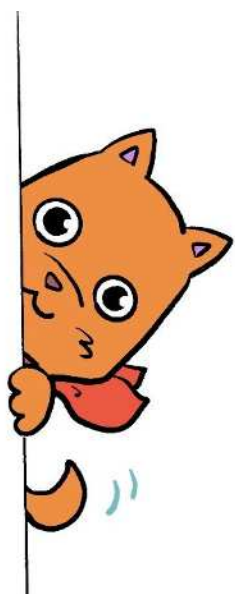


ボランティア活動 ガイドブック

第4版



発行
南アルプス市社会福祉協議会

ボランティアとは？

簡単に言うと・・・**自らの自由な意志で行う活動のこと。**

決して誰かに強制されることなく、義務でもない活動のことです。また、ボランティアとは、一方的に「してあげる」のではなく、お互いの気持ちを大切に思い、気づいたことを自分から進んですることです。

ボランティア活動のポイント

1. 無理なく自分のペースで

学校や仕事、その他の予定を踏まえ、自分のペースで活動することが長続きのコツです。無理な時は、はっきり断ることも必要です。勉強や仕事・家庭を犠牲にしての活動では長続きしません。

2. 相手の気持ちになって

ボランティア活動は、ひとりよがりであったり、押しつけであったりしてはいけません。常に相手の立場に立って活動しましょう。

3. 約束や秘密は必ず守る

ボランティア活動で知りえた相手のプライバシーは守りましょう。ボランティアであっても相手との約束は必ず守りましょう。

4. 安全対策に充分配慮を

自身のことと相手のことも考えて、万が一の事故等に備えましょう。

5. 義務や強制ではありません

ボランティア活動は、「しなければいけない」活動ではありません。

自身の体調、都合が悪くなった、自分の「思い」とかけ離れた活動の場合は、無理をして続けなくても大丈夫です。

※ただし、無責任が許されるわけではありません。

6. 悩んだときは相談を

ボランティア活動をしているなかで、ちょっとした疑問を感じたり、ひとりでは抱えきれない課題に直面した場合は一人で悩まずスタッフや共に活動する仲間と相談してみてください。

南アルプス市社会福祉協議会では 市民のボランティア活動が活発になるように

① ボランティア活動助成金事業

団体に限定されますが、社協会費と赤い羽根共同募金の配分金を活用して年間2万円を活動資金として助成しています。新規団体は1万円。その他、助成金に関しては条件もありますが、詳細はボランティア担当へお問合せください。

② ボランティア情報誌「手をつなごう」への掲載

毎月1日（1月は3日）に発行し、市内の家庭に折込チラシとして配布しています。個人、団体問わず、活動の紹介、会員募集やイベント情報など情報誌をご活用ください。

③ ボランティア保険加入

ボランティアの皆さんが安心して活動ができるようボランティア保険への加入業務を行っております。ボランティア自身が加入する活動保険（保険料は年間350円～（年間））やイベントごとに加入する行事用保険など様々な種類がありますので、まずはお問合せください。

④ ボランティア相談

「何か新しいことにチャレンジしたい。」「何かできることはないかな?」「こんなことにチャレンジしたい!」と、思った時はボランティア担当へご相談ください。皆様の「したい!」を形にするため協力します。相談先は、一番うしろに掲載しています。

市内のボランティア活動を 紹介します！

個人、団体によっては公表を控えるところもありますので、ご了承ください。

問い合わせをする場合、連絡先を公表しているところへはご自身でご連絡いただいても構いません。連絡先が公表されていない場合は、

地域福祉課 地域福祉推進係 ☎283-4121

へお問合せください。

掲載団体数

| | | |
|--------|-----|------|
| ・文化、教養 | ・・・ | 20団体 |
| ・環境 | ・・・ | 1団体 |
| ・障がい | ・・・ | 3団体 |
| ・児童 | ・・・ | 5団体 |
| ・高齢者 | ・・・ | 2団体 |
| ・防災 | ・・・ | 5団体 |
| ・その他 | ・・・ | 2団体 |
| ・社協事務局 | ・・・ | 8団体 |

※令和6年3月1日現在

| | |
|------|--------------------------------------|
| 名称 | 穴水 久子 |
| 代表者 | 同上 |
| 連絡先 | 電話 055(283)4121 (社協) |
| 会員数 | — |
| 活動内容 | 高齢者施設やサロンなどへ出向き、笑顔になれるリズム体操を行っております。 |
| PR | — |

令和5年度作成


| | |
|------|---------------------------------------------|
| 名称 | ありがとう倶楽部 |
| 代表者 | 五味 真二 |
| 連絡先 | 電話 090(4450)5095 |
| 会員数 | |
| 活動内容 | 慰問コンサート（お話とギター弾き語り）など。 慰問先：老人施設、病院、学校など。 |
| PR | |



令和5年度作成

| | |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | 飯久保 博幸 |
| 代表者 | |
| 連絡先 | 電話 055(284)2460 携帯 090(5545)6009 |
| 会員数 | 1名 |
| 活動内容 | 腹話術で笑いをとどけます。けんちゃん（人形）と歌ったり、話したり、楽しいひとときを。時には動物の人形も。 |
| PR | 「腹話術って何？」人形が活着ているように話し、動きます。 じつは、視覚と聴覚によるトリックを利用しています。 けんちゃんがラップや甲州甚句をうたいます。また、童謡や唱歌をいっしょに歌いましょう。 |



| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | 音楽ユニット「夢浪漫」(ゆめろまん) |
| 代表者 | 石川 正人 |
| 連絡先 | 電話 055(282)3318 |
| 会員数 | 5名(演奏2名、運営協力3名) |
| 活動内容 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 歌謡曲、スタンダードナンバーなどのなじみの深い音楽を題材にして心身の健康を育む音楽会 2. 小中学校の福祉講話(ボランティアの意義と喜び) 3. 回想法講座や、回想法によるケアを実施する場合の支援(日本回想法学会認定「心療回想法士」の資格あり) |
| PR | <p>認知症の予防や症状改善に役立つとされる「回想法」の要素を取り入れた「夢浪漫」の音楽会は、交流サロンや高齢者施設でのアクティビティに最適です。また、イベント等のアトラクション、三世代交流行事、学習会、さらには学校での福祉の授業としても、有効な内容となっています。</p> |
| 備考 | <p>高齢者にとってリスクの高い感染症から、高齢者の居場所と「夢浪漫」の活動を守るため、政府の方針や社会全体の流れにかかわらず、以下の予防対策のもと活動を継続します。ご理解の上「夢浪漫」をご活用いただければ幸いです。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. マスク着用と会場の常時もしくは定期的な換気 2. 空間的に余裕のある会場設営 3. 飲食を行わない。(夏季のペットボトルによる水分補給は可) |
|  | |

令和5年度作成

| | |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | 五緒川 よしみ |
| 代表者 | |
| 連絡先 | 電話/FAX 055(285)6329 |
| 会員数 | 1名 |
| 活動内容 | 高齢者講座「笑って健康になりましょう」 ・オレオレ詐欺防止・ヒートショック回避・熱中症予防 ・防災減災 ・甲州弁紙芝居 ・体操 ・童謡・唱歌 ・地域の歴史 などなど |
| PR | 方言の話を中心に、懐かしの歌、体操、地域の歴史等で高齢者の脳の活性化を目指します。季節ごとの健康上の注意や災害時の高齢者の対処方法も織り込みます。会場を笑顔一杯にすることが私のモットーです。 |



| | |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | 口述筆記ボランティアおひさま |
| 代表者 | 深澤 環 |
| 連絡先 | 電話 055 (283) 4121 (社協) |
| 会員数 | 5名 |
| 活動内容 | 残しておきたいと思っている昔話や体験談などを聞き取り、書き留めた文章を冊子にして、お渡ししています。 また、地域に残る昔ばなしの『おはなし会』をサロンなどでさせていただいています。 |
| PR | 小さいときに聞いた昔話・戦争や昔の暮らしの体験談・自分史・創作物語等々、内容は自由です。文字に残しておきたいけれど、自分では思うように進まない。そんな貴方の残したいと思っていることを、私たちが、書き残すお手伝いをいたします。ゆったりと、お話をしながら聞き取りをさせていただきます。 口述筆記希望の方、又一緒に活動をしてくださる仲間を募集しています。 |
| 備考 | 口述筆記を行う場所は、基本的には市社協の関連施設をお借りしていますが、御高齢等の状況に応じ、ご相談をさせていただきます。 |



令和5年度作成

| | |
|------|-------------------------------------------|
| 名称 | 河野 貴仁 |
| 代表者 | |
| 連絡先 | 電話 090(2943)1024 |
| 会員数 | |
| 活動内容 | ゆる体操、歌ゆる、ゆる筋トレ、ゆるウォーク |
| 備考 | 期待できる効果は、心身の疲労回復・健康増進・怪我の予防・リハビリ・運動能力の向上。 |



令和5年度作成

| | |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | 裁縫ボランティア イエローくらぶ |
| 代表者 | 市川 嘉子 |
| 連絡先 | 電話 055(282)1454 |
| 会員数 | 10名 |
| 活動内容 | <p>手芸作品。 袋物、ティッシュペーパーケース、ユカタパンツ、小さいぬいぐるみ、着物チュニックなどの制作。簡単な寸法直し、ボタン付け、ファスナー付け替えなど。</p> |
| PR | <p>小さな布も大切にしたいと、会員全員で知恵を出して、素敵な作品を作るように心がけています。布やボタンまた、ゆかたなどを募集しています。</p> |

令和5年度作成

| | |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | さとやまダモーレ |
| 代表者 | 藤原 義章（音楽監督） 代理 保坂 久 |
| 連絡先 | 電話 080(6663)0572 事務局（時田） |
| 会員数 | 10名 |
| 活動内容 | 市民活動センターを中心に、クラシックを始め様々な音楽を楽しむイベントや、誰でも気軽に楽しめる音楽会、音楽談義など「音楽でまちづくりを」活動の目的に続けて来ました。これまで南アルプス市出身の音楽家、藤原義章先生の「さとやまダモーレ」音楽談義は（3年6か月毎月開催。2019年1月より休止中）音楽が大好きな方、多くのアマやプロの演奏家とのコラボなど楽しい時間を紡いで来ました。 |
| PR | 楽しい音楽会を続けて来て、多くの皆さんに楽しんで頂いて来ました。ぜひ会に興味をお持ちの方、アマチュアの演奏家、セミプロの方、聴くこと専門の方など参加して下さい。お気軽にお電話下さい。ご連絡をお待ちしています。 |



令和5年度作成

| | |
|------|---------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | サロン寄ってけし処 |
| 代表者 | 伊藤 茂子 |
| 連絡先 | 電話 090(7421)8804 |
| 会員数 | 25名 |
| 活動内容 | ちりめん、和布の小物づくり。 毎月第一・第三水曜日、午後1時30分から午後3時30分まで白根生涯学習センター会議室を利用し、活動しています。 |
| PR | 毎年3月には若草生涯学習センターロビーで展示会を予定しています。 |



令和5年度作成

| | |
|------|-----------------------------------------------------------------|
| 名称 | 舞の会 |
| 代表者 | 清水 佳代子 |
| 連絡先 | 電話 090(2310)0281 |
| 会員数 | 5名 |
| 活動内容 | 施設を訪問して舞踊を行っています。時には、施設の利用者様と輪踊りなど楽しい時間を過ごしています。 お気軽にご連絡下さい。 |
| PR | |



令和5年度作成

| | |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | すもも劇団 |
| 代表者 | 古井 三重子 |
| 連絡先 | 電話 055(282)2702 / 携帯 090(1558)9183 |
| 会員数 | 4名 |
| 活動内容 | 音楽、踊り、寸劇を中心に病院や高齢者施設などを慰問したり、老人クラブなどの集まりに楽しさと安らぎそして生きる喜びを運びます。昔懐かしき演劇もしております。 昔⇒今（現在）⇒未来、そして社会におきている事件“オレオレ”や社会風刺劇、認知症介護と高齢者に起こり得るであろう状況を取り入れた内容を私たちに、ユーモアを交えた劇として演じています。 |
| PR | “人生楽しもう”“大勢の人達との出会いを楽しみに”“いつまでも現役”と頑張っています。 |



令和5年度作成

| | |
|------|------------------------------------------------|
| 名称 | どじょっこの会 |
| 代表者 | 野呂瀬 正子 |
| 連絡先 | 電話 055(282)0353 |
| 会員数 | 11名 |
| 活動内容 | 安来節を中心に、踊りや大正琴に合わせて季節の唄を歌って、約1時間楽しい時間を過ごしています。 |
| PR | |



令和5年度作成

| | |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | Hand made 青りんご |
| 代表者 | 平間 恵美子 |
| 連絡先 | 電話 090(2633)5309 |
| 会員数 | |
| 活動内容 | 布などを使った手作り小物など洋裁、手芸一般、児童館ほか市内施設で「マスク作り」「クリスマスリース」「ロゼット」「バッグ作り」など実施しています。デイケアサービスゆめこころ（障がい者就労支援B事業所）の利用者さんが織った「さをり折り」を、作品にするなどコラボ品製作も実施しています。 |
| PR | |



令和5年度作成

| | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | 朗読ボランティア「あめんぼの会」 |
| 代表者 | 中込 和代 |
| 連絡先 | 055(284)3638 |
| 会員数 | 9名 |
| 活動内容 | <ul style="list-style-type: none"> ・定例会 毎月第3木曜日 午後1時半～4時 白根生涯学習センター 朗読の勉強会です。渡邊昌恵先生に指導していただきます。 |
| PR | <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者デイサービスへの出前朗読 毎月1回 白根げんき館 ・図書館主催の朗読発表会「きずな亭」年2回(8月・2月) ・白根地区文化祭への参加(舞台発表)2月 ・南アルプス市「秋のひととき朗読会」参加 11月 <p>平成2年「声のお便り係」として、視覚障害者に広報の録音テープを届ける活動をスタートしました。平成14年「あめんぼの会」と改称し、福祉施設やふれあいサロンへの出前朗読などの活動を続け、朗読を通して地域の方々との交流を深めています。令和5年10月には「20周年記念朗読会」を開催しました。</p> <p>コロナ禍で休止していた出前朗読を今年再開しました。どうぞご利用ください。</p> <p>現在会員募集中です。朗読に興味のある方、私たちと一緒に活動してみませんか。</p> |



| | |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | 朗読ボランティア はなしんぼ |
| 代表者 | 平間 恵美子 |
| 連絡先 | 電話 090(2633)5309 |
| 会員数 | |
| 活動内容 | 視覚障がい者のための毎月の広報録音や地域のふれあいサロンでの出前朗読おはなし会など、地域の皆様と交流しています。 図書館ボランティアとしても活動。 音訳や対面朗読も可能です。 |
| PR | |

| | |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | 朗読ボランティアすずの会 |
| 代表者 | 青沼 しず枝 |
| 連絡先 | 電話 055 (283) 4121 (社協) |
| 会員数 | 15名 |
| 活動内容 | <p>① 録音テープ作り（市発行の広報・議会便り・社協発のボランティア情報誌等）。</p> <p>② 中央図書館主催の朗読会「いきやりどころ」「秋のひととき朗読会」に出演。</p> <p>③ 市内デイサービス・学童保育所・デイサービスゆうかり等での出前朗読。</p> <p>④ 視覚障害者から依頼される朗読や録音</p> <p>⑤ 櫛形北地区文化祭出演、図書館ボランティアやまなし等の朗読発表会に出演。</p> <p>⑥ すずの会発表会開催。</p> |
| 備考 | <p>会費 2,000 円</p> <p>定例会議 第2土曜日午前9時30分から</p> <p>練習日 随時</p> |



令和5年度作成

| | |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | 杉山 久子 |
| 代表者 | |
| 連絡先 | 電話 055(285)3588 携帯 080(2245)9701 |
| 会員数 | |
| 活動内容 | 笑いヨガ…アハハと声を出して笑う笑顔あふれる健康体操です。 脳活性化ゲーム…やさしさのシャワーをあびましょう。 シナプソロジー…できなくてもOK。脳の混乱を楽しみましょう。 タッピングタッチ…ゆったりと左右交互に優しくタッチしていくことで心と体を癒す効果があります。 |
| PR | 一緒に心も身体もハッピーになりましょう。 |



| | |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | 道の会 |
| 代表者 | 小松 和美 |
| 連絡先 | 電話 055 (282) 4748 |
| 会員数 | 5名 |
| 活動内容 | オギノ峡西店北の駐車場から東へ約 100 メートル緑地帯と歩道・道路の端の除草と清掃、緑地帯の中にある花壇 12 ヲ所に 6 月と 11 月に花苗 240 株を植え花壇の管理と樹木の剪定をしています。 |
| PR | 道路を通る人から「きれいだね」とか「ごくろうさま」など声をかけられる事がとてもうれしいです。少ない人数ですが、一致団結して協力しながら楽しく作業をしています。 |
| 備考 | 6 月と 11 月に花壇の清掃、花苗植えが主な作業です。 |



| | |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | 南アルプス障害フォーラム（MDF） |
| 代表者 | 時田 眞男 |
| 連絡先 | 電話 080(6663)0572 |
| 会員数 | 12名 |
| 活動内容 | 南アルプス市には、4千人を超える障害者が住んでいます。（障害者手帳等公的な資料での確認ですので、登録されていない方も多数おられます。）家族会等がありますが、高齢化等も有り孤立している状況です。引きこもり、難病の方も同じ状況に有ります。全国的に災害が多発していますが、障害者等災害弱者への対策は放置されています。私たちはこれらの課題も含め、障害者が安心して南アルプス市で生活できる様活動しています。あおぞら共和国（小児難病児レスパイト施設）も、この会で支援に参加しています。 |
| PR | 障害当事者、障害者家族、支援者、障害者団体、行政関係者、引きこもり、難病、認知症、他、お困りの方、どなたでも参加ください、お力をお貸しください。団体、個人とも会費は無料です。毎月第3木曜日に勉強しています。 場所：南アルプス市市民活動センター 時間：14:00～17:00 |
| 備考 | ご寄付歓迎。現在活動費は社協からの助成金のみです。 |



令和5年度作成

| | |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | 手話ステップ ゆうあい |
| 代表者 | 内藤 あけみ |
| 連絡先 | 電話 090(6947)2833 |
| 会員数 | 17名 |
| 活動内容 | 手話をやさしく楽しく学ぶこと。聴覚障がい者への理解を深め交流し、施設訪問、イベントなどに参加します。また、小学生にも手話ステップを指導して大勢と交流を深め手話を広げていきたいと思ひます。 |
| PR | 曲に合わせてステップを踏みながら手話を表現していますので、楽しく手話が覚えられます。気軽に見学に来てください。 練習日第2、第4火曜日 19時30分～21時00分 |



令和5年度作成

| | |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | 精神保健福祉ボランティアこぶしの会 |
| 代表者 | 中込 めぐみ |
| 連絡先 | 電話 055(282)9670 |
| 会員数 | 10名 |
| 活動内容 | 精神障がい者の社会復帰を促進するための自立支援と、社会の偏見をなくすための普及啓発を進めていく目的を 実践する。当事者、施設等との交流活動。地域社会に対して精神障がいへの理解と協力の輪を広げる。会員の資質、知識の向上のため研修会を開催。 |
| PR | 会員を募集しています。 |



令和5年度作成

| | |
|------|------------------------------------------------------------------|
| 名称 | おはなしの会 ムーミン |
| 代表者 | 平間 恵美子 |
| 連絡先 | 電話 090(2633)5309 |
| 会員数 | |
| 活動内容 | 市図書館ボランティアとして、毎月第2土曜日におはなし会を開催。小学校、児童館、その他団体からもオファーを受けておはなし会を実施。 |
| PR | |



令和5年度作成

| | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | 子育て支援 ゆりかごの会 |
| 代表者 | 内藤 純子 |
| 連絡先 | 電話 055(283)4121 (社協) |
| 会員数 | 20名 |
| 活動内容 | <p>①親子プレイルームの実施</p> <ul style="list-style-type: none">・年2回コース(6月頃、9月頃)各コース4回、1~2歳のお子さんを対象に行います。親子で参加していただき、会の人と遊んだりお母さん同士で友達づくりをしたりします。・各コースとも保健師さん、図書館司書、管理栄養士など遊びの各先生方からのお話があります。 <p>②地域のイベント・活動に積極的に参加、協力する。</p> <ul style="list-style-type: none">・特に子育て支援や三世代交流に関わるイベント等に多くの会員が参加、協力しています。 <p>③身近な人たちへの声かけ</p> <ul style="list-style-type: none">・お母さんや高齢者、子供たち(登下校や遊びの時)など |



令和5年度作成

| | |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | ソルデアミーゴ太陽の友だち |
| 代表者 | 北村 利恵 |
| 連絡先 | 電話/FAX 055(284)5388 |
| 会員数 | 6名 |
| 活動内容 | 外国につながるのある子どもたちの日本語及び教科学習支援を通じて、子どもたちが日本の学校や社会においてそれぞれの個性や能力を発揮できるようサポートしています。 地域在住の外国人との相互理解が促進できるような交流事業を開催しています。 |
| PR | 外国人との交流や外国文化に興味のある方、又、日本語が不自由な子どもたちの学習支援に興味のある方、一緒に活動しましょう！ |



学習支援教室のクリスマス会



令和5年度作成

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | ランチボランティア甲西（子ども食堂）（学習支援） |
| 代表者 | 滝沢 卓夫 |
| 連絡先 | 電話 090(8893)6173 |
| 会員数 | 5名 |
| 活動内容 | <p>長期休み（春休み、夏休み、冬休み）に両親が仕事の時、家で一人食事をしている子がいる。その子たちが少しでも皆で楽しく温かい食事が出来る居場所づくりを目的に活動を始めたボランティア。宿題も出来るように学習支援ボランティアを募集し同時開催。</p> <p>《実績》29年春休みから継続中</p> <p>《子ども募集》各学校クラスにチラシの配布。落合小学校、南湖小学校、大明小学校、甲西中学校</p> <p>《参加人数》各会20名程度、ボランティア10名、冬休みクリスマス会子供参加平均40名、ボランティア20名</p> <p>《ボランティア募集》ボランティア協力校（県立大学、山梨学院、甲西中学校、白根高校、巨摩高校）</p> <p>《調理協力》甲西地区おやつボランティア</p> <p>《寄附》</p> <p>◎JA南アルプス市Aコープ甲西様から年1回カレー具材</p> <p>◎お米 毎年新米（名前 非）</p> |
|  | |

令和5年度作成

| | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | わらべうた会『ゆうなの木』 |
| 代表者 | 田中 久美子 |
| 連絡先 | 電話 090(4222)4648 |
| 会員数 | 5名 |
| 活動内容 | <p>子育て支援施設や甲西農村環境改善センター、保育所、乳児院などでわらべうたあそびを行っています。</p> <p>わらべうたを聞いたり歌ったりしながら、親子・友だちと体でのふれあいを楽しむことができます。ペープサート・ぬいぐるみ・布・パネルシアターなども用いて、歌に合わせて、見る・聴く・仕草・風を感じるなどの活動も楽しめます。</p> <p>わらべうたあそびを楽しみながら、乳幼児の音楽の基礎(聴感やリズム感覚)・ファンタジー・人とかかわる力を養うこともできます。昔から伝わるわらべうたは、単純なリズム・メロディーで構成されていて、子どもでも覚えやすく歌いやすいものです。聞いてとても心地よいものです。</p> <p>指定の場所に出向いての活動もいたします。</p> |
| PR | 興味のある方、ぜひ一度見に来てください。また、会員として活動して下さりたい方、大歓迎です。ご連絡ください。 |



令和5年度作成

| | |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | 若草デイサービスボランティア |
| 代表者 | 小林 菊江 |
| 連絡先 | 電話 055(284)4395 |
| 会員数 | 10名 |
| 活動内容 | 利用者の見守り、話し相手、お茶出し、入浴後の髪の毛をドライヤーで乾かす、洗濯物の干し、たたみ整理、アクティビティのお手伝い等。 |
| PR | 月～土活動しています。基本的には半日単位です。(2時間程度) 年に1回、ボランティアと職員の交流、研修をしています。 活動してくれる方、大歓迎です。 ご連絡下さい。 |



令和5年度作成

| | |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | 南アルプス市認知症の人と家族の会やまびこの会 |
| 代表者 | 猪狩 紀美子 |
| 連絡先 | 電話 090(1114)2870 |
| 会員数 | 90名 |
| 活動内容 | <p>認知症の方の家族や経験者が互いに支え合う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認知症カフェ「オレンジカフェやまびこ」 毎月第3水曜日 白根生涯学習センター 午後1時30分から ・相談活動（電話・面談相談随時対応します） ・介護者のつどい開催（介護者のリフレッシュや認知症を考え学ぶ）認知症への正しい理解を伝えていく ・認知症サポーター養成講座への協力など |
| PR | <p>認知症の方や介護者の方、会の目的に賛同してくださる方、私たちと仲間になりませんか。入会のご連絡お待ちしております。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・年会費 5,000円 <p>山梨県支部の会員（やまびこの会費を含む）</p> <p>毎月、本部発行の会報（認知症情報誌）が届きます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・年会費 1,000円 <p>（南アルプス市地域会やまびこの会の会員）</p> |



介護者のつどい
『寄せ植え教室』の様子

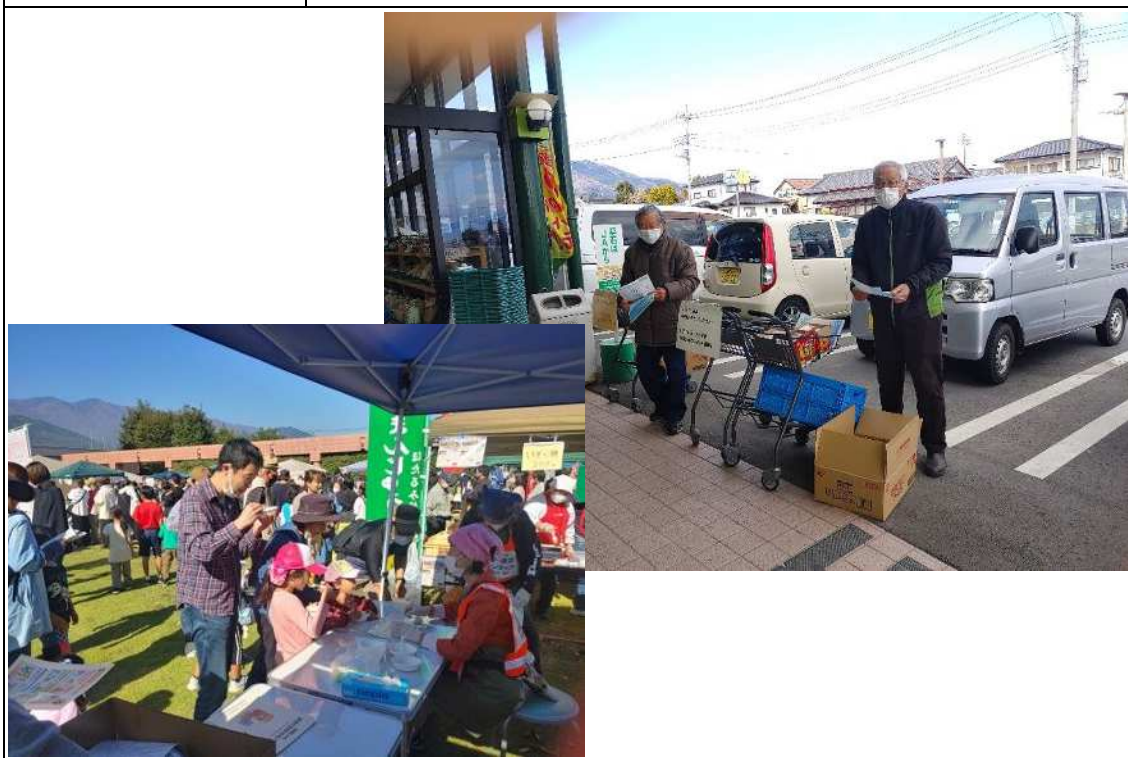
令和5年度作成

| | |
|------|------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | 南アルプス市災害防災ボランティア地区連絡会 八田地区 |
| 代表者 | 中島 勉 |
| 連絡先 | 電話 090(2743)2124 |
| 会員数 | 7名 |
| 活動内容 | 1) 地域の防災・減災等に役立つ啓蒙活動を進める。 2) 市や社協のイベント等に積極的に参加し、八田地区会員が増えるようPRしていく。 |
| PR | 八田地区の会員の募集をしています。希望者は上記代表者まで連絡をお願いします。 |



令和5年度作成

| | |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | 南アルプス市災害防災ボランティア地区連絡会白根地区 |
| 代表者 | 塚原 雅樹 |
| 連絡先 | 電話 090(2559)1493 |
| 会員数 | 7名 |
| 活動内容 | <ul style="list-style-type: none">・ 定例会（隔月）・ 「ありがとう心あったか祭り」にて啓蒙活動・ 街頭啓蒙活動・ 防災学習会に参加・ その他 |
| PR | |



令和5年度作成


| | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | 南アルプス市災害防災ボランティア地区連絡会 若草地区 |
| 代表者 | 長澤 剛 |
| 連絡先 | 電話 090(6110)1768 |
| 会員数 | 18名 |
| 活動内容 | 当会は、日常生活の目線での防災・減災の活動を進めています。防災というと、何かしなければと思うけれど、結局その内にもなってしまいがちですが、その活動の第一歩は家庭から始まります。メンバー同士での情報交換や、見学会などを通じて、家族をまもるための防災から始めています。興味がある方、是非、ご連絡下さい。 |
| PR | |



| | |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | 南アルプス市災害防災ボランティア地区連絡会 櫛形地区 |
| 代表者 | 川崎 芳博 |
| 連絡先 | 電話 055 (283) 1555 |
| 会員数 | 9名 |
| 活動内容 | 災害に対し「興味を持つこと」「知ること」「身近でできるところから始めること」が大事です。地域の「危険箇所」や「強み」「弱み」を明らかにし、「自分の命は自分で守る意識」を高める活動を進めています。 |
| PR | 災害に強く、安全・安心に暮らせる地域づくりを目指して、私たちと一緒に活動しませんか。 |
| 備考 | 写真は、平岡地区で開催した「土砂災害の発生」を意識した「シニア防災スクール」の様子です。 |



令和5年度作成

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | 南アルプス市災害防災ボランティア地区連絡会 甲西地区 |
| 代表者 | 保坂 良美 |
| 連絡先 | 電話 080(5185)2588 |
| 会員数 | 11名 |
| 活動内容 | <ul style="list-style-type: none">○防災意識を高めるために研修等に参加○甲西事業所で行われている通所サービスで避難訓練を行う○社協行事等に参加○イベントで災害・防災のPR活動を行う○児童への非常食体験を通して防災教育を行っている |
| PR | |
|  | |

| | |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | きっかけ研究会 |
| 代表者 | 藤原 弘章 |
| 連絡先 | 電話 080(1210)9892 / メール yorisoi@eikokai.org |
| 会員数 | |
| 活動内容 | 生きづらさを抱えている人たちに向けての、つらい状況を抜け出す出口の「入口」としてのきっかけを皆で研究していきます。研究、といっても学術的な難しさはありませんので、肩の力を抜いてご参加いただけます。市民活動センターで月1回の頻度で開催予定です。(参加頻度は自由です) |
| PR | コロナ禍や人間関係など、様々な背景で「孤独さや寂しさ、自分の居場所がないと感じる」、「他人とのつながりが欲しい」、「どこに相談すればよいかわからない」といった悩みを抱える方へ、その状況の出口を見つけるために私たちは寄り添います。一人で抱えず、誰かに話してみることで自分の中で悩みが整理されて糸口が見えることもあるかもしれません。もちろん秘密は厳守します。 |
| 備考 | 自分や自分に近い人間の事をどこに相談したらいいのかわからない。こんなことを誰かに相談してもいいのか？そんな風に感じる事があったら是非皆で出口を探してみませんか？ |

日 日 新 報 2021年(令和3年) 4月11日 日曜日

たき火で語り／住み込み農業 経験者が支援

ひきこもり 県内



ひきこもりの長期化と近隣者の高齢化が山梨県内で進む中、当事者と社会とのつながりをつくらうと、ひきこもりを経験した人たちに
よる支援が広がっている。たき火をしながら気持ちを語らう場を設け
たり、空き家を借りて住み込み型の施設を整備したりとユニークな
試みも。元当事者は「同じ経験をしてきたからこそ当事者の苦しみか
想像できる。本人の意向に寄り添い、できることを考えたい」と話す。

（戸松優）


炎が赤く揺らめき、まきか
はせる音が時折響く。「寒く
ないですか？」。ひきこもり
ひきこもりの当事者とたき火を囲む藤
原弘章さん。外出のきっかけにしたい
と写している
「藤原市穴山町」

| | |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | 峡中消費生活研究会 |
| 代表者 | 小松 和美 |
| 連絡先 | 電話 055 (282) 4748 |
| 会員数 | 7名 |
| 活動内容 | この会は、消費生活に必要な知識を修め実践活動を通して生活の向上を図ることを目的にしています。 |
| PR | 主に小笠原小学校の五年生に紙芝居「インターネットの危険性」や山梨県金融広報委員会の金融広報アドバイザーによる講演を通じ、生徒や南アルプス警察署の警官や会員も一緒になって活動し学習をしています。 また、会員によるリサイクルを目的とした夏と冬の寄せ植え教室や緑のカーテンの実践や蔓物野菜の栽培などにも取り組んでいます。 |
| 備考 | 毎年行われている南アルプス市ボランティア交流会には軍手や肥料のプレゼントをさせて頂いています。 |



| | |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | ムーンロード |
| 代表者 | 石川 奈緒美 |
| 連絡先 | 電話 090(2930)0172 |
| 会員数 | 7名 |
| 活動内容 | リコーダー・ピアノなどの楽器を使い、みんなで演奏を楽しんでいます。 演奏会を学校やサロンなどでさせていただいています。 |
| PR | 音楽の楽しさ、みんなで演奏する喜びを感じながら楽しく活動しています。 日本の曲・外国の曲・ジブリの曲などたくさんのレパートリーがあります。 多くの皆さんに演奏を届けたいです。ご連絡をお待ちしています。 |

令和5年度作成

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | Amista(アミスタ) — いろね読み |
| 代表者 | ひゆか |
| 連絡先 | 電話 070(3125)2415 |
| 会員数 | 2名 |
| 活動内容 | <p>児童館や地域の集まりなどからオファーをいただいて活動しています。童話や絵本を中心に、音を使って読みを行い、読みと読みの間には、リズム遊びや楽器遊びを挟む場合もあります。幼児以上の方が対象で、対象の方に合わせた内容を用意させていただきます。人数は、1名以上でお受け致します。</p> <p>活動には、音響機器(マイク、マイクスタンド、アンプ、スピーカー、キーボード *写真参照)や楽器等を使用しますが、全てこちらで用意致します。ただ、活動前にセッティングのお時間をいただきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。</p> |
| PR | <p>「いろね読み」とは、音と共に読みを行い、内容によっては歌あり踊りありと、自由に表現出来るようにと、私たちで作った名称です。</p> <p>詩や随筆、手紙などジャンルを問わず音をつけて読ませさせていただきますので、読んでほしい題材がありましたら、事前にご用意いただければ「いろね読み」に仕上げとお披露目させていただく事が可能です。ご遠慮なく連絡いただければと思います。よろしくお願い致します。</p> |
|  | |

| | |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | おやつボランティア |
| 代表者 | 南アルプス市社会福祉協議会地域福祉課 鏡中條 1642-2 |
| 連絡先 | 電話 055 (283) 4121 |
| 会員数 | 164名 |
| 活動内容 | 社協の高齢者おやつサービスは、市内各地区において、毎月1回季節感のあるおやつを手づくりし、市内の80歳以上の独居または高齢者世帯にお届けしています。おやつには絵手紙や折り紙を添えて、民生委員さんを通して安否確認や様子伺いを兼ねながら実施しています。 |
| PR | みんなでアイデアを出し合いながらの作業、楽しみながらの活動で、おやつのリポートが増えます。短時間で美味しく作る手作りおやつ…高齢者の喜ぶ顔に元気をもらいます。お住まいの近くで活動できます。 |
| 備考 | 活動日：八田第2（木）・白根第4（木）・芦安第2（火）・若草第2（木）・楡形第4（木）・甲西第2（金） |



令和5年度作成

| | |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | 介護支援ボランティア・ポイント制度 |
| 代表者 | 南アルプス市社会福祉協議会地域福祉課 鏡中條 1642-2 |
| 連絡先 | 電話 055 (283) 4121 |
| 会員数 | 208 名 |
| 活動内容 | 65 歳以上の方で、社協が実施する研修を受講し、登録後活動ができます。指定介護施設での簡単なお手伝いや独居高齢者の自宅に訪問しての話し相手等が主な活動です。 活動に対して、1 時間 1 ポイントが付与され（1 日上限 2 ポイント）年度末に換金できます。 5 ポイント 500 円から最高 50 ポイント 5,000 円 |
| PR | 人生 100 年時代といわれるようになった現在、65 歳を過ぎてもまだまだ元気なみなさん!! 住み慣れた地域で安心して楽しく暮らしていくには、支えあいや助け合いが必要不可欠です。これまで培った経験や特技を活かしながら、ご自身の健康維持のため、介護予防のためにも、ぜひ活動への参加をお待ちしています。ポイントが溜まっていくのも楽しみになりますよ。 |
| 備考 | 毎週最終火曜日に、居宅ボランティアの定例会を設けて活動報告や情報交換をしています。 |



| | |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | 傾聴ボランティア「らい聴の会」 |
| 代表者 | 南アルプス市社会福祉協議会地域福祉課 鏡中條 1642-2 |
| 連絡先 | 電話 055 (283) 4121 |
| 会員数 | 13名 |
| 活動内容 | 一人暮らしの高齢者や外出がしにくい方のご自宅を訪問し、話し相手の活動をしています。ボランティア2人で訪問、月に1回～の活動です。ボランティアと利用者、ともに楽しい時間を過ごしています。世間話から社会情勢まで会話は多岐にわたり勉強になることがいっぱいです。 |
| PR | 核家族化や隣近所の関係の希薄化などから、「一日中誰とも話をしなかった」「家族がいても日中は淋しい」という話もあちこちで耳にします。少しでもそのような方々のお役にたてればと会員一同頑張っています。また、楽しく活動できるよう、定例会や勉強会も重ねています。一緒に活動をしませんか？ |
| 備考 | 毎月最終火曜日に、定例会を設けて活動報告や情報交換をしています。 |



| | |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | サロンボランティア |
| 代表者 | 南アルプス市社会福祉協議会地域福祉課 鏡中條 1642-2 |
| 連絡先 | 電話 055 (283) 4121 |
| 箇所数 | 65 箇所 |
| 活動内容 | 地域の公民館等を使い、高齢者をはじめ地域の障がいを持った方、子育て中の親子等が気軽に集える場所として、市内色々な地域でサロンが開催されています。月1回から週1回、体操をしたり、手芸をしたりと、サロンごと開催頻度や内容は違いますが、それぞれ地域の特色を出しながら活動しています。また、社協にて年2回サロンボランティアのフォローアップ研修を開催しています。 |
| PR | サロンが無い地域もあります。年を重ね地域との関係が希薄になると、家に引きこもりがちになります。高齢者が元気な地域は活気があります。誰もが平等に年齢をねます。少し若い皆さん！！ 地域でサロンを立ち上げませんか？社協が応援します。お気軽にご相談ください。 |



| | |
|------|-----------------------------------------------------------------------|
| 名称 | 女性ボランティア よろずや笑輪の会 |
| 代表者 | 南アルプス市社会福祉協議会地域福祉課 鏡中條 1642-2 |
| 連絡先 | 電話 055 (283) 4121 |
| 会員数 | 11名 |
| 活動内容 | 独居高齢者や生活が不自由な方の様々なお手伝いを女性ならではの心遣いと優しさで行っています。 |
| PR | 会員大募集です！今まで培った経験を活かして、誰もが安心して住める南アルプス市を目指しませんか？できることをできる分だけ行う気軽な活動です。 |
| 備考 | 毎月第2火曜日 9:30～社協本所にて定例会をしています。 |



| | |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | 男性ボランティア えがおの会 |
| 代表者 | 南アルプス市社会福祉協議会地域福祉課 鏡中條 1642-2 |
| 連絡先 | 電話 055 (283) 4121 |
| 会員数 | 10名 |
| 活動内容 | 生活困窮者に対する家の片付けや清掃などの様々な活動を通して誰もが住みやすい地域を目指す。今の社会を見ると、やはり高齢化、そして地域との希薄化が進み、頼める人がいない。頼れる人がいない。そんな方々のために男性がこれまでの経験を活かし、活動しています。 |
| PR | 会員大募集です！誰もが安心して住める南アルプス市を目指しませんか？できることをできる分だけ行う活動です。男性の皆さん一緒に汗を流しましょう！ |
| 備考 | 毎月第3水曜日 10:00～社協本所にて定例会をしています。 |



| | |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | 花植えごみ拾いボランティア「花鳥風月の会」 |
| 代表者 | 南アルプス市社会福祉協議会地域福祉課 鏡中條 1642-2 |
| 連絡先 | 電話 055 (283) 4121 |
| 会員数 | 10名 |
| 活動内容 | <p>○花植え 若草保育園前の交差点にある花壇の花植えを行っています。</p> <p>○ごみ拾い 奇数月の30日に山梨県で実施しているクリーンアップキャンペーンと合わせて、南アルプス市の各地でごみ拾い活動を行っています。</p> |
| PR | <p>会員大募集です！どなたでも活動できる内容です。奇数月のボランティア情報誌にて一緒に活動してくれる方を募集しています。</p> <p>是非一緒に活動しましょう！</p> |



| | |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称 | 白根ボランティアの会 |
| 代表者 | 南アルプス市社会福祉協議会地域福祉課 鏡中條 1642-2 |
| 連絡先 | 電話 055 (284) 0828 ※げんき館 |
| 会員数 | 75名 |
| 活動内容 | <ul style="list-style-type: none"> ○アルミ缶、牛乳パック、プルのリサイクル活動（年間） ○福祉施設でのシーツ交換 ○窓ふき活動 ○社協事業 ○地域のお祭りの協力 ○出店 他 |
| PR | <p>誰もがお互いに支え合い、心豊かに毎日過ごせるように、一人でも多くの方のボランティアを募集しています。お願ひできる方は事務局の白根げんき館（284-0828）まで。</p> |



あ と が き

このガイドブックは、市内で活躍されているボランティア個人・団体の皆様のご協力により、作成した冊子になります。

手に取っていただき、市民の皆様にこれだけ多くのボランティアが活動していることを知ってもらい、地域の中でボランティア活動を通して、つながりがたくさん生まれることを願っております。

これからも社会福祉協議会は、全力で市民の皆様の「やってみたい！」の声に寄り添っていきます！

ボランティアについての疑問・質問や、ご相談は「地域福祉課」までご連絡ください。



南アルプス市社会福祉協議会 地域福祉課

住所：南アルプス市鏡中條 1642-2

電話：055-283-4121 FAX：055-283-4167

メール：info@minami-alpsshakyo.or.jp



ホームページ



Facebook



この冊子は社協会費、赤い羽根共同募金の一部を充てて作成しております。