

ケアプラザ的ボランティアのすすめ!!

～身体を動かして健康に!! 100年後も豊かな暮らしができる街をつくろう!!～

新橋地域ケアプラザ

ボランティア活動を始める前のQ&A

Q どんなボランティアがあるの？

A 高齢者、障害者、子育て、教育など活動分野はいろいろ。福祉施設や子育てサロン、高齢者サロンでお手伝い、障害児の送迎、子ども食堂での調理補助、無料塾の講師、庭の草取りなどの軽作業の活動があります。ケアプラザでも事業や行事の準備や受付で活躍されています。

Q どこで情報が手に入りますか？

A 泉区ボランティアセンター、地域ケアプラザ、福祉施設に確認したり、インターネットなどから情報が入手できます。

Q ボランティアをする時に気をつけることはありますか？

A ボランティア活動は地域社会での人と人とのつながりの活動で、多くはボランティアをして欲しい人との協働作業です。相手の立場を理解しあいながら互いに人権尊重して行ないます。また知りえたプライバシー情報は他言しないようにします。

Q 無報酬って聞くけど？

A ボランティア活動は「なんとかせねば!」という自分の気持ちから始まるので、お金をもらうと言う事は原則ありません。

ご存知ですか! 善意銀行

善意銀行は、寄付金や物品を預かり、福祉施設やボランティア団体に配分し、個々の活動に活かされます。寄付という形で応援してみませんか?

受付窓口 泉区社会福祉協議会
電話: 045-802-2150 (月～土 9:00～17:00)

動かないと動けなくなる!?
ボランティアで健康に!
生活不活発病ってなに?

生活不活発病とは…

読んで字のごとく、生活が不活発な病気です。誰にでも起こります。

例えばこんなことで…

風邪をこじらせて2週間ほど寝込んでしまった。

よくなって起き上がろうとしたら…

目が回って、歩こうとするとフラフラする。

まだ良くなっていないなら、もう少し横になっていようよ…

その内…足腰が弱くなり、動く息切れ、トイレやお風呂に入るのもやっと…

これが生活不活発病です。

風邪そのものが原因ではなく、

風邪をきっかけに生活に動きがなくなった事

(不活発)で動けなくなります。

趣味のウクレレを福祉施設で演奏し、利用してる方々と一緒に楽しみたい

自分や子どもを育ててくれたこの地域に恩返しをしたい

雑草が生えているのが気になって、定期的に刈り取りたい

「私にできることがあれば何かしたい」という動機からはじまっています。

年1回活動する人もいれば、週1回する人もいます。

ご自身のペースではじめてみませんか。

実際にボランティアをしている人は「人のお役に立っている!」

「自分の身体が健康になる!」「活動の中から知らなかったことが分かる」

と心身の充実や気付きがあるそうです。

予防、改善のポイント

家庭、地域で楽しみや役割を持ちましょう!

知っておきたい! 活動を安心して行う為のボランティア保険

【ボランティア活動保険】

ボランティアが活動中のケガ等のトラブルに保険金をお支払いします。ご自身で保険料の負担が必要です。

詳しくは… 泉区社会福祉協議会

電話: 045-802-2150(月～土 9:00～17:00)

【市民活動保険】

横浜市内で継続的にボランティア活動をしている方に横浜市が保険会社と契約をしている制度があります。ご自身の負担はありません。

詳しくは… 横浜市市民局市民活動支援課

電話 045-671-3625