

わたしが動くことで幸せになる人がいる

～ボランティアのすすめ～



# もくじ



『ボランティアをはじめたいけど、どうすればいいのかな？』  
『興味あるけど、どんなことをするのか？』  
『自分にできることをやってみたい！！』

本冊子は、これから活動をはじめめるあなたを応援するものです。  
ボランティア活動に興味はあっても、何からはじめればよいか  
わからないという方、必見！！  
ボランティア活動への“はじめの一歩”を踏み出してみましよう！！

## もくじ



ボランティアってなんだろう？

2

ボランティア活動をはじめめる前に知っておきたいこと

3

どんなボランティア活動があるの？

5

ボランティアセンター登録団体一覧

7

ボランティアセンターってどんなところ？

10

ボランティアMEMO

14

# ボランティアってなんだろう？



ボランティア活動は、いつでも、どこでも、だれでも、気軽に参加できる楽しいものです。  
あなたの趣味や関心事で、あなたの生活や時間にあわせて活動することができます。  
まだ見ぬボランティアの世界へ！！  
あなたが輝く瞬間がたくさんあります！！



## ボランティアの語源

ボランティア（Volunteer）の語源は、ラテン語の『ボランタール』だと言われています。この言葉は『自由・正義・勇気』という意味です。一人ひとりが、自由に幸せな生活をしていく地域づくりのために、勇気を出して、自ら進んで活動することがボランティアといえます。



## あなたの意志で行うこと

誰かに強制されたり、義務で行ったりするものではなく、自分の考えで参加して取り組むものです。だからこそ、さまざまな問題に柔軟に取り組むことができ、人の心に働きかける力を持っています。



## みんなのためになること

自分だけが満足することやお金をもらうことを目的とはしていません。みんなのために活動することで、自分自身はもちろん、たくさんの人が笑顔になります。



## さまざまなことが得られる

活動を通して、感動や喜び、充実感、達成感などが得られたり、知識や技術を学ぶこともできます。さまざまな人たちと知り合ったり、協力しあうことで、人とのつながりを広げることができます。



## よりよい社会をつくる

自由な意志で取り組むものですので、今、何が必要とされるかを考えて活動することが大切です。それが新しいサービスや社会の仕組みを生み出すことにつながっていきます。

# ボランティア活動をはじめる前に知っておきたいこと



## ボランティアの心がまえ



### 約束や秘密を守る

ボランティアは相手との信頼関係がとても大切です。  
無断で休んだり、遅刻をしないようにしましょう。  
また、活動を通して知った個人情報絶対に他の人に話してはいけません。

### 相手の気持ちを考える

相手が『今、どんな気持ちなのか？』を考えて活動しましょう。  
相手ができることもやってしまうのではなく、じっと見守ることが必要な場合もあります。

### 分からないことは聞く

だれでも最初は分からないことだらけです。  
自分だけで判断することは思わぬ事故につながる場合があります。  
分からないことは、職員の方やボランティアの先輩に聞きましょう。

### 振り返りをする

ボラMEMO（14ページ）を活用して、自分の活動の振り返りをしましょう。  
新しい自分を発見できて、次の活動につながっていきます。

### 無理をしない

最初は少しずつ、徐々に増やしていくことをおすすめします。  
ボランティアは、『細く長く』がコツです。  
自分ができないことはきちんと断りましょう。

## ボランティア保険



ボランティア保険を知っていますか？  
いざという時に役立つ、ボランティア保険に加入しましょう。

ボランティア活動をするなかで、ボランティア自身がケガをしたり、相手の物を壊してしまったり、思わぬ事故にみまわれることもあります。

「ボランティア活動だから責任を免除される」ということはありません。

そんな万一の事故のとき、「ボランティア活動保険」が役立ちます。  
よこすかボランティアセンターでは、ボランティアの登録と一緒に保険加入を受け付けています。

また、地域福祉活動や、ボランティア活動の行事に対する保険も取り扱っています。保険の内容や加入手続きの方法、保険料などについては、よこすかボランティアセンターにお問合せください。

ボランティア保険は ボランティア活動中の思わぬ事故により、

- ①ボランティア自身がケガをした場合の「**ケガの補償**」
- ②他人にケガを負わせたり、他人の物を壊したことにより、法律上の損害賠償責任を負わされた場合の「**賠償責任の補償**」

この2つの補償がセットになった保険です。

※「ボランティア活動保険」のほか、「ボランティア行事保険」や「福祉サービス総合補償」「送迎サービス補償」があります。

## 一番大切なこと



### ボランティア活動を楽しむ

一番大切なことは、ボランティア活動を『**楽しむ**』ことです。  
活動を通して、出会った人や体験はあなたの宝物です。

# どんなボランティア活動があるの？



あなただけのボランティア活動が見つかります



## 地域の役に立ちたい、人が好きなあなたへ

- 手話・要約筆記ボランティア  
聴覚障がい者へ情報伝達の橋渡しを行う活動。
- 運転ボランティア  
高齢者、障がい者等の外出を支援する活動。(車で送迎)
- 日本語教室  
外国人に生活に必要な日本語を教える活動。
- 点訳・音訳ボランティア  
視覚障がい者に情報を届ける活動。
- 傾聴ボランティア  
施設や自宅を訪問して傾聴することで心のサポートをする活動。
- スポーツボランティア  
知的障がい者とスポーツを通じて楽しさを共有する活動。
- ガイドヘルプ(外出支援ボランティア)  
視覚、知的障がい者等の外出を支援する活動。(手引き)
- 車いすボランティア  
車いすダンスや車いす講習を行う活動。
- 施設内ボランティア  
高齢者や障がい者の入所する施設で日中活動のお手伝いをする活動。  
洗濯物たたみ、お話相手、ドライヤーかけ等。
- 病院内ボランティア  
病院の案内や来院者のお手伝いをする活動。  
車いすの介助や図書ボランティア等。
- パソコン・ICTボランティア  
パソコンの講習会やITを活用したボランティア活動をサポートする活動。
- 災害ボランティア  
災害被災地支援や災害時ボランティアセンターの設置・運営に関する活動。  
災害時ボランティアコーディネーター養成講習会も開催。





## 子どもが好きなあなたへ

- 絵本の読み聞かせ・朗読  
地域の行事・小学校でお話会を開催。  
本の素晴らしさを伝える活動。
- おもちゃ製作ボランティア  
だれでも安全に遊べる布おもちゃを製作する活動。
- おもちゃの病院  
壊れたおもちゃを修理するボランティア活動。
- 保育ボランティア  
保育所内や講演会等開催中の子どもの遊び相手をする活動。  
資格等は必要ありません。



## 趣味や特技を活かしたいあなたへ

- 音楽活動ボランティア  
イベントや施設内で訪問演奏する活動。
- 踊りのボランティア  
イベントや施設内でフラダンスや民謡を踊る活動。
- 植木の剪定ボランティア  
施設内の植木の剪定を行う活動。



## だれでもすぐにスタートボランティア！！

- 使用済み切手等の寄付や募金等。  
集めた使用済み切手は、よこすかボランティアセンターまでお持ちください。

その他にもさまざまなボランティア活動があります。  
詳しくは、よこすかボランティアセンターへお問合せください。

# ボランティアセンター登録団体一覧



見学・体験のご希望や、出演の依頼がありましたら、よこすかボランティアセンターまでお問合せください。



グループ名	活動概要	会員募集
16ミリ試写室	社会教育施設や福祉施設などで映画上映	○
あじさい指の会	聴覚障害者との交流、手話学習	○
横須賀市地域支援赤十字奉仕団	在宅障害児・者の介助	
横須賀市点訳奉仕会	点訳図書作成・点字指導	○
横須賀市音訳ボランティアはまゆうの会	朗読図書の作成	○
横須賀手話勉強会ひまわり会	聴覚障害者との交流、手話学習	○
山ゆり会	高齢者へのはがき通信、買い物手伝い	○
清美会	福祉ニーズに対応	○
横須賀要約筆記勉強会「海」	聴覚障害者の社会参加支援	
明るい社会づくり「土筆グループ」	福祉施設に美容師として慰問	
手話サークル“逸見”	聴覚障害者との交流、手話学習	
サザエさん	高齢者、障害者の手伝い	○
海上自衛隊OB横須賀書友会	かがみ田苑でのボランティア活動	○
つわぶきの会	絵本の読み聞かせ	○
ミッ葉クラブ	横須賀椿園での庭木剪定、植栽管理など	○
どんぐりの会	音楽療法、外出サポートなど	○
横須賀市救急・防災サークル	救急法講演・防災関連の研修会を開催	
車椅子ダンスよこすか(矢車草)	車椅子社交ダンス、福祉体験学習	○
朗読 彩の会	施設やサロンでの朗読発表	
ボランティアサークル ふれあい	美化清掃	
横須賀美術協会(Y. B)	絵画指導など	○
よこすか陶芸友の会はまゆう	高齢者を対象とした陶芸指導	
横須賀ハンド・アイズ	視力障害者の誘導	○
よこすか布おもちゃグループ“ポケット”	布おもちゃ・布絵本の制作や貸出	○
サポートホリデイネットワーク	障害児者の余暇支援	○
衣笠手話友の会	聴覚障害者との交流、手話学習	○
おもちゃ図書館「のこのこ」	おもちゃの貸出	○
ハンディキャブ「よこすか」	高齢・障害者の外出支援・移送活動	○
わいわい広場“しん”	地域小学生との交流	○
ろごす腹話術研究会 湘南腹話術の会	腹話術を通して交流を図る	○
わんわんわん	訪問コンサートを行う	
コール・アルカディア	施設などでの演奏活動	○
PC明日架	障害者・高齢者へのパソコン指導	
卓球バドミントンやろう!会(タットン会)	卓球・バドミントンを障害のある人と一緒に楽しむ	○
未来っ子文庫	教育・子育て支援、本の貸出、おはなし会	



矢車草車いすダンス	車椅子社交ダンスの普及	○
Yブリッジ	国際交流、在日外国人のための日本語授業	○
国際交流にほんごひろば	横須賀市在住の外国人への日本語指導	
さくら会	横須賀在住の外国人に日本語を教える	○
さくらの会ボランティア	歌うことが好きな有志で活動	○
国際交流着物グループ「文化の配達人」	日本文化、特に「着物」を外国の方に紹介	
横須賀市視覚障害サポート協会	視覚障害者に対する誘導など	○
おもちゃドック『よこすか』	おもちゃの修理	○
手話ダンスグループ「ゆらぎ」	福祉施設や地域のイベント手話ダンスを披露	○
横須賀開国甲冑隊	甲冑制作教室、イベント参加など	○
アミーゴス	スペイン語の学習・語学を活かした支援	
みどりクラブ	被災地へ送るつるし雛作成	
華雅会	日本舞踊を通して国際交流や慰問	○
よこすか傾聴の会	施設や個人宅での傾聴活動	○
横須賀市アマチュア無線局非常通信連絡実行協議会	災害時に無線を利用して通信を行う	○
NPO法人「JFH」	施設でマッサージを行う活動	
久里浜ギターアンサンブル	施設などでのギター演奏	○
三浦半島パソコンサポートネット	高齢者や障害者へ向けたパソコン教室など	○
THE☆すかっ子「ソーラン」	よさこいソーランの訪問活動など	○
すずらんグループ	児童養護施設春光学園の支援	○
ハーラウ・ケ・アオ・マールマ	フラダンスを通じた交流活動	○
歌謡ハーモニカソサエティ	ハーモニカを通して会員相互の親睦	○
在宅傾聴ボランティア ピーイング久里浜	個人宅での傾聴活動	
NPO法人元気ハツラツ明るいまちづくり	ボランティア団体同士の情報共有など	○
ボランティアビューロー	施設への訪問やイベントへの参加	○
横須賀災害ボランティアネットワーク	災害発生時に備えてのさまざまな活動	○
赤十字防災ボランティア第3ブロック	防災訓練や救護法の訓練	○
YOKO舞踊団 バリーダンサーズ	各種イベントでのバリーダンスの発表	
あすなろ会「銭太鼓」	施設やイベントでの銭太鼓の披露	○
ヒヴァ・ヒヴァ プア ロケ	施設などでフラダンスを通じた交流	
社団法人 日本けん玉協会横須賀けん玉教室	けん玉技術の指導など	○
ハイランド二丁目舞の会	舞踊や歌を中心にしたイベント参加	○
クロスロード	日本語の指導、国際交流	○
さくらの会ハーモニカクラブ	ハーモニカを通じた健康促進	
北下浦みんなの家天体観測室友の会	天体望遠鏡操作講習、天体観測会の開催	
演奏を楽しむ会	オカリナ、尺八、キーボードによる慰問演奏	○
ほのぼのサロン	子育て支援	
観音崎ウクレレスターズ	コンサートや発表会への出演	
おもちゃの広場	手作りおもちゃの作成、絵本の読み聞かせ	○
横須賀手話サークル連絡協議会	手話サークル・団体の情報交換	○
逸見群読の会	群読の学習、施設への訪問	○
御万人三絃会	沖縄三味線（三線）を使った琉球民謡	○

野菊の会	盆踊りや体操を楽しむ	
マジックサークル魔法のランプ	おもしろマジックショーの公演	○
NPOさくらの会ハンドベル・ピアノカ	ハンドベル演奏および合唱	○
フラスタジオ ルル アーイナ	フラダンスでのイベント参加など	○
ごごのにはんご時々英語	日本語学習	○
いとはん	使用済み切手切り、Vニュース発送作業など	○
おっさんず	施設やイベントでの生バンド演奏	
対話屋	障害のある方の居場所作り	○
NPO法人 つばさ福祉送迎	移動困難地域に対しての送迎など	○
ゆ〜るICT	ボランティア、障害者へのICT指導	○
♪Harmony	社交ダンス・心と体の体操・車いすダンス	○
ACA横須賀グループ	ミーティング等	○
アンダンテハルモニア	高齢者施設や、病院などでのコーラス発表	
安全地帯	障害児者への情報発信	
シニアアンサンブル スルーザヨコスカ	歌謡曲や演歌を中心に演奏	○
アンサンブル ポコ・ア・ポコ	CD演奏をバックに楽器で合奏	○
コールクライネス	歌謡曲や唱歌中心のコーラス	○
木犀会	ストレッチ、脳トレ、筋トレ、体操など	○
おバンド	フルート・ピアノカ・キーボードでの演奏活動	
手作りおもちゃの会	手造りおもちゃを作り遊び会	○
横須賀イベント共同組合	地域のイベントなどの手伝い	
ゆらいく	精神障害者による育児の悩み相談	○
39Enjoyクラブ	障害者のスポーツ支援	○
一般社団法人 キッチンカー協会	地域のイベント参加協力	
おはなしシャワー	絵本の読み聞かせ	○
五つ太鼓・澄秀会	各種イベントへの出演と企画、講師	○
チャレンジド・ヨガ横須賀クラス	視覚障害者のためのヨガ	○
YBS	市内取材、動画編集、ホームページ運用など	
「いちご」のタネ	地域清掃、イベントの企画、受験相談など	○
木蓮	ハーモニカ・ピアノカ・ウクレレ・ギター演奏	○
スプリング・シュシュ	ハーモニカ演奏	
釣り糸被害をなくしたい会	うみかぜ公園を中心に釣り糸などのゴミ拾い	○
折り紙アート	施設訪問やイベントでの折り紙指導	○
笑顔いっぱい会	月に1回認知症予防のレクリエーション、脳トレなど	○
明日への風船	学生ボランティア団体。環境保全活動など。	○



# ボランティアセンターってどんなところ？



## ボランティア活動の入り口

ボランティアに興味がある！ボランティアをしたい！  
ボランティアをすすめられたけど、どうすればいいの？  
ボランティアを通して、  
『体験したい』『学びたい』『知りたい』『人のために何かしたい』  
そんなあなたにぴったりの活動が見つかり、しっかりサポートする場所が、  
ボランティアセンターです。  
また、ボランティアセンターでは、『ボランティアさんに支援してほしい』  
という個人や団体、施設などからの相談も受けています。  
それらを調整して、解決に向けてさまざまな取り組みや事業を行う場所が、  
ボランティアセンターです。

## コーディネーター（相談員）がいます

ボランティアセンターには、  
あなたのやりたいことや活動に対する不安に寄り添って、  
さまざま助言や情報を提供するコーディネーター（相談員）がいます。  
また、ボランティアと支援を必要している相談者を結び付けたり、  
さまざまな制度やサービス、関係機関との連絡調整も行っています。



### こんな相談があります

- 高齢でひとり暮らしの母の見守りをしてほしい。
- 坂が多くて、毎日のゴミ出しが大変。
- 障がいのある人の話し相手を探している。
- 庭の草むしりをお願いしたい。
- 子ども食堂の手伝いをしてもらいたい。
- 施設の洗濯物をたたんでもらいたい。



### こんな活動希望があります

- 仕事を退職した。社会のために何かできないか。
- 体力には自信があるから、力仕事ならなんでも出来る。
- 傾聴に興味がある。傾聴ボランティアをしたい。
- ガーデニングが得意。どこかできる施設を紹介してほしい。
- 子どもが大好き！！子どもに関わるボランティアはある？
- ひとりで黙々と作業するのが好き。そんなボランティアある？

# ボランティアセンターってどんなところ？



## ボランティア活動を行うまでの流れ

ボランティアセンターってどんなところ？

### 受付

- 来所
- 電話
- メール

### ボランティア登録・相談

- 趣味や特技を登録
- やりたい活動を相談
- 疑問や不安を解消

新しい活動をはじめよう！

### ボランティア先調整・紹介

- 具体的な活動を紹介
- 日時、場所、行き方など調整
- ボランティア保険、交通費など

やりたいボランティアが見つかる！

### 活動の振り返り

- 活動した感想
- 良かったところ、改善したいところ
- 次はこんな活動をしてみたい

ボラMEMO(14ページ)を活用しよう！

### 活動開始

### その他

- 研修会
- ボランティア同士の交流会 など

# よこすかボランティアセンター

Yokosuka  
city  
council  
of  
social  
welfare  
since 1951

よこすかの福祉をハッピーに！  
身近な地域の福祉活動を進めていこう！

ボランティアセンターってどんなところ？

よこすかボランティアセンターは、ボランティア活動をしたい人とボランティアに支援してほしい人を結ぶパイプ役です。さまざまな団体と連携し、横須賀市内のボランティア活動の情報収集・提供を行っています。また、登録団体が使用できる活動室があり、日頃の活動拠点となっています。その他、よこすかの福祉をハッピーにしていくために、さまざまな事業も行っています。ぜひ、よこすかボランティアセンターにお立ち寄りください。

## よこすかボランティアセンターの主な事業



### ふれあいキャンプ

主に知的な障がいのある小学生から高校生が、ボランティアの方と遊んだり、泊まりながら一緒に過ごします。



### はまゆうキャンプ

高校生を対象とした、福祉施設に3日間通いながらの体験学習です。さまざまな方と関わる体験を通して、周りとの支え合いを学びます。



### 小・中・高ボランティアスクール

児童や生徒を対象に、福祉やボランティア活動への理解と関心を深めるために、初歩的な手話点字の打ち方、車いすの操作などの体験や講話を行います。



### 災害時ボランティアセンター

いつ起こるか分からない大規模災害に備え、いち早く災害ボランティアの受け入れ態勢を取れるように、訓練・研修等を行っています。



### ボランティア養成講座

運転ボランティアや精神保健福祉ボランティアなどの養成講座を行っています。



### おもちゃの病院

おもちゃドクターによるおもちゃの病院を開院しています。動かなくなったおもちゃがあればお持ちください。



### 福祉機器などの貸出

車いす、高齢者疑似体験セット図書などの貸出を行っています。



### 布おもちゃ・布えほん貸出

制作グループの『ポケット』による手作りの布おもちゃを貸出しています。

詳しくは、よこすかボランティアセンターまで  
お気軽にお問い合わせください。

☎046-821-1303





# 地区ボランティアセンター

ボランティアセンターってどんなところ？

応援します！  
あなたのボランティア活動！  
あなたのまちの地区ボランティアセンター！

横須賀市には、17か所の地区ボランティアセンターがあります。身の回りの困りごとを相談したり、ボランティア活動をする方が情報収集したり活動する拠点となっています。コーディネーターが、ボランティア調整やさまざまな助言を行っています。その地域にあった講座や研修を幅広く開催しています。ぜひ、お近くの地区ボランティアセンターにお立ち寄りください。

## 港南地区ボランティアセンター



汐入町2-33  
TEL/FAX: 822-5294  
開所日: 火・金  
時 間: 10時～15時

## 追浜地区ボランティアセンター



追浜本町1-28-5サンビーチ追浜ハイツ4階  
TEL/FAX: 865-2601  
開所日: 月・水・金  
時 間: 10時～15時

## 久里浜地区ボランティアセンター



久里浜5-6-13中村ビル2F  
TEL/FAX: 833-4101  
開所日: 火・木  
時 間: 13時半～15時半

## 中央地区ボランティアセンター



大滝町2-14川島ガラス2F  
TEL/FAX: 845-6848  
開所日: 火・木  
時 間: 10時～15時

## 田浦地区ボランティアセンター



田浦町4-11  
TEL/FAX: 861-0401  
開所日: 月・水・金  
時 間: 10時～15時  
\*12時～13時は昼休み

## 北下浦地区ボランティアセンター



グリーンハイツ3-3高木ビル2F  
TEL: 847-3294  
FAX: 847-3492  
開所日: 月・水・金  
時 間: 9時～16時

## 安浦地区ボランティアセンター



安浦町2-10安浦町内会館内  
TEL/FAX: 824-1007  
開所日: 火・金  
時 間: 10時～15時

## 逸見地区ボランティアセンター



東逸見町2-4ピラージュビル1F  
TEL/FAX: 823-3747  
開所日: 火・金  
時 間: 10時～15時

## 武山地区ボランティアセンター



林2-1-39不動薬局ビル3F  
TEL/FAX: 856-2943  
開所日: 月・水・金  
時 間: 10時～15時

## 三春町地区ボランティアセンター



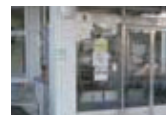
三春町3-39  
TEL/FAX: 828-3511  
開所日: 火・金  
時 間: 10時～15時

## 衣笠地区ボランティアセンター



衣笠栄町1-3むらやまビル1F  
TEL/FAX: 854-0907  
開所日: 月・水・金  
時 間: 10時～15時

## 長井地区ボランティアセンター



長井6-21-7特養サニービル内  
TEL/FAX: 857-0229  
開所日: 火・金  
時 間: 10時～15時

## 上町第1地区ボランティアセンター



上町3-16 池之端商店街内  
TEL/FAX: 826-2499  
開所日: 火・金  
時 間: 10時～15時

## 大津地区ボランティアセンター



大津町3-20-16  
TEL/FAX: 834-2487  
開所日: 月・火・木・金  
時 間: 10時～16時

## 大楠地区ボランティアセンター



芦名2-30-4大楠みんなの案内  
TEL/FAX: 856-7070  
開所日: 水・金  
時 間: 10時～15時

## 上町第2地区ボランティアセンター



上町3-35  
TEL/FAX: 823-3740  
開所日: 月・木  
時 間: 10時～15時

## 浦賀地区ボランティアセンター



東浦賀1-1-10  
TEL/FAX: 844-0294  
開所日: 月・水  
時 間: 10時～15時





# ボランティアMEMO



あなたの楽しいボランティア活動がはじまりました。  
あなただけのボラMEMOを記録しよう！！

## ボラMEMO

## 活動MEMO

日付	行き先	活動したこと	感じたこと
• •			
• •			
• •			
• •			
• •			
• •			
• •			
• •			
• •			
• •			
• •			



ホームページはこちら

<http://www.yokosuka-shakyo.or.jp/vc>



社会福祉法人 横須賀市社会福祉協議会  
よこすかボランティアセンター

〒238-0041 神奈川県横須賀市本町2-1 横須賀市立総合福祉会館内

TEL:046-821-1303 FAX:046-824-8110

E-mail:shakyo-v@abox22.so-net.ne.jp

●ボランティアセンター(4階)

月～金曜日/午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日・祝日・年末年始は休み)