



こんにちは、藍ちゃんです。今月は私たちの身近なところでよく耳にする除雪や手話などの「ボランティア」について紹介します。

**Q** ボランティアを始めたい。どうしたらいいの？

**A** 北区社会福祉協議会(こ)に相談ください。

自分はどうなことができるのか、どんなことがやりたいのか、悩む方も多いと思います。まずは北区社会福祉協議会に相談に来てください。職員と話し合いながら、趣味や特技のほか、「ごみ出し」などの身の回りのお手伝いや話し相手、除雪や手話、施設でのお手伝いなどたくさんさんの選択肢の中から希望する活動を選びます。そして、ボランティアとして活動できる日時や活

動地域を登録します。

活動日時や内容が合えば、施設ボランティアや個人からの要請に応じた在宅ボランティアを同協議会が紹介してくれますので、すぐに始められますよ。

**Q** 定期的にやらなくてはいけないの？不安です。

**A** 無理をせず、自分のリズムで。

継続的なものだけではなく、行事型ボランティアや期間を区切つて体験的に参加するボランティアから始めてみませんか。登録者には北区ボランティアセンターニュースでボランティア募集情報を随時お知らせしています。

**Q** ボランティアの心構えを教えてください。

**A** 次のことを心掛けて気持ちよく活動を！

- ① 約束・秘密は守る
- ② 細く長く無理をしない
- ③ 謙虚さを忘れずに
- ④ ボランティアの仲間をつくらう
- ⑤ 家族や職場などの理解を得よう
- ⑥ その場にふさわしい身なりで
- ⑦ 健康管理などを怠らないように
- ⑧ 悩みは一人で抱えない

**Q** ボランティア活動中にけがをしないか不安。

**A** ボランティア活動保険という制度があります。

ボランティア活動中にけがをしたり、けがをさせてしまったり、あるいは物を壊してしまうなど、万が一の事故に備えて保険に加入することをお勧めしています。加入申込手続きも同協議会でできますので、保険金額や保険料、保険期間についてもお気軽にお問い合わせください。

**Q** ボランティアの助けを借りたい。

**A** 北区社会福祉協議会(こ)に相談ください。

活動はボランティアがいなければ成り立ちません。ボランティアを要請したい場所や内容などを相談した上で協力者を探します。

北区社会福祉協議会  
担当者から一言

オセロや将棋、カラオケや洋裁など、趣味を生かしてできる活動がたくさんあります。できることから始めてみませんか。また、地域の住民活動など地域の助け合いも大切なボランティアです。地域の活

動にも目を向けてみませんか。同協議会では、ボランティア活動の紹介だけではなく、活動中の悩み事やもめごとに対する調整など、さまざまなサポートを続けていきます。研修や講習などもありますので安心して始めてください。ボランティアやボランティア保険については、同協議会(北区役所2階☎(75)2482)にお気軽にお問い合わせください。

### 藍ちゃんからのお願い

北区では、皆さんのご意見を幅広く集めるために、「藍ちゃんメール」を用意しています。専用紙にご意見などを記入した後、すぐに投函できるように、区役所の住所などを記載しています。また、お近くの区の窓口にも直接お持ちいただくこともできます。専用紙は区役所庁舎内各窓口のほか、篠路出張所、各まちづくりセンターなどで配布していますので、ご意見やご要望、ご提案などをお待ちしています。

**詳細** 総務企画課広聴係 ☎  
北区役所内線224

## 広告欄