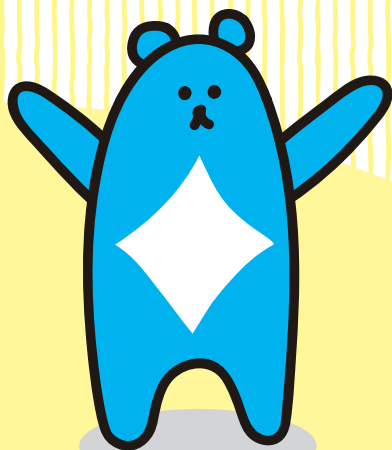
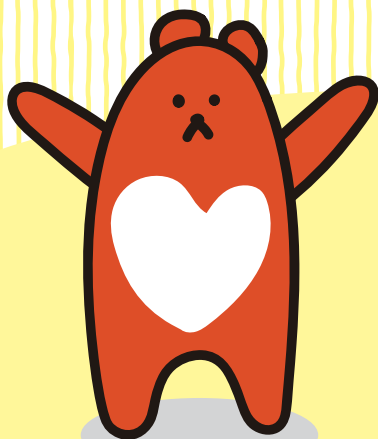




ボランティア ハンドブック

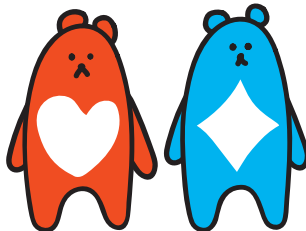
ジュニア版



もくじ

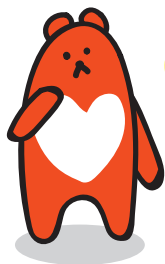
p1	ボランティアって何だろう？
p2	ボランティアの役割
p4	ボランティアの心構え
p6	ボランティアの種類
	1. 身近な地域でできる活動
	2. 社会福祉施設・医療関係の活動
	3. 自然保護・環境保全の活動
	4. 特技・技術・資格・趣味などを活かした活動
	5. 災害ボランティア活動
	6. 国際的な活動
	7. 募金・寄付
	8. 収集ボランティア活動
p20	ボランティア活動 Q&A
p22	手話についての知識
p24	車いすについての知識
p26	市町村ボランティアセンター一覧
p28	ボランティア保険について

ボランちゃん

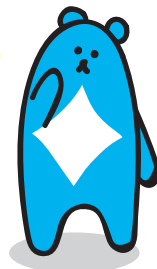


ティアちゃん

磁石のS極N極をモチーフに愛(♡)と輝き(◇)を胸に秘めています。



ボランティアって 何だろう？



みんなは、「ボランティア」という言葉を聞いたことがありますか？ 地震しんや水害などの大きな災害が起こったときや、高齢者れいや障がいのある人を手助けするニュースなどで知っているかもしれません。「ボランティア」という言葉は、外国語(英語)で「自分から進んでやる」という意味です。日本では、「自分から進んで行く、だれかのために役立つ活動」などのことを言います。

自分から進んでやる！

ボランティアは、他の人からさせられたりするものではなく、自分の「やりたい!」という気持ちが必要です。

自主性・自発性

みんなと一緒にやる！

ボランティアは、みんながいきいきと暮らしていけるように、みんなを支えあったり、助けあったりするための活動です。

社会性・連帯性

ボランティア活動で 大切な4つのルール

お金をもらわない！

ボランティアは、「しごと」とは違うので、報酬しゅう(働いてもらうお金)をもらうためにやるのではなく、新しい出会いや発見を得る活動です。

無償性・非営利性

何ができるかを考える！

だれが、どんなボランティアをして欲しいと思っているかを考えて、みんなが暮らしやすい社会にしておくための活動をしよう！

創造性・先駆性く・開拓性たく

ボランティアの役割

ボランティアには、活動の内容などによってさまざまな役割があります。どんな役割があるかを知って、それぞれの活動に取り組みましょう！

1 人と人、人と社会の かけ橋になる！

当事者（困っている人や助けを必要としている人）やその家族と地域社会、当事者と社会資源（困りごとを解決するための施設・設備・お金・知識など）をつなぐ“かけ橋”の役目があります。



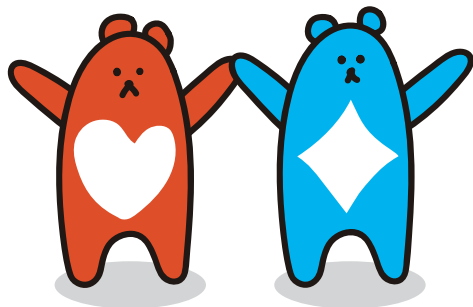
2 当事者の“よき友人”になる！

困っている人や助けを求めている人の身になって、同じ目線で向き合ってこそ、本当に心が通じ合う友だち関係が出来ます。

3 社会資源の活用を 活発にする！

自分たちが住んでいる地域（まち）にどんな施設やサービスがあるかを知って、その社会資源を積極的に活用しましょう。





ボランティアにも
いろんな役割が
あるんだね!

4 広く福祉を 見守る立場になる!

私たちが気軽に利用できる施設や福祉サービス（困っている人や助けを必要としている人たちのためのサービス）について調べたり、みんなが住みやすい地域づくりをしていきましょう。

5 偏見や誤解を なくす提案をする!

自分たちが住んでいるまちにある福祉に対する偏見や誤解（かたよったり、間違ったりした見方や考え方を）なくすよう、進んで提案していく役目があります。

6 地域の結びつきを 強める人になる!

自分の住んでいるまちの人々が豊かに暮らしていけるように、一人一人の心の結びつきを強める人として活動しましょう。

7 自分から進んで 発言する人になる!

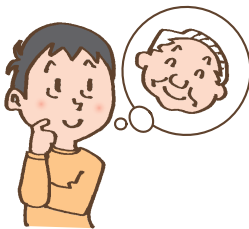
福祉サービスをより良くしたり、新しいサービスをつくるためには、ボランティアを経験した人たちの声をいかしていくことが大切です。

ボランティアの心構え

ボランティア活動を行ううえでは、いくつかの「心構え」が必要です。活動を行う前に、まずここに書かれていることをしっかりと理解してからボランティアに取り組みましょう！

1 身近なことから始める

私たちの身のまわりを見直してみて、気が付いたところやできるところから始めましょう。



2 相手の気持ちになって行う

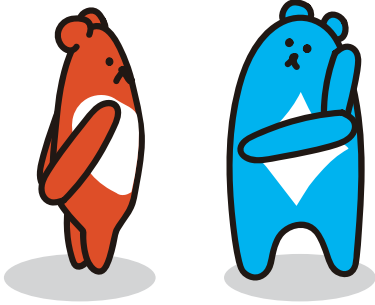
自分の思い込みや押しつけの活動は、ボランティアとはいえません。活動する前に、まず相手（お手伝いや支えを必要としている人）の気持ちになって「何をすればいいか」を考えましょう。

3 約束や秘密は必ず守る

時間やお手伝いする内容など、たとえ小さなことでも相手との約束を守りましょう。また、活動をとおして知った相手のプライバシーなどは、絶対に他の人にもらさないでください。

プライバシー…個人や家庭内の私事・私生活。個人の秘密。他人から強く指図されたり、損害を受けない権利。





心も体も
しっかりと準備
しないとね!

4 自分を成長させておく

あなた自身が持っている知識や技能を社会に役立てるには、日ごろから理解や学習をおこたらないようにし、自分を成長させる努力をしておく必要があります。



5 無理をしないで続ける

何事も無理をすると長続きしません。自分の生活のリズムを考えてボランティアの計画を立て、無理なときは断ることも必要です。

6 周りの人たちの理解を得る

ボランティア活動を行うには、身近な人の協力が必要です。家族や学校、友だちなどの理解があってこそ充実した活動が行えます。



ボランティア
の種類

1. 身近な地域でできる活動

身近でできる活動は、高齢者や障がいのある人と関わる活動、自然や環境に関する活動や特技や趣味を活かした活動、外国人との交流などさまざまです。身近な地域でできる活動は気軽に始めることができ、近所の人たちと知り合いになる中で地域の問題(困りごとなど)も分ってきます。

まちづくり・ 地域活動

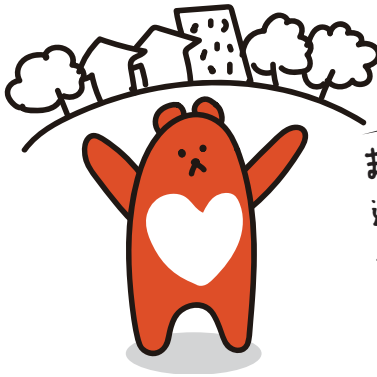
花いっぱい運動、お元気コール、掃除、交流サロン、バリアフリー・ユニバーサルデザインの推進、買い物代行、文通、伝統工芸・伝統文化・民謡の伝承、地域史づくり、福祉マップの作成、地域食堂など。



地域 安全活動

防犯パトロール、高齢者や子どもの見守り、街灯・カーブミラーの設置・点検、危ない場所の点検、こども110番、安全マップづくりなど。





まずは自分の
近くでできることから
始めてみよう!

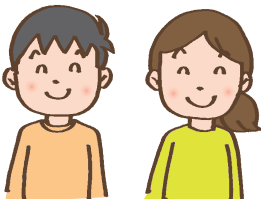
子育て 支援

たく
託児・保育（子どもを預かったり
する）ボランティア、子育てサー
クル支援、学童保育、読み聞か
せ、パネルシアター、劇の上演、
演奏活動、児童館・児童セン
ターでの手伝い、病後児保育、
電話相談、フリースクール、里
親、子どもの健全育成、青少年
の体験活動、スポーツ指導、伝
承遊び、子ども食堂など。



男女 共同参画

社会で暮らす人たちがそれぞれの人権を大切に
思い合い、「女性」や「男性」というイメージに
あてはめてしまうことなく、その個性と能力を發揮
できる社会にする活動のことです。主な活動は、
性差別やセクハラをなくすこと、社会的性別（ジェ
ンダー）についての知識を広めることなどです。



ボランティアの種類 2. 社会福祉施設・医療関係の活動

主な活動は、高齢者や障がいのある人の話し相手や簡単な身のまわりの世話、車いすでの散歩やレクリエーションなどの手伝いなどです。また、児童福祉施設では子どもたちの宿題を見たり、話し相手や遊び相手になったりする活動もあります。福祉施設での活動は、技術が必要なものと、だれにでもできるものがあります。

施設 ボランティア

社会福祉施設には、老人福祉施設、障がい児（者）福祉施設、児童福祉施設などがあり、施設によって次のような活動を行っています。

◆話し相手、遊び相手

利用者との交流、話し相手など。

◆介助ボランティア

車いすを押す手伝い、食事の手伝いなど。

◆趣味・技術の指導

囲碁や将棋の相手、書道や編み物、学習指導、作業等の指導など。

◆専門職サービス

理容、美容、マッサージ、大工など「技」を活かしたボランティア。

◆施設行事の手伝い

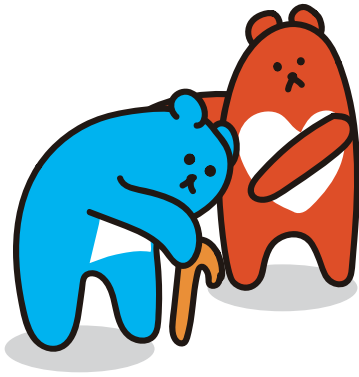
まつりや運動会、作品展、バザーなどを考えたり、実際に行うときの手伝いなど。

◆施設内での軽作業

家事のお手伝い、洗たく物たたみ、ぬい物、草取りや花だんの手入れなど。

◆訪問活動

歌・劇・踊りなどの発表、レクリエーション活動。



高齢者や障がいの
ある人にやさしい
気持ちで接しよう!

病院 ボランティア

◆案内・待合ボランティア

受付の手伝い、院内案内、付きそいなど。

◆^{とう}病棟ボランティア

図書貸し出し、散歩の付きそい、行事の手伝い、傾聴、小児病棟でのお世話（遊び相手、学習指導、本の読み聞かせなど）。

傾聴…ほかの人の話を聞くときに、話している相手の立場になって、「あなたの言っている通りだ」という気持ちで聞くこと。

◆^{かい}介助ボランティア

身体の不自由な患者さんの付きそい。

◆レクリエーション・音楽・園芸ボランティア

入院中の患者さんに催し（歌や楽器演奏）、病院内の植物の手入れなどをとおして楽しみをサポートする。



ボランティアの種類

3. 自然保護・環境保全の活動

環境問題の解決や自然保護を目指し、国や地域をこえて行動を起こす世界的規模のボランティア活動です。環境や自然が相手の活動なので、今やっていることの答え(活動の成果や効果など)をすぐには期待できません。しかし、50年後、100年後の地球環境がどうなっているのかを想像しながら取り組める活動です。

森林を守る活動

植林や砂ばくの緑化プロジェクト、貧しい国で行われている必要な量以上の森林ばっ採を止める働きかけなど。

水辺を守る活動

EM菌^{きん}などを使って、汚れている河川や湖の保全や再生、水や風などによってけずられた海岸の調査、ホタルが住める環境の整備^ち、稚魚(魚の子ども)の放流など。

EM菌…作物を育てるために土を元気にしたり、汚れた川をきれいにするのに使われる微生物のことで、「有用微生物」とも呼ばれます。

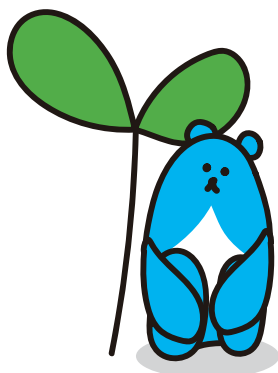
野生動物を守る活動

野生動物が生きている場所を保護して安全を守る活動、密輸や密りょうを止める活動など。

リサイクル活動

空きカン、空きビン、ペットボトル、古紙などの回収。





みんなの地球を
みんなの手でキレイに!

身近な自然を守る活動

近所の公園の掃除や管理、
里山、都市に近い場所にある
緑の保全など。

食や健康を考える活動

公害問題や化学物質が健康や環境にどのような変化や反応を与えるかについての情報発信や提言活動など。



クリーンアップ活動

街の掃除やゴミ減量作戦、ゴミ拾いをしながら登山道をキレイにしておく登山など。

CO₂さく減活動

節水、光熱費の節約、エコバッグ、マイはしなどの推進、打ち水大作戦、キャンドルナイトの実行、BDF(バイオディーゼル油)の利用など。

イスディーゼーズ

SDGs



「Sustainable development Goals
(持続可能な開発目標)」

みんなで力を合わせて地球とそこで暮らす人たちの未来を守るために、国連で定められた17個の目標です。

BDF(バイオディーゼル油)…使用済みの天ぷら油など、植物性の油から作られるディーゼルエンジン用の環境にやさしい燃料のこと。

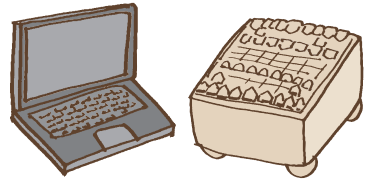
ボランティア
の種類

4. 特技・技術・資格・ しゅ 趣味などを活かした活動

パソコン、スマートフォンなどの使い方を教える、人や物を送り届ける、運転、障がいのある子どもに水泳を教える、子どもたちにスポーツを教える、音楽・ダンスの活動、ゲーム（囲碁、将棋など）、手話（耳や口が不自由な人が手を使って行う話）・点字（目が見えにくい人のために点で書かれている文字）・朗読などの活動があります。自分の好きなことや得意なことを活かせる活動は、年齢を問わず取り組みやすい活動といえます。

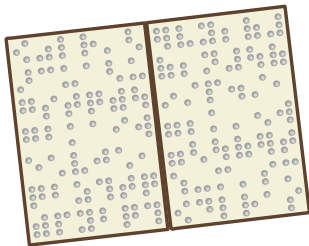
指導ボランティア

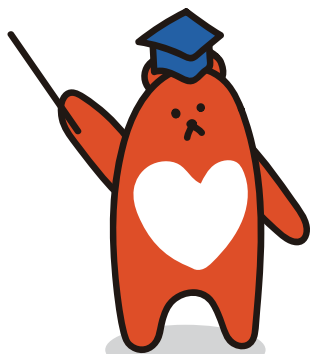
書道、演芸（落語や踊りなどの芸）、パソコン、スマートフォン、農業、料理、お茶、お花、スポーツ、絵手紙、写真、マジック、伝承遊び（昔から伝わる遊び）、囲碁・将棋、野外活動、音楽、ダンス、着物着付け、レクリエーションなど。



高齢者・障がいのある人のサポート

手話通訳、パソコン・要約筆記（ちょう覚に障がいのある人のために、話している内容をその場ですぐにまとめて文字にすること）、点字、字幕、音声訳、朗読、布の絵本、拡大写本（文字を読むことがむずかしい人のために、読みやすい文字の大きさに書き写した本）、ガイドヘルプ、障がい者の旅行など。





自分の得意なことが
だれかの役に立つって
うれしいね

案内ボランティア

美術館、博物館、図書館、
観光地の案内など。



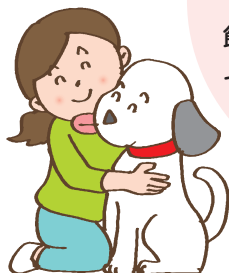
アトラクション

マジック、伝統的な歌や踊り、
楽器の演奏、演劇、腹話術、
落語など。



動物関係

犬や猫の里親（ねこ里親さがし）、
パピーウォーカー、引退犬の
飼育、犬の散歩、アニマル
セラピー、補助犬など。



パピーウォーカー…もろ盲導犬になるための準備中の子犬（パピー）
を預かって、生後 2カ月～ 1歳ごろまで家族と一緒に暮らし、
人と安心して暮らすための関係づくりや家庭でのルールを教える
ボランティア。

ボランティア
の種類

5. 災害ボランティア活動

地震や台風などの自然災害が起こったときに、被害にあった人たちが災害前のような状態にもどるために、現地でいろいろなお手伝いをする人のことを災害ボランティアといいます。災害ボランティアは、専門的なことが得意な「専門職ボランティア（医師、看護師、通訳など）」と、専門的な知識や資格がなくても活動できる「一般ボランティア」に分けられます。

災害の被害を受けた人の支援活動

家にある道具や洋服などを運ぶこと・片付け、炊き出し（ご飯を作って配ること）、病気やケガをした人の身のまわりの世話をすること、心のケアなど。

災害にあった場所や地域の支援活動

泥出し、地域や側溝（道路の溝）の掃除、災害ゴミの片付けなど。



災害ボランティア活動への支援

お金の支援、情報の支援、必要な物や材料の支援、お手伝いをする人の支援など。

被害にあった人への間接的な支援

義援金（寄付するお金）、救援物資（助けるために必要な物や材料）など。





災害の被害に
あった人の立場に立って
行動しようね!

ひ 被害にあった地域の 品物えんを買う支援

被害にあった地域で作っている品物（野菜、くだもの、肉、魚など）を買うことは、その地域の経済の助けになったり、被害にあった人たちを元気にすることができます。百貨店やスーパーマーケットがコーナーを作ったり、通信販売の会社がホームページで大きく取り上げたりするなど、いろいろなイベントを通じて支援することができます。

メッセージによる支援

手紙や寄せ書き、ホームページのサイトにメッセージを書いたり、新聞・ラジオ・テレビなどに作文を送ったりすることで、被害にあった人たちをほげ励まして元気にすることができます。

災害ボランティアに参加にあたって

しん地震や台風などの災害が起きたときのボランティア活動では、自分勝手な行動をしてしまうと、被害にあった人たちを困らせたり迷惑をかけてしまいます。専門的な知識を持った人の指示をよく聞いて、被害にあった人の気持ちや立場になって行動することが大切です。

こんなこともボランティア活動の一つです!

- **うわさ話による風評被害を広げない**
正しい知識や情報を調べたり集めたりして、正確でなかったり誰が言ったのかわからないうわさ話を広げないようにする。
- **ものをたくさん買ってひとりじ占めをしない**
災害の被害があった場所に必要なもの（食料品や日用品）がきちんと届くようにするために、ものを買って占めないこと。

ボランティア
の種類

6. 国際的な活動

「国際的な活動」には、NGO（非政府組織）などによる開発が進んでいない国への支援活動（植林、農業指導、文字を教える、井戸掘りなど）のほか、日本に住んでいる外国人に日本語を教えたり、日本での生活についての相談やお手伝いをしたり、異なる文化を知る国際交流を行うなど、日本の中でできることもあります。

NGO（非政府組織）…貧しさや飢え、争いごと、環境破壊や地震、水害など、世界で起こっているいろいろな問題に、国や国同士が協力してできた組織とは違う立場から、お金を得ることを目的とせずに取り組んでいる団体。

海外への活動

●海外ボランティア

農業や工業など、知識、技術、経験をいかして、支援を必要としている国の国づくりや人づくりのお手伝いをする。

●NGO活動への参加、協力

●植林（自然環境を元に戻すため）、井戸掘りなど

●識字教育（日常生活に必要な読み書きを教える活動）

日本で暮らしている外国人や留学生への支援活動

●ホストファミリー

外国からの留学生を家に住ませたりする。

●多文化共生

日本で暮らす外国人に日本の文化や風習を教えたり、いろいろな情報を伝えて理解を深める活動。

●生活日本語支援

外国人が日本で暮らすうえで必要な日本語のサポート。

●通訳・翻訳

自分の持っている語学の力をいかして、日本人と外国人とが意見を交換したり、交流したりするお手伝いをする。

●防災ボランティア

外国人に対して、日ごろから防災について知ってもらう活動をしたり、実際に災害がおこったときのお手伝いなどをしたりする。

日本にいてもできる国際的な活動

●里親（フォスター制度）

教育を受けられない貧しい国の子どもたちに、さまざまな機関や団体を通して、金銭的な援助を行ったり、文通などを通して成長を支えたりする活動。

●難民の援助活動

国際的な保護を必要としている人たちのために、物資（食料や日用品、お薬など）の援助、募金活動、日本語の指導などを行う活動。

●フェアトレード

貧困のない社会をつくるため、開発の遅れている国の人たちが作った商品や産物を正当な価格で買うことで、その国の人たちが自立して暮らせるようにする活動。

7. 募金・寄付

みなさんも知っている「赤い羽根共同募金」「ユニセフ募金」などのほかにも、地震などの災害があったときに、募金活動をしてお金を集めることもあります。また、自然や環境を守る活動、世界中の大切な文化や建築物など（世界文化遺産）を守る活動、開発が進んでいない国や難民（理由があって自分の国から出てちがう国に住んでいる人）への支援などさまざまな支援先があり、時間があまりないときでも気軽に協力することができます。

募金



◆赤い羽根共同募金

県内で活動している団体などに分けて配られて、子どもたち・高齢者・障がいのある人などを支える活動や災害があったときの活動に役立てられます。

◆緑の募金

身近な地域や日本や外国の豊かな森林づくりがさらに進むための活動に活かされます。

◆さい末たすけあい募金(地域さい末・NHKさい末)

さい末(12月)の時期に行われ、地域の実際の事情や様子に合った福祉活動のために役立てられます。

◆ユニセフ募金

開発が進んでいない国の子どもたちの予防接種、教育を広く行きわたらせることなどに役立てられます。

◆あしなが学生募金

交通事故や地震などの被害、病気などによって、父母のどちらかや両親を亡くした子どものしょう学金(学校に行くために必要なお金)に役立てられます。

寄付

福祉施設やいろいろな団体、海外へ、洋服や下着、文ぼう具などを送ったり、バザーなどで得られたお金を提供することなど。

ボランティア
の種類

8. 収集ボランティア活動

人が使ったものの多くはゴミとして捨てられがちですが、集めて再利用したり、ものやお金にかえたりして、いろいろな活動に役立てることができます。

使用済み切手
(古切手)

集めた使用済みの切手は、種類によって分けて整理したあと、切手業者に買い取ってもらいます。切手を売って得られたお金は、地域福祉や開発が進んでいない国の人々の医療の手助けなど、収集する団体の目的に応じて活用されています。

地域福祉…地域福祉とは、それぞれの地域において人びとが安心して暮らせるよう、地域住民や社会福祉関係者など皆で互いに協力して地域社会の福祉課題の解決に取り組む考えです。

ペットボトル
キャップ

ペットボトルの本体とキャップは材質が違うので、キャップを付けたまま回収すると、燃やして処分することになります。しかし、キャップだけを分けて回収して業者に買い取ってもらうと、開発が進んでいない国の子どもたちのためにワクチンを買うことができます。

書き損じハガキ



書きまちがえたハガキや余った年賀状などは、1枚5円の手数料を払えば郵便局で新しいハガキや切手と交わることができます。それを会社などに買ってもらうと、福祉団体やボランティア団体などが活動するお金として使っています。

アルミ缶^{かん}

集めたアルミ缶は、リサイクル業者に買い取ってもらってお金にかえます。そのお金を福祉活動のために使ったり、車いすを買って必要としているところへ贈ったりします。また、アルミ缶を集めることで、町をきれいにするのにもつながります。



一度捨てられたものでも
また役に立つんだね!

切手のまわり1cm位
を残して切り取り、
日本、外国、まだ
使っていない分と、
種類ごとに分ける

収集している
団体に持って
いく

収集している
人を買ってもら
う

たとえば

医師や看護師な
どの専門的な人
を海外へ派けん
する

キャップだけ
を回収する

リサイクル業者
に買い取って
もらう

お金を福祉団体や
ボランティア団体
に持っていく

たとえば

世界の子どもにフ
クチンを届ける



福祉団体やボラ
ンティア団体に
持っていく

郵便局で新し
いハガキや切
手に交換

新しいハガキや
切手を会社など
に買ってもらっ
てお金を得る

たとえば

団体が活動する
お金として使う



町をきれいにす
る活動でアルミ
缶を集める

[持っていく]
収集している団体

[買い取ってもらう]
リサイクル業者

たとえば

車いすなどの
福祉用品を買う



ボランティア活動Q&A

ボランティア活動って？

Q ボランティア活動って、なんだかむずかしそう

A むずかしく考えずに、まずはやってみる！

ボランティア活動は、特別なことではありません。近くに困っている人がいれば、だれでもその人の身になって「助けたい」と思いますよね。その気持ちで、自分にできることを行うことがボランティア活動です。あまり大変なことだと思わずに、自分の身近なところにある「これならできる」というものから始めてみましょう。

Q ボランティア活動は、だれのためにするの？

A よりよい地域をつくる“主役”はあなた！

ボランティア活動は、あなたが暮らす地域がだれにとっても暮らしやすい地域なのかを考えるきっかけになります。そして、活動を通じて地域をよりよくするのはあなたです。活動によってあなた自身を輝かがやかせてみませんか。ボランティア活動は、やりながら少しずつやりがいや楽しさが分かってくるものです。まずは一歩を踏み出してみましょう。



ボランティア活動を始めるには？

Q 何かしら始めたいのかわからない

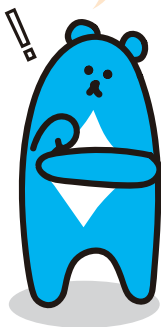
A たくさんの種類や方法があるので大丈夫です

ボランティア活動には、収集活動や募金などの個人でも取り組めるものから、すでに活動しているグループに参加するものまで、いろいろな種類や方法があります。また、地域の祭りやイベントの手伝いのような一度(1日)限りのものだったり、高齢者や障がいのある人たちの施設を定期的^しに訪れたりします。いきなり始めるのではなく、まずは見学に行ったりして自分にできるかどうかを確かめてみるのもいいかもしれません。

Q 「ボランティアセンター」って、なにをきるところ？

A ボランティアについて気軽に相談にのってくれます！

ボランティア活動を始めようと思ったら、まず近くにあるボランティアセンターに行き、「どんな活動がしたいか」「いつ活動できるか」などをあらかじめ登録しておく^と、あなたが希望する活動ができるように、ボランティアコーディネーターが、あなたを受け入れてくれるところや活動している団体^{しょうかい}を紹介してくれます。



手話についての知識

おはよう

右手のこぶしを頭につけて、そこからまっすぐ下におろすと同時に頭を下げる。



※まくらははずして起きることを表しています

こんにちは

おでこの前にこぶしをつけて、中指と人さし指を立てる。それと同時に頭を下げる。



※時計が12時(正午)を指しているのを表しています

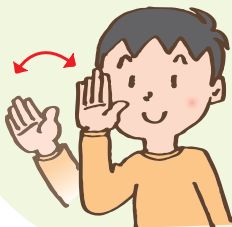
こんばんは

手の甲を自分の方に向け、顔の前で重ね合わせて頭を下げる。



さようなら

手を相手に向けて2～3回ふる。



ありがとう

右手で左手を軽くたたき、右手を上に向けて頭を下げる。



耳の不自由な方々が周りの人とコミュニケーションを取るために使うのが「手話」です。耳の不自由な人にとっての“言葉”である手話を知っておくと、より理解や信頼らいが深まります。

おつかれさま(でした)

右手のこぶしで左手を軽く
2回たたく。



かまいません

小指をあごに軽く2回あてる。



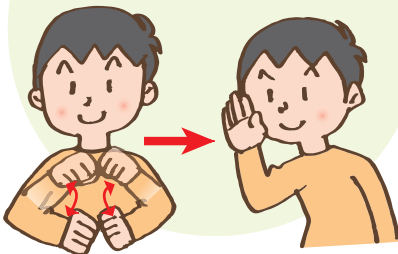
おめでとう

つぼめた両手を上に
あげながら開く。



がんばって(ください)

両こぶしを胸の前で2回上下させ、
右手を胸の前から少し前に出す。



すみません

まゆとまゆの間を親指と人さし指
でつまみ、右手を顔の前から少し
前に出す。

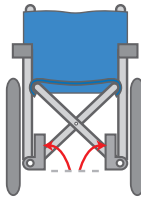


車いすについての知識

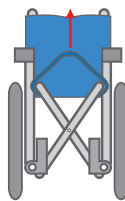
車いすはしんちょうに、相手の気持ちになって、操作しましょう。

車いすのたたみ方・開き方

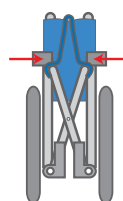
たたみ方



フットサポートを上げる。

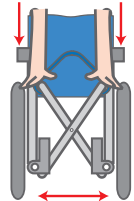


シート中央を持ち上げる。



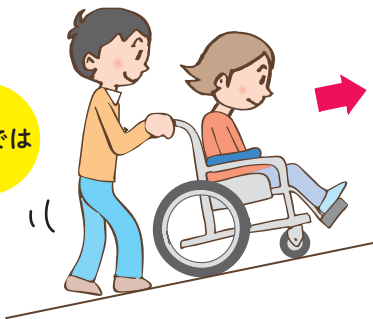
完全に折りたたむ。

開き方

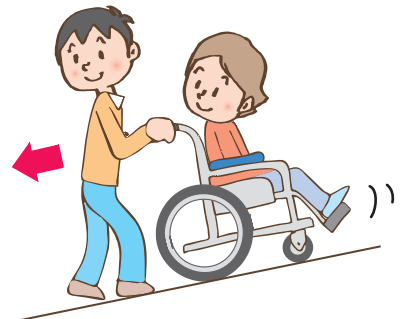


シートパイプをにぎらないで、手のひらで押し広げる。

坂道では



上り坂では、押す人は体を前にかたむけるようにして、一步一步進む。

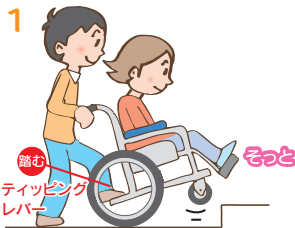


下り坂では、後ろ向きで、車いすを支えるように後ろを確認しながらゆっくり下がる。

※ゆるやかな所では前向きも可。その場合は、車いすを後に引くようにして下る。

ボランティア活動の中で扱う機会の多いものの一つが「車いす」です。どのように操作すればいいのかや操作するときの注意点などを知っておきましょう！

段差を
上がる



車いすを段と直角にし、ティッピングレバーをふむと同時にぎり手を押し下げ、前輪を上げる。



にぎり手を押し上げて、後輪を段にのせる。

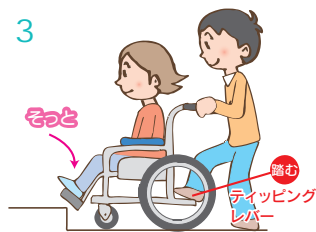


車いすを後輪で支えながら前輪を段にのせる。

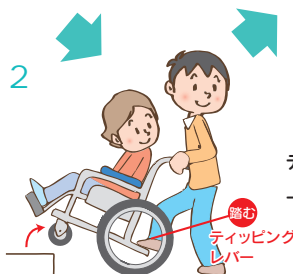
段差を
降る



車いすを後ろ向きにして、にぎり手を持ち上げるようにして、静かに後輪を下ろす。



段に前輪や乗っている人が当たらないように注意しながら、前輪をゆっくり下ろす。



ティッピングレバーをふみ前輪を上げ、車いすを後ろに引く。

熊本県市町村ボランティアセンター

	ボランティアセンター名	所在地	電話番号	Fax 番号
1	熊本県	860-0842 熊本市中央区南千反畑町 3-7	096-324-5436	096-324-5427
2	熊本市	860-0004 熊本市中央区新町 2-4-27	096-288-2748	096-359-1800
3	八代市	866-0861 八代市本町 1-9-14	0965-62-8228	0965-62-8227
4	人吉市	868-0072 人吉市西間下町 41-1	0966-24-9192	0966-25-1117
5	荒尾市	864-0011 荒尾市下井手 193-1	0968-66-2993	0968-66-2994
6	水俣市	867-0005 水俣市牧ノ内 3-1	0966-63-2047	0966-63-3570
7	玉名市	865-0016 玉名市岩崎 88-4	0968-71-0080	0968-72-0846
8	天草市	863-2201 天草市五和町御領 2943	0969-32-2552	0969-32-2551
9	山鹿市	861-0531 山鹿市中 578	0968-43-1134	0968-36-9310
10	菊池市	861-1331 菊池市隈府 888	0968-25-5000	0968-25-5432
11	宇土市	869-0492 宇土市浦田町 44	0964-23-3756	0964-22-4971
12	上天草市	861-6102 上天草市松島町合津 3433-52	0969-56-2455	0969-56-2613
13	宇城市	869-0524 宇城市松橋町豊福 1786	0964-32-1316	0964-32-0327
14	阿蘇市	869-2301 阿蘇市内牧 976-2	0967-32-1127	0967-32-4940
15	合志市	861-1102 合志市須屋 2251-1	096-242-7000	096-242-6635
16	美里町	861-4722 下益城郡美里町永富 1510	0964-47-0065	0964-47-0073
17	玉東町	869-0303 玉名郡玉東町木葉 759	0968-85-3150	0968-85-2993
18	和水町	861-0923 玉名郡和水町平野 1276-3	0968-34-2366	0968-34-2412
19	南関町	861-0811 玉名郡南関町小原 1405	0968-69-9020	0968-53-2744
20	長洲町	869-0123 玉名郡長洲町長洲 2771	0968-78-1440	0968-65-4847
21	大津町	869-1235 菊池郡大津町室 151-1	096-293-2027	096-293-2028
22	菊陽町	869-1103 菊池郡菊陽町久保田 2623	096-232-3593	096-232-7385
23	南小国町	869-2401 阿蘇郡南小国町赤馬場 3388-1	0967-42-1501	0967-42-1505

	ボランティア センター名	所在地	電話番号	Fax 番号
24	小国町	869-2501 阿蘇郡小国町宮原 1530-2	0967-46-5575	0967-46-5615
25	産山村	869-2703 阿蘇郡産山村山鹿 488-3	0967-23-9300	0967-23-9301
26	高森町	869-1602 阿蘇郡高森町高森 1258-1	0967-62-2158	0967-62-2860
27	南阿蘇村	869-1412 阿蘇郡南阿蘇村久石 2705	0967-67-0294	0967-67-2317
28	西原村	861-2402 阿蘇郡西原村小森 572	096-279-4141	096-279-4388
29	御船町	861-3207 上益城郡御船町御船 1001-1	096-282-0785	096-282-7895
30	嘉島町	861-3106 上益城郡嘉島町上島 551	096-237-2981	096-237-3508
31	益城町	861-2233 上益城郡益城町惣領 1470	096-214-5566	096-214-5567
32	甲佐町	861-4601 上益城郡甲佐町岩下 24	096-234-1192	096-235-3081
33	山都町	861-3811 上益城郡山都町大平 91	0967-82-3345	0967-82-3357
34	氷川町	869-4814 八代郡氷川町島地 651	0965-52-5075	0965-52-5122
35	芦北町	869-5563 葦北郡芦北町湯浦 1439-1	0966-86-0294	0966-86-0410
36	津奈木町	869-5604 葦北郡津奈木町小津奈木 2123	0966-61-2940	0966-61-2941
37	錦町	868-0302 球磨郡錦町一武 1587	0966-38-2074	0966-38-3445
38	あさぎり町	868-0431 球磨郡あさぎり町岡原北 929	0966-47-2111	0966-43-1066
39	多良木町	868-0501 球磨郡多良木町多良木 1571-1	0966-42-1112	0966-42-1113
40	湯前町	868-0600 球磨郡湯前町 1693-37	0966-43-4117	0966-43-4118
41	水上村	868-0701 球磨郡水上村岩野 2678	0966-44-0782	0966-44-0531
42	相良村	868-0094 球磨郡相良村深水 2500-1	0966-35-0093	0966-35-0893
43	五木村	868-0201 球磨郡五木村甲下手 2672-41	0966-37-2333	0966-37-2338
44	山江村	868-0092 球磨郡山江村山田甲 1373-1	0966-24-1508	0966-32-7722
45	球磨村	869-6403 球磨郡球磨村一勝地乙 1-5	0966-32-0022	0966-32-0067
46	苓北町	863-2503 天草郡苓北町志岐 660	0969-35-1270	0969-35-1270

ボランティア保険について

ここ数年、ボランティア活動中の事故が増加しています。ボランティア活動をするときは、加入されることをおすすめします。

但し、活動内容によっては、加入できない場合もありますので、詳しくはボランティアセンターにご相談ください。

※保険料は年度によって変わることがあります。

■ 加入申込者

社会福祉協議会およびその構成員・会員ならびに社会福祉協議会が運営するボランティア・市民活動センターなどに登録されているボランティア・ボランティアグループ・団体。

※団体とは、社会福祉法人、NPO法人、社団法人、財団法人、学校法人、医療法人、地方公共団体など。

■ ボランティア活動保険

【手続方法】

①所定の「加入申込書」に必要事項を記入・捺印または、署名の上、保険料を添えて、最寄りの社会福祉協議会にご提出ください。作成済みの名簿がある場合は「加入申込書」に名簿コピーを添付してください。

(名簿の書式は問いませんが、個々の加入者の加入プランを明記してください。また、法人の場合は法人印を捺印ください。)

②社会福祉協議会がその内容を確認、受付印を押印し、保険料を受領することによって加入申込手続きの完了といたします。

【補償期間】

4月1日午前0時から3月31日午後12時まで。

※中途加入の場合は、加入手続きの完了した日の翌日午前0時から3月31日の午後12時まで。

■ ボランティア行事用保険

【手続方法】

「加入依頼書」に必要事項を記入・捺印の上、行事開催日の前日までに保険料を振込み、払込受付証明書^{しやうめいしゆ}を加入依頼書の3枚目に貼って最寄りの社会福祉協議会の担当窓口にお申し込みください。宿泊を伴う行事の場合は「参加者名簿」もご提出ください。

**事故が
起こったら**

**ただちに、加入申込手続きを行った社会福祉協議会へ
ご連絡ください。**

下記の場合、保険金が支払われないことがありますのでご注意ください。

- 事故が発生してから30日以内に連絡がない。
- 賠償事故の場合、保険会社の承認なしに示談した 他。
(示談に際しては、保険会社の承認が必要ですので、必ず事前にご相談ください。)

日本国内でのボランティア活動中のケガや賠償責任を補償

ボランティア活動保険



保険金額・年間保険料 (1名あたり) 団体割引20%適用済 / 過去の損害率による割増引適用

プラン		基本プラン	天災・地震補償プラン	[新設]特定感染症重点プラン	
ケガの補償	死亡保険金		1,040万円		
	後遺障害保険金		1,040万円(限度額)		
	入院保険金日額		6,500円		
	手術保険金	入院中の手術		65,000円	
		外来の手術		32,500円	
	通院保険金日額		4,000円		
	特定感染症	補償開始日から10日以内は補償対象外 ^(*)		初日から補償	
地震・噴火・津波による死傷	×	○	○		
賠償責任の補償	賠償責任保険金 (対人・対物共通)		5億円(限度額)		
年間保険料		350円	500円	550円	

商品パンフレットは
コチラ



(ふくしの保険)
ホームページ)

*4月1日付で前年度から継続して契約される場合は初日から補償します。

<基本プランに加入される方へ>

基本プランでは、地震・噴火・津波に起因する死傷は補償されません。

◆**年度途中でボランティア活動保険に加入する場合には「特定感染症重点プラン」への加入をおすすめします。**
例えば、被災地での災害ボランティア活動や当初予定していなかったボランティア活動への参加にあたり、新型コロナウイルス感染症をはじめとした特定感染症への備えとして、特定感染症重点プランに加入いただきますと、より安心してボランティア活動に参加いただけます。

ボランティア行事用保険 (傷害保険、国内旅行傷害保険特約傷害保険、賠償責任保険)

送迎サービス補償 (傷害保険)

福祉サービス総合補償
(傷害保険、賠償責任保険、約定履行費用保険(オプション))

● このご案内は概要を説明したものです。詳細は、「ボランティア活動保険パンフレット」にてご確認ください。●

団体契約者 社会福祉法人 **全国社会福祉協議会**

取扱代理店 株式会社 **福祉保険サービス**

〈引受幹事〉 損害保険ジャパン株式会社 医療・福祉開発部 第二課

TEL: 03(3349)5137

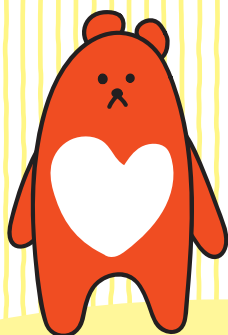
受付時間: 平日の9:00~17:00(土・祝日、年末年始を除きます。)

この保険は、全国社会福祉協議会が損害保険会社と一括して締結する団体契約です。

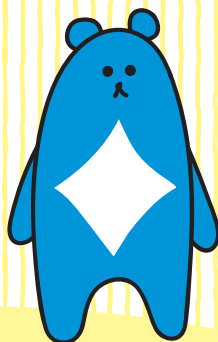
〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F

TEL: 03(3581)4667

受付時間: 平日の9:30~17:30(土・祝日、年末年始を除きます。)



ボランちゃん



ティアちゃん



社会福祉
法人

熊本県社会福祉協議会

熊本県ボランティアセンター

〒860-0842 熊本市中央区南千反畑町3番7号 熊本県総合福祉センター内

TEL (096) 324-5436 FAX (096) 324-5427