区によって活動内容がさまざまです。まずは下記の連絡先までご連絡ください!!

(4) 連絡先

社会福祉法人旭川市社会福祉協議会
地域福祉課 地域福祉事業担当
電話:(0166)23-0742

～先輩からの一声～

新しい交流やつながりが生まれ、心の器が広がるように思います。

ぜひ、無理のない範囲で活動に参加してみてください。



おわりに

この冊子を見ていただきありがとうございます！

これを読まれた方が、

“こんな活動があるんだな！”

“これなら私にもできそうな気がする！”

“今はまだできないけれど、落ち着いたら何か始めてみよう！”

そんな想いを持たれる方が少しでも増えてくれると嬉しいです！

また、発行元ではこれらに掲載している窓口などを

集約しています！

また、読まれた方の内、

まだ何も浮かばないけれど、ちょっと相談してみたいな！

という方は下記の連絡先までご連絡ください！

【連絡先】

社会福祉法人 旭川市社会福祉協議会 地域福祉課

旭川市第2層生活支援コーディネーター

住所：旭川市5条通り4丁目 旭川市ときわ市民ホール1階

電話：(0166) 23-0742

