



---

# おうち・ご近所でできる ボランティア活動プログラム

---

「新しい生活様式」が日常となっていく今、自宅や自宅の近くでできる  
ボランティア活動プログラムを集めてみました。  
新たに始めるボランティア活動の参考にしていただけると幸いです。

〔 本プログラム掲載内容は、令和2年7月時点での情報です。活動の有無等に変更  
になる可能性がありますので、最新情報をご確認いただきますようお願いします。 〕

**発行：名古屋市社会福祉協議会ボランティアセンター**



## ボランティア活動とは…

「おたがいさま」という気持ちをもって、小さな実践を積み重ねていくこと。気持ちがあれば、誰にでもできる活動。それが、ボランティア活動です。おうちやご近所で行う活動も同じです。ボランティア活動には、いくつかポイントがあります。

- ・だれが上で、だれが下という気持ちがない（対等で民主的）
- ・強制されてやるのではない（自発性・自主性）
- ・見返りや報酬を期待しない（無償性）
- ・自分と他者（仲間や社会）との関わりを大切にする（社会性・福祉性）
- ・無理なく続けること（継続性）
- ・前向きな気持ちを持つこと（開拓性・創造性・先駆性）
- ・柔らかな発想をすること（柔軟性）



## ボランティア活動を始める前の知っておきたい心がまえ10カ条

- 1 自分にあつた身の回りのことからてがけましょう
- 2 相手のニーズ（求めること）に合わせて活動しましょう
- 3 無理のない計画をたてましょう
- 4 約束は守りましょう
- 5 秘密は守りましょう
- 6 たえず学習し、自分を成長させましょう
- 7 宗教や政治活動とは区別しましょう
- 8 謙虚さも大切にしましょう
- 9 まわりの理解と協力を得ておきましょう
- 10 安全対策に十分配慮しましょう



## 自分に合ったボランティアの探し方ポイント

下記を参考に、無理なく楽しく参加できそうな活動を探しましょう！

### 1 何をしたいか

- ・活動分野…高齢者、障がい者、子ども、地域、災害など
- ・活動内容…自分の興味のあることや好きなこと、できそうなこと

### 2 いつしたいか

- ・日 時…曜日、時間、時間帯
- ・頻 度…毎日、毎週、月に○回、毎月、都合のつくときだけ など
- ・継続性…単発（1回のみ参加）、継続



### 3 どこでしたいか

- ・場 所…通いやすさ（立地、アクセス、交通費や駐輪場・駐車場利用の有無）
- ・形 態…施設等の決まった場所での活動、団体に所属しての活動

## ボランティア活動を始めるとなったら

### 1 ボランティア活動保険に加入

安心して活動できるよう、活動開始前にボランティア活動保険に加入しましょう。詳細は、社会福祉協議会（社協）ボランティアセンターまでお尋ねください。

### 2 活動先の担当者（依頼者・ボランティア団体メンバー）とよくコミュニケーションを取る

活動にあたっての注意点などを確認するのはもちろん、活動が始まった後も、気づいたことや困ったことがあれば、随時確認や相談して、気持ちよく活動しましょう。

### 3 原点を大切に

活動をしていると、何のために活動しているのか忘れてしまいがちです。迷ったときは、原点回帰。時々、ボランティアを始めたときのことをふり返ってみましょう。

# 1 おうちでできるものづくり

## (1) 手作りガウン

現在、医療現場では、感染症対策として、日々防護ガウンを使用しています。名古屋市医師会としては、毎日使い捨てするものなので、数はどれだけあってもよいそうです。

ポリ袋、梱包用テープもしくは養生テープ、ハサミ、カッターナイフがあれば作れます。作り方は、下記を参考にしてください。

- 「手作りガウン（腕・エプロン）作成にご協力ください！」（堀川病院）  
[http://www.horikawa-hp.or.jp/common/pdf/pdf\\_32.pdf](http://www.horikawa-hp.or.jp/common/pdf/pdf_32.pdf)
- 募集元：名古屋市医師会（事前連絡の上、郵送または持ち込みで受付）  
〒461-0004 名古屋市東区葵1-4-38  
TEL：052-937-7801 / FAX：052-937-6323



## (2) 手編み帽子

抗がん剤治療による脱毛に悩む患者さんにお贈りする帽子を編んで送付して下さる方が募集されています。帽子を編むのに使う毛糸（素材に条件あり）の寄付も受付されています。詳細は下記をご参照ください。

- スマイル中部支部  
<https://sites.google.com/view/smilecarehat>



## ものづくり～こんな活動もあるかも…？～

### ●箱や紙袋

キレイな包装紙や新聞紙、チラシなどで、普段使いできる紙袋や箱をつくることができます。作り方は、インターネットで「紙袋 手作り」「箱 作り方」などと検索すると、いろいろ見つかります。



作ったものは、例えばサロンや町内の会議などの地域の集まりで茶菓子を入れる器、入院中の方が病室で使うごみ箱など、いろいろな場で活用されます。日常的に消耗する場を見つかけると、多めに作っても、引き受けてもらうことができるかもしれません。

### ●手紙やはがき

ひとり暮らし高齢者への弁当配達や民生委員による訪問活動などの際に、手書きの手紙やはがきが添えられていると、心が和みます。字を書く、絵を描く、絵に色塗りする…など、複数人で分担して、ひとつのものをつくることもできます。季節ごと、時期ごとに内容も変わる可能性がありますので、事前に必要数や渡すタイミングなどを確認しておく必要があります。



### ●情報マップ（一覧）

外食を控える傾向が広がる中、デリバリー（配達）サービスを行う飲食店が増えています。スマートホンのアプリやパソコンから注文できるお店もありますが、それらを使いこなすのが難しい方もいます。買物や外食に出かけるのが難しい方や地域の飲食店の応援のため、地域でデリバリーを行う飲食店のマップ（一覧）を作ってみてはいかがでしょうか。

事前に、そのマップ掲載地域の施設や地域の集まりに、マップを作ったら窓口に置いたり配布してもらえるかを確認した上で、作成を始めましょう。できれば情報の更新もするとよいので、ひとりでの作成が不安な場合は、仲間を募ってから始めた方がよいかもしれません。

他にも、地域でマップ（一覧）化が求められているような情報があるかもしれませんので、自分の使える時間や余裕によって作成を検討してみましょう。



## ●チラシや会報・広報紙

ボランティア団体やボランティアを募集している施設等の中には、人手不足や技術不足により、会員募集や利用者募集などのチラシや会報・広報紙の作成が難しいところがあります。パソコン入力やイラスト描き、デザインや編集が得意な方が手伝ってくださると、ボランティア団体やボランティア募集の応援をすることができます。



## ●ホームページ、ブログ、各種SNSの作成・管理・運営・アドバイス

ボランティア団体やボランティアを募集している施設等の中には、活動の案内や会員募集等を行いたくても、人手不足や技術不足により、ホームページやブログ、各種SNSのアカウントの作成や更新・管理・運営が難しいところがあります。作成や運営のアドバイス、ページやアカウント等の作成、管理・運営など、何をどこまで協力できるかにもよりますが、悩める団体にとっては、ありがたい申し出になります。

## ●その他

上記以外でも、何かをつくる特技や好きなものづくりがあれば、それを活かした活動がないかを探してみましょう。例えば、福祉施設や地域などで行なわれる行事（入園式・入学式、こどもの日、七夕、夏まつり、ハロウィン、クリスマス、バレンタイン、ひなまつり、卒園式・卒業式、誕生日会、運動会、バザーなど）で使う飾りや工作、プレゼントなど…。場合によっては、施設等につくり方を聞いたり、材料の提供を受けたうえでつくることもできるかもしれません。



### ★活動を始める場合のワンポイント★

「私は〇〇をつくれるけれど…」 「〇〇をつくる仲間がほしいけれど…」 と思っても、「〇〇を誰が必要としているかわからない」「仲間の見つけ方がわからない」という場合があります。その時は、社協ボランティアセンターに相談したり、その活動の希望者・団体として、社協にボランティア登録する他、「〇〇をつくれます」「〇〇をつくる仲間を募集」というちらしをつくってPRするなどして、ものの受け取り希望者や仲間を募ってみてもよいでしょう。

## 2 おうちでできる その他の活動

### (1) 収集・仕分け活動

#### ① 使用済み切手

使用済み切手は、切手収集家の方に買い取られたり、しおりなどに商品化して販売されるなどし、その収益が福祉事業等に役立てられています。

切手は、消印の周辺1cm角程度のスペースを残して切り抜き、国内と国外のものに分けます。消印がほしい方もいますので、切手ははがさず、消印は残してください。切手は、ある程度ためてから収集体体に直接送付もできますし、仕分けをしていない状態で名古屋市・区社協ボランティアセンターにお持ちいただき、そこから収集体体に送ることもできます。



#### 【収集体体（例）】

公益財団法人ジョイセフ、NPO法人誕生日ありがとう運動本部、タンザニア・ポレポレクラブ

#### ② ベルマーク

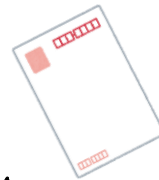
ベルマークは、「すべての子どもに等しく、豊かな環境のなかで教育を受けさせたい」という願いのもと、保育園・幼稚園・小学校・中学校・高校・大学・公民館などの「学校」単位で集められ、学校の設備や教材を買い揃えるしくみです。協賛会社（マーク番号）ごとに分けて近隣の学校や被災地の学校等に送ることで、その学校等を応援することができます。適当な送り先がない場合は、ベルマーク財団に寄贈することもできます。



●公益財団法人 ベルマーク教育助成財団 <https://www.bellmark.or.jp/>  
〒104-0045 東京都中央区築地5-4-18 汐留イーストサイドビル7階  
電話:03-5148-7255 (代表) / FAX: 03-5148-7256

### ③ 書き損じハガキ

書き損じハガキを寄付すると、寄付を受けた団体が郵便局で新しいハガキ等と交換し、それを企業等に取り取ってもらうことで、得た資金を国際協力等の活動に充てています。寄付する際は、住所や氏名などの個人情報ペンなどで塗りつぶした上で、社協などの窓口においてある収集ポストに入れてもよいですし、収集団体に直接送付いただいても構いません。



### ●(公財)名古屋国際センター 交流協力課内 ”世界寺子屋運動”名古屋実行委員会

<https://www.nic-nagoya.or.jp/japanese/aboutnic/nicjigyo/terakoya/>

〒450-0001 名古屋市中村区那古野一丁目47番1号 名古屋国際センタービル 4階

電話: 052-581-5691 / FAX: 052-581-5629 / メール: koryu@nic-nagoya.or.jp

## (2) 不用品の寄付や整理

### ① まだ使える不用品 (新品・中古品) の寄付

・リサイクルショップ等に取り取ってもらい、その費用を福祉団体等に寄付する

### ●キモチと。(ブックオフオンライン)

<https://www.bookoffonline.co.jp/files/sellfund/>

応援したいプログラムを選び、本・CD・DVD・ゲーム・おもちゃ・ブランド品・宝飾品・小型家電などを送付すると、その査定額が寄付されます。(送料は無料)

・福祉施設や地域団体などが行うバザーへの提供

バザーの不用品募集情報は、社協が持っている場合もありますので、ご相談ください。



### ② 災害発生時などに募集されたときにスムーズに寄付できるような準備

・未使用タオル…新品とわかることが大切なので、袋や箱に入った新品はそのままで保管。

・使用済みタオル…洗っておく必要はありますが、タオルとしての需要があるので、あえて雑巾にする必要はありません。雑巾は別途雑巾としてまとめておきましょう。

## (3) インターネットを活用した活動・活動支援

Zoom (ズーム) などの Web (オンライン/テレビ/ビデオ) 会議システムや YouTube などの動画サイトを活用して、例えば下記のようなボランティア活動を行うことができます。

・Web 会議システムの使い方相談会やお試し会の開催

・乳幼児や親子向けの手遊びや人形劇など

※絵本の読み聞かせは、事前に出版社に了解を得る必要があるため、要注意

・小中高生の学習支援

・高齢者向けの体操や脳トレなど、自宅で楽しめるレクリエーション

・オンライン話し相手

・所属しているボランティアグループの定例会への参加

上記以外にも、例えば「Web 会議システムを使って定例会を開きたいけれど、やり方がわからない」というボランティア団体のサポートをするというのも、ボランティア活動です。

### 3 ご近所でできるボランティア活動

#### (1) はいかい高齢者おかえり支援事業 おかえり支援サポーター

はいかい高齢者おかえり支援事業は、認知症の方の徘徊による事故を防止するため、地域の皆さんの協力を得て、徘徊されている方を早期に発見する取り組みです。おかえり支援サポーターとは、携帯電話やパソコン等の電子メールアドレスを登録し、検索協力依頼のメールを受けとった場合に、可能な範囲で検索のための情報提供に協力いただく方々のことです。（名古屋市外在住の方も可）

登録料は無料です（ただし、メール送受信や登録用ホームページへのアクセスに要する通信費等は登録者負担）。



↑こちらから登録

●問合せ：健康福祉局高齢福祉部地域ケア推進課地域支援係

（電話：052-972-2549、ファックス：052-955-3367）

#### (2) 地域の防犯・子どもの見守り活動

自宅付近が通学路になっている場合は、子どもたちの登下校の時刻に合わせて家の外を気かけたり、子どもたちに「おはよう！」「おかえり！」などの声かけをすることが、子どもたちの見守り活動になります。



（自分あるいは犬の）散歩に出かける場合は、時間やルートを登下校時刻・ルートに重ねることで、さりげない見守りや防犯活動をすることができます。地域によっては、防犯も兼ねて犬の散歩をする方たちを「ワンワンパトロール隊」等と名づけて活動しているところもあります。

地域の防犯活動・子どもの見守り活動に興味がある場合は、お住まいの区の警察署生活安全課にご相談ください。

#### (3) イエローチョーク作戦

- ・道路上の犬のフン害防止対策の取り組みとして、放置された犬のフンのまわりを黄色のチョークで囲み、日時を書くことによって放置した飼主に、困っている人や迷惑を被っている人がいることを伝える方法として、「イエローチョーク作戦」が行われています。
- ・作戦参加者は、各区保健センターでルールの説明を受けて届出をし、チョークと腕章を受け取って活動します。活動場所は、ご自身が居住する地域で、期間は1か月以内です。
- ・詳細は、お住まいの区の保健センターまでお問合せください。



ボランティア活動には、新たな活動を創造する楽しさもあります。頭を柔らかくして、「今、この地域・この社会で何が求められているんだろう？」と「今、私は何ができるんだろう？何をしたいんだろう？」が重なり合うところを探して、今はまだない活動をつくりだす面白さを味わうのもよいかもしれません。

発行：名古屋市社会福祉協議会ボランティアセンター  
〒462-8558 名古屋市北区清水4-17-1 名古屋市総合社会福祉会館5階  
電話：052-911-3180 FAX:052-917-0702  
Eメール：nagoyaVC@nagoya-shakyo.or.jp