

# 夏の ボランティア体験 2023

## 活動プログラム集

この夏、ボランティアにチャレンジしてみませんか？  
子どもも学生も大人も、  
どなたでもお気軽にご参加ください

杉並ボランティアセンターが  
みなさんのボランティア体験をサポートします！



杉並社協  
マスコットキャラクター  
「うえるくん」



社会福祉法人 杉並区社会福祉協議会  
杉並ボランティアセンター



杉並ボラセン  
ホームページ



杉並社協  
ホームページ

# 目次

◆ はじめに	
・ 社会福祉協議会とは？	P. 3
・ ボランティアセンターとは？	P. 4
・ ボランティアの4原則	P. 5
・ 夏のボランティア体験（夏ボラ）とは？	P. 6
◆ 体験プログラム一覧	P. 7
・ 体験プログラム参加の流れ	P. 8
・ 1 お手紙ボランティア	P. 10
・ 2 防災まち歩き～歩いてみよう！調べてみよう！～	P. 11
・ 3 手話で聴覚障害者の方と交流しよう！	P. 12
・ 4 点字で視覚障害者の方と交流しよう！	P. 13
・ 5 カルタで日本を紹介しよう！	P. 14
◆ 施設プログラム一覧	P. 15
・ 施設プログラム参加の流れ	P. 16
・ 1 さんじゅ久我山（特別養護老人ホーム）	P. 19
・ 2 西荻ふれあいの家（デイサービス）	P. 20
・ 3 和泉ふれあいの家（デイサービス）	P. 21
・ 4 和田ふれあいの家（デイサービス）	P. 22
・ 5 けやき亭（就労継続支援B型事業所）	P. 23
・ 6 ぐーちよきばあ（子育てきずなサロン）	P. 24
・ 7 Picoナーサリ久我山（保育園）	P. 25
・ 8 オイスカ（国際NGO）	P. 26

しゃかい ふくし きょうぎかい

# 社会福祉協議会とは？

- ◆ 行政とは別に民間の立場から、社会福祉活動を推進していく「かなめの役」を果たすために、設けられている団体です。

## 杉並社協では…

社協（しゃきょう）って呼ばれているよ！



### ささえあう 地域づくりが 仕事です

「誰もが安心して暮らすことができるまち」の実現を目指し、地域福祉の推進に取り組んでいます。

例えば…

#### 車いす短期貸出事業

区内在住で、一時的に車いすを必要とする際に、短期間の無料貸出を行っています（貸出場所：区内約200か所）。

#### 福祉に関する相談

〈相談例〉

- ・ 家事や子育て、介護を手伝ってほしい
- ・ どんな福祉サービスが使えるか知りたい
- ・ 地域で何か活動したい など

詳しくは杉並社協ホームページ、  
Facebook等をご覧ください

# ボランティアセンターとは？

- ◆ ボランティア活動に関する相談を受け、ボランティア活動をした人、ボランティアを必要としている人をつなぐ（コーディネート）
- ◆ ボランティア活動者やボランティアグループのサポート
- ◆ ボランティア活動に関する情報を集める・発信する

## 杉並ボランティアセンターでは…

住民のみなさんの「やってみたい」に合わせて様々な形でサポートしています。

ボランティア活動のサポート・コーディネート

ボランティア同士の交流の支援

災害ボランティアセンターの立上げ・運営

福祉教育の推進

など

杉並ボランティアセンターホームページや  
情報紙「ボラン・て」等をご覧ください

# ボランティアの4原則

## ①自発性・主体性

自分の意志に基づいて、行動を起こすこと

## ②無償性・無給性

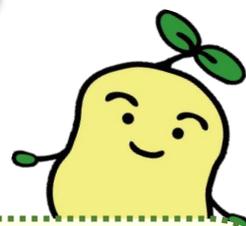
金銭的な利益を目的としたり、労働対価を求めたりしないこと

## ③社会性・公益性

お互いに支え合い、学び合うこと

## ④先駆性・創造性・多様性

よりよい社会をつくること



メモ

# 夏のボランティア体験 (夏ボラ) とは？

## 夏ボラとは…

区内に在住・在学・在勤する方を対象に、区内の福祉施設（高齢者・障害者）や保育園、ボランティアグループ等の協力を得て、施設や活動場所へ出向き、利用者のみなさんと直接ふれあうボランティア体験プログラムです。



## 今年の夏ボラは…

お手紙ボランティア、手話や点字での交流体験、防災まち歩き等の「体験プログラム」、区内の福祉施設（高齢者・障害者）や保育園、団体支援等の施設に出向く「施設プログラム」があります。

プログラムごとにボランティア体験までの流れが異なるため、次ページからのプログラム詳細をよく確認してください。



この夏ボランティアデビューしてみませんか？  
みなさまのご参加お待ちしております！

# 体験プログラム一覧

体験プログラムは、オリエンテーションへの参加は不要です。

No.	分野	プログラム名	日時	参加対象者
1	高齢	お手紙ボランティア		全世代
2	防災	防災まち歩き ～歩いてみよう！調べてみよう！～	8月5日（土） 10～12時	中学生以上
3	聴覚障害	手話で聴覚障害者の方と 交流しよう！	①7月28日（金） 14時～15時30分 ②8月 8日（火） 14時～15時30分	中学生以上 （ <u>小学生は 親子参加</u> ）
4	視覚障害	点字で視覚障害者の方と 交流しよう！	①8月 2日（水） 10時～12時 ②8月18日（金） 10時～12時	中学生以上 （ <u>小学生は 親子参加</u> ）
5	団体支援	カルタで日本を 紹介しよう！	7月30日（日） 10時～12時30分	中学生以上

# 体験プログラム参加の流れ

「1お手紙ボランティア」以外の「2～5」の体験プログラムの説明です。

## ①参加したいプログラムを決める

- ◆ 体験プログラム一覧（P. 7）と各プログラム（P. 11～14）を読み、参加したいプログラムを決めてください。

## ②参加申込みフォームに入力する

- ◆ 当センターのホームページから、体験プログラムごとの参加申込みフォームに必要事項を入力し、送信してください。

※この時点ではまだ申込みは完了していません。

申込開始日：**7月1日（土）午前10時～**

- ◆ 学校等へ提出する**活動証明書**が必要な方は、参加申込みフォームにご入力ください。

※必ず事前にお申し出ください。

※活動証明書は、後日当センターから発行いたします。決まった書式などがある場合は、事前に当センターへご提出ください。

※原則として当センター窓口へ受け取りに来ていただきます。

## ③参加承諾書を提出する

- ◆ 参加承諾書を、1 持参、2 郵送、3 参加承諾書を写真で撮りメールに添付 のいずれかの方法で、体験プログラム1週間前までに提出してください。

**※すべてのプログラムで参加承諾書の提出が必要になります**  
**（高校生以下の方は保護者の署名も必要になります）。**

※参加承諾書は、当センターホームページからダウンロードできます。

参加申込みフォームと参加承諾書の提出を確認できた方から順に受付完了メールをお送りします。それをもって申込完了となります。

受付完了メールの送信にはお時間をいただきます。

[info@borasen.jp](mailto:info@borasen.jp)からのメールを受信できるようにしておいてください。

## ④体験プログラム当日

- ◆ **参加費（200円）** を持参してください。
- ◆ ご参加後、アンケートのご提出をお願いします。

# 1 お手紙ボランティア 参加申込み不要

<p>内 容</p>	<p>自宅でもできるボランティアとして、お手紙で想いを届けてみませんか？ みなさんから寄せいただいたお手紙は区内の福祉施設等にお送りいたします。 あなたらしいお手紙をお待ちしております！ <u>お手紙のテーマ：「敬老の日」</u></p> <p>※福祉施設等へのお渡しは9月中旬頃を予定しています。 ※送り先は選べません。</p>
<p>対 象</p>	<p>区内在住、在勤、在学の方どなたでも</p>
<p>締 切</p>	<p>8月26日（土）まで</p>
<p>作 成</p>	<p>当センターホームページの「お手紙専用用紙」をダウンロードのうえ、ご利用ください。</p>
<p>提 出</p>	<p>作成したお手紙と<b>参加承諾書</b>を、当センターへ持参または郵送してください。</p> <p>※送付する際の郵送費はご自身でご負担ください。 ※参加費（200円）は不要です。 ※お手紙ボランティアは<b>活動証明書を発行しません</b>。</p>

## \* 昨年のお手紙 \*



今年のテーマは  
敬老の日です！

## 2 防災まち歩き

～歩いてみよう！調べてみよう！～

内 容	普段の暮らしでは気づきにくい「まちの危険」について、探索しながら考えてみましょう。 「災害時のまち」をイメージしながら、災害を防ぐ・減らすという視点から、ウェルファーム杉並周辺（天沼地区）を参加者のみなさんと一緒に歩きます。
日 時	8月5日（土）10時～12時 ※荒天時は状況により実施の有無を判断します。
場 所	特別養護老人ホーム フェニックス杉並（天沼3-19-14） ※屋外での活動も含まれます。
講 師	杉並災害ボランティアの会 のみなさん （当センター登録団体）
対 象	杉並区内在住・在学・在勤の中学生以上の方
定 員	20名程度（先着順）
申込み	下記参加申込みフォームから → <a href="https://forms.gle/rXH2PGaHvTK6SQkp9">https://forms.gle/rXH2PGaHvTK6SQkp9</a> <b>※申込締切：7月29日（土）正午まで</b>

\* 昨年の様子 \*



申込みフォームは  
こちら



### 3 手話で聴覚障害の方と交流しよう！

内 容	聴覚障害がある方のコミュニケーション方法や手話について学んでみましょう。
日 時	①7月28日（金）14時～15時30分 ②8月 8日（火）14時～15時30分
場 所	①②ともに、 特別養護老人ホーム フェニックス杉並（天沼3-19-14）
講 師	手話サークル杉の会 のみなさん （当センター登録団体）
対 象	区内在住・在学・在勤の中学生以上の方 （小学生の方は親子参加でお願いします）
定 員	各回20名（先着順）
申込み	下記参加申込みフォームから → <a href="https://forms.gle/my6J3YXXTnzuX3qG9">https://forms.gle/my6J3YXXTnzuX3qG9</a> <b>※申込締切:①7月21日（金）正午まで</b> <b>②8月 1日（火）正午まで</b>

\* 昨年の様子 \*



申込みフォームは  
こちら



## 4 点字で視覚障害の方と交流しよう！

内 容	6つの点を打って文字を表す点字を学び、実際に点字を打つ体験をしてみませんか？ 今回は視覚障害の方が働く施設「チャレンジ」の見学も行います。
日 時	①8月 2日（水）10時～12時 ②8月18日（金）10時～12時
場 所	①②ともに、 ・西荻地域区民センター 集会室1・2（桃井4-3-2） ※就労継続支援B型 チャレンジ（桃井4-4-3 スカイコート西荻窪2）へは講座の途中で移動します。
講 師	視覚障害者支援総合センター 就労継続支援B型 チャレンジ のみなさん（当センター登録団体）
対 象	区内在住・在学・在勤の中学生以上の方 （小学生の方は親子参加でお願いします）
定 員	各回20名（先着順）
申込み	下記参加申込みフォームから → <a href="https://forms.gle/nSqpGR4B9EoCJAPh8">https://forms.gle/nSqpGR4B9EoCJAPh8</a> <b>※申込締切：①7月26日（水）正午まで</b> <b>②8月12日（土）正午まで</b>

\* 昨年の様子 \*



申込みフォームは  
こちら



## 5 カルタで日本を紹介しよう！

内 容	外国の方に日本の文化や言葉を紹介するカルタを作ります。作ったカルタの新しい遊び方や、アイデアを一緒に考えましょう。
日 時	7月30日（日）10時～12時30分
場 所	ウェルファーム杉並（天沼3-19-16）2階 会議室1・2
講 師	特定非営利活動法人 日本生活・語学支援機構 （エルジェ）のみなさん
対 象	区内在住・在学・在勤の中学生以上の方
定 員	10名（先着順）
申込み	下記参加申込みフォームから → <a href="https://forms.gle/cSR8bZQUAesZ3kSw7">https://forms.gle/cSR8bZQUAesZ3kSw7</a> <b>※申込締切：7月22日（土）正午まで</b>
その他	<ul style="list-style-type: none"><li>・当日までに考えていただきたい内容があります。詳細は別途メールでお伝えします。</li><li>・ご参加は、当センターおよび団体が、当日の様子を撮影し、公開することに同意いただける方に限らせていただきます。</li></ul>

申込みフォームは  
こちら



# 施設プログラム一覧

施設プログラムは、オリエンテーションへの参加が必要です。

No.	分野	施設名	参加対象者
1	高齢	さんじゅ久我山 (特別養護老人ホーム)	中学生以上
2	高齢	西荻ふれあいの家 (デイサービス)	中学生以上
3	高齢	和泉ふれあいの家 (デイサービス)	中学生以上
4	高齢	和田ふれあいの家 (デイサービス)	中学生以上
5	障害	けやき亭 (就労継続支援B型事業所)	中学生以上
6	児童	ぐーちょきぱあ (子育てきずなサロン)	中学生以上
7	児童	Picoナーサリ久我山 (保育園)	中学生以上 <u>(女性のみ)</u>
8	団体支援	オイスカ (国際NGO)	中学生以上

# 施設プログラム参加の流れ

## ①参加したいプログラムを決める

- ◆ 施設プログラム一覧 (P. 15) と各プログラム (P. 19~26) を読み、参加したいプログラムを決めてください。

※1プログラムにつき、最長3日間まで申込みができます。

## ②オリエンテーションに申込み (必須)

- ◆ 当センターのホームページから、オリエンテーション参加申込フォームに必要事項を入力してください。

参加申込みフォームはこちら→<https://forms.gle/zM4wwJuJ3PcmutZq7>



## ③参加申込書と参加承諾書を準備する

- ◆ すべてのプログラムで参加申込書と参加承諾書の提出が必要になります。
- ◆ オリエンテーション当日に、参加申込書と参加承諾書を持参してください。

※**参加承諾書について、高校生以下の方は保護者の署名が必要になります。**

※参加申込書と参加承諾書は当センターのホームページからダウンロードできます。

- ◆ 学校等へ提出する**活動証明書**が必要な方は、参加申込書にご記入ください。

※必ず事前にお申し出ください。

※活動証明書は、後日当センターから発行いたします。決まった書式などがある場合は、事前に当センターへご提出ください。

※原則として当センター窓口へ受け取りに来ていただきます。

## ④オリエンテーション

【日 程】：7月15日（土）14：00～15：30

22日（土）10：00～11：30

27日（木）14：00～15：30

※上記いずれか1日に、必ず本人が参加してください。

※定員は各回20名です。定員に達し次第、申込みを締め切ります。

※各回の2日前までに申込みをお願いします。

【会 場】：ウェルファーム杉並 2階 会議室1・2

【持ち物】：筆記用具、自分の予定が分かるもの、

参加申込書、参加承諾書、**参加費（200円）**

【内 容】：

- ◆ 当センターから夏のボランティア体験についての流れや、プログラムの概要、注意事項などを説明します。
- ◆ 説明後、参加申込書と参加承諾書を確認しながら、当センター職員がボランティア希望施設や日程を調整します（先着順になります）。

## ⑤施設プログラム当日までにすること

- ◆ ボランティア保険に加入する（未加入の方のみ）。

※ボランティア保険の加入申込みは、事前に保険料をお振込みのうえ、当センター窓口で手続きをしてください。

※施設プログラム当日の3日前までに加入申込みをお願いします。

保険についてはこちら↓

[https://www.sugisyakyo.com/vol/vol\\_hoken.html](https://www.sugisyakyo.com/vol/vol_hoken.html)

- ◆ 施設への事前連絡が必要なプログラムは、参加者本人が、ボランティア体験先施設へ、訪問日程や注意事項等の確認連絡をしてください。

## ⑥施設プログラム当日

- ◆ いざ、体験！

## ⑦アンケートの提出

- ◆ 当センターのホームページから、アンケートのご回答・ご返信をお願いします。

# 1 さんじゅ久我山（特別養護老人ホーム）

内 容	<ul style="list-style-type: none"><li>・ シーツ交換やベッド周りの掃除、洗濯物たたみ</li><li>・ 利用者の方とお話し</li></ul>
日 時	8月1日（火）～8月25日（金）9時～13時 ※土曜、日曜、祝日は、施設が休館のため活動できません。
場 所	特別養護老人ホーム さんじゅ久我山（久我山3-47-16）
対 象	区内在住・在学・在勤の中学生以上の方
定 員	1日あたり2人
持ち物	上履き（かかとがあるもの）
昼 食	必要なし
その他	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 活動日の1週間前までに、施設への事前連絡が必要です。</li><li>・ 動きやすい服装で、ピアスなどのアクセサリは外してご参加ください。</li><li>・ マスクの着用と活動前の検温を必ずお願いします。</li><li>・ 自身や家族の方が、1週間以内に発熱があった場合は、施設へ申告してください。</li></ul>

## 2 西荻ふれあいの家（デイサービス）

内 容	<ul style="list-style-type: none"><li>・利用者の方へのお茶出しやお話し相手</li><li>・利用者の方と一緒に昼食を食べる</li><li>・夏祭りの手伝い（ゲームの準備や得点計算の補助、お茶配りなど）</li></ul>
日 時	8月7日（月）、8月8日（火）、8月9日（水） ①8時30分～12時 ②8時30分～16時
場 所	高齢者在宅サービスセンター 西荻ふれあいの家 （西荻北2-12-2 西蔭ビル1階）
対 象	区内在住・在学・在勤の中学生以上の方
定 員	1日あたり2人
持ち物	上履き、エプロン
昼 食	希望者には昼食の提供あり（昼食代600円、当日払い） ※弁当持ち込み可、外食可
その他	<ul style="list-style-type: none"><li>・活動日の1週間前までに、施設への事前連絡が必要です。</li><li>・動きやすい服装（スカート・短パン不可）でご参加ください。</li><li>・マスクの着用と活動前の検温を必ずお願いします。</li><li>・自身や家族の方が、1週間以内に発熱があった場合は、施設へ申告してください。</li><li>・急な欠席は必ず施設へ連絡してください。</li></ul>

### 3 和泉ふれあいの家（デイサービス）

内 容	<ul style="list-style-type: none"><li>・利用者の方のレクリエーションの補助</li><li>・利用者の方のお話し相手</li></ul>
日 時	7月20日（木）～8月26日（土） ①9時～12時30分 ②13時～17時 ③9時～17時 ※日曜は、施設が休館のため活動できません。 （祝日は開所）
場 所	高齢者在宅サービスセンター 和泉ふれあいの家 （和泉4-40-31）
対 象	区内在住・在学・在勤の中学生以上の方
定 員	1日あたり3人
持ち物	特になし
昼 食	持参
その他	<ul style="list-style-type: none"><li>・活動日の3日前までに、施設への事前連絡が必要です。</li><li>・動きやすい服装でご参加ください。</li></ul>

## 4 和田ふれあいの家（デイサービス）

内 容	<ul style="list-style-type: none"><li>・プログラムの準備や補助</li><li>・昼食の配膳や下膳、おやつ時の配膳など</li><li>・利用者の方のお話し相手</li></ul>
日 時	7月20日（木）～8月26日（土） ①10時～12時30分 ②13時～17時 ③10時～17時 ※日曜は、施設が休館のため活動できません。 （祝日は開所）
場 所	高齢者在宅サービスセンター 和田ふれあいの家 （和田3-52-4）
対 象	区内在住・在学・在勤の中学生以上の方
定 員	1日あたり1人
持ち物	特になし
昼 食	持参
その他	<ul style="list-style-type: none"><li>・活動日の3日前までに、施設への事前連絡が必要です。</li><li>・動きやすい服装でご参加ください。</li></ul>

## 5 けやき亭（就労継続支援B型事業所）

内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 定食屋や喫茶店業務（清掃、洗い場、調理、接客）</li> <li>・ 軽作業（封入等）</li> </ul>
日 時	<p>7月20日（木）～8月25日（金）</p> <p>①9時15分～11時30分 ②13時～15時30分</p> <p>③9時15分～15時30分</p> <p>※土曜、日曜、祝日は、施設が休館のため活動できません。          ※8月14日（月）と15日（火）は定食屋・喫茶店が店休日のため、定食屋・喫茶店業務ではないプログラムになります。</p>
場 所	就労継続支援B型 けやき亭（成田東3-2-1）
対 象	区内在住・在学・在勤の中学生以上の方
定 員	1日あたり2人
持ち物	タオル、着替え
昼 食	希望者には昼食の提供あり（昼食代450円、当日払い） ※弁当持ち込み可
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 活動日の1週間前までに、施設への事前連絡が必要です。</li> <li>・ 動きやすい服装、清潔な身だしなみでご参加ください。</li> <li>・ マスクの着用をお願いします。</li> </ul>

\* 昨年の様子 \*



## 6 ぐーちよきばあ（子育てきずなサロン）

内 容	<ul style="list-style-type: none"><li>・ お子さんとの遊びや見守り（0～2歳児が多い）</li><li>・ おもちゃの準備や片付け、清掃</li><li>・ 日によっては工作や水遊びもあり</li></ul>
日 時	7月25日（火）、8月1日（火）、8月8日（火）、 8月22日（火） ①9時30分～12時 ②12時～14時30分 ③9時30分～14時30分
場 所	子育てきずなサロン ぐーちよきばあ （荻窪3-35-28 コノメノイエ）
対 象	区内在住・在学・在勤の中学生以上の方
定 員	1日あたり1人
持ち物	着替え、エプロン
昼 食	持参
その他	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 活動日の1週間前までに、施設への事前連絡が必要です。</li><li>・ マスクの着用をお願いします。</li></ul>

## 7 Picoナーサリ久我山（保育園）

内 容	<ul style="list-style-type: none"><li>・園児(0～3歳児)と一緒に水遊びや室内遊び</li><li>・園内の清掃や片づけ、行事や教材の準備</li><li>・主な活動は、午前中に行います</li></ul>
日 時	7月20日（木）～8月24日（木） ①9時～18時 ②9時～13時 ③14時～18時 ※土曜・日曜・祝日は保育園が休みのため活動できません。
場 所	Picoナーサリ久我山（久我山3-37-24）
対 象	区内在住・在学・在勤の中学生以上の <b>女性</b>
定 員	1日あたり2人
持ち物	帽子、着替え（水遊び等で濡れることがあります）、 飲み物
昼食	支給（実費なし）
その他	<ul style="list-style-type: none"><li>・活動日の1週間前までに、施設への事前連絡が必要です。</li><li>・動きやすい服装でご参加ください（ジーンズ不可）。</li><li>・爪は短く切ってください。</li><li>・駐輪場がないため、自転車で来られる場合は、久我山駅の駐輪場をご活用ください。</li></ul>

## 8 オイスカ（国際NGO）

内 容	<ul style="list-style-type: none"><li>・ベルマークの仕分け作業</li><li>・支援者へお礼状の作成（ラベル貼り、封入の他、簡単なデザイン作成作業等もあります）、海外からのレポートの入力、各種リサーチ等</li><li>・森づくり活動の備品整理</li></ul>
日 時	7月20日（木）～8月25日（金） ①10時15分～12時（応相談） ②13時～17時30分 ③10時15分～17時30分 ※土曜、日曜、祝日は、施設が休館のため活動できません。
場 所	公益社団法人 オイスカ（和泉2-17-5）
対 象	区内在住・在学・在勤の中学生以上の方
定 員	1日あたり5人まで
持ち物	飲み物（給茶機も無料で利用可）
昼 食	持参

\* 昨年の様子 \*



# お問い合わせ

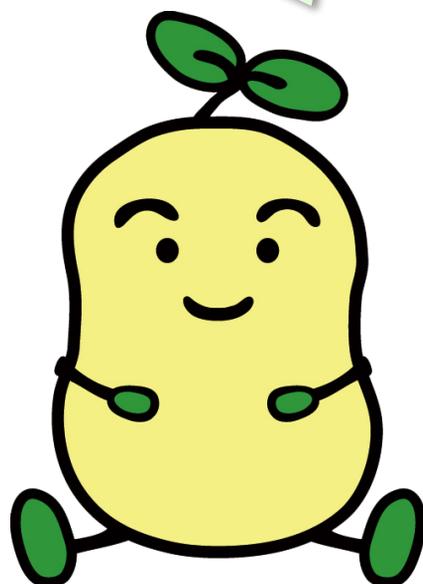
社会福祉法人 杉並区社会福祉協議会  
杉並ボランティアセンター

〒167-0032  
杉並区天沼3-19-16  
ウェルファーム杉並4階

ご参加お待ちしております！

(火曜～土曜日 8:30～17:00)

TEL : 03-5347-3939  
FAX : 03-5347-2063  
MAIL : info@borasen.jp



杉並ボラセン  
ホームページ



杉並社協  
ホームページ