

思いを「カタチ」に。 あなたも気軽にボランティア！

ひとくちにボランティアと言っても、種類や内容はさまざま。
どのように参加したらいいのかわからない人も多いと思います。
そこで、今回は、活動を始めるに当たっての基本など「ボランティア特集」をお届けします。



◎自分に合った活動を見つけよう～身近なところから始めてみませんか？

○いつ活動ができるの？

定期的に
週ごとや月ごとなど、一定の日を決めて参加。グループ活動・施設の活動など。

一日のみ
単発のイベントや行事への参加。清掃やレクリエーション、バザーなど。

不定期で
自分の空いた時間を使い参加。点訳や収集ボランティアなど。

短い期間で
数日間のイベントや行事への参加。キャンプ・旅行の付き添いなど。

○どんな活動ができるの？

- ◆高齢者や障がい者（児）、子どもと関わる
配食サービス、外出介助、教育のサポート、放課後の見守りなど。
- ◆特技を生かす
音楽・パソコン・手品・料理などを通じた人との交流。
- ◆自然環境を守る
まちの美化、エコロジーへの取り組み、リサイクル活動、自然保護など。
- ◆国際交流・協力
途上国への支援、留学生への支援・交流会の開催など。
- ◆文化・スポーツ
動物園・美術館などで案内ボランティア、障がい者（児）スポーツ支援など。

○情報を集めよう

～区社会福祉協議会^(注2)を利用してみよう！

(注2) 社会福祉協議会・・・ボランティアに関する相談や見守り活動の支援など、地域の福祉増進に取り組んでいる民間福祉団体。



インターネットで

インターネット上でさまざまなボランティア情報が発信されています。社会福祉協議会のホームページを検索すると、ボランティア団体やボランティア募集などの情報が閲覧できます。



電話で

電話での問い合わせも可能です。知りたい情報や不安に感じていることなど、気になる内容を何でもご相談ください。



訪問して

直接、社会福祉協議会を訪ねて具体的に相談することも可能です。窓口でボランティア関連の情報誌やチラシを入手することもできます。

次のことを心掛けると、楽しく活動できますよ♪



○活動上のポイント

1. 興味や関心のあることから始めよう
2. 謙虚さを忘れないようにしましょう
3. その場にふさわしい身なりをしよう
4. 約束・ルールは守ろう
5. 個人情報などの秘密を守ろう
6. 細く長く無理をしないようにしましょう
7. 家族や職場の理解を得よう

ボランティア活動Q & A

1. 特別な資格は必要あるの？

活動には、特別な資格や技術は必要ありません。やりたい気持ちがあれば誰でもできます。ただ、内容によっては、看護師やホームヘルパーの資格を持つ方をお願いすることもあります。

2. 誤って相手にけがをさせてしまったら？

相手にけがを負わせた、他人の財物を壊してしまったときに補償してくれるボランティア保険というものがあります。ただし、補償の対象とならない活動もありますので、詳しくは、区社会福祉協議会、または札幌市ボランティアセンターへお問い合わせください（次頁下段参照）。