

福祉体験・ボランティア活動 メニューリスト



社会福祉法人 つくば市社会福祉協議会

目次

メニューリストの活用に向けて	P 1
福祉体験・ボランティア活動メニューリスト活用Q & A	P 2

体験・交流から考える

障害のある人・お年寄りについて 導入編	P 3
身体の不自由な人	P 4
目の不自由な人	P 5～6
耳の不自由な人	P 7
お年寄り	P 8

地域に目を向けて考える

一人ひとりができること	P 9～10
防災について考える	P 11
福祉制度を学ぶ	P 12～13

【提案】子どもたちと行う地域活動	P 14
------------------------	------

ボランティア登録団体が行う体験・交流メニューリスト	P 15～16
---------------------------------	---------

ボランティアの受け入れが可能な団体	P 16～18
-------------------------	---------

申請書

福祉体験教室申請書	P 19
福祉体験教室報告書	P 20

メニューリストの活用に向けて

福祉とは！？

『福祉』とは『ふだんの 暮らしの しあわせ』とも言います。

福祉の『福』も『祉』もどちらの字も『しあわせ』という意味を持ちます。

この社会に暮らす一人ひとりがみんな幸せになるために、お互いを尊重し合い、支え合って生きていくという考えのもとに行う活動や仕組みのことを『福祉』と言います。

福祉教育とは！？

自分だけでなく、社会に暮らすみんなの幸せを考え、普段の暮らしの課題に気づき、考え、解決に向け実行する力を育むことが福祉教育です。さまざまな活動を通して相手のことをよく知り、自分のことも知るという『ともに生きる力』を育む学習とも言えます。

福祉体験や交流を通して伝えたいこと！

- ◆地域には様々な人が生活し、みんなが同じように尊い命や人格を持っていることを知ろう。
- ◆人と人との繋がりから相手のことを知り、お互いに尊重する気持ちを育もう。
- ◆様々な人たちとの触れ合いを通して、みんなと交流できる力を身に付けよう。
- ◆人との出会いや関わりから視野を広げ、生活の課題に気づき、考えよう。
- ◆行動を変えていく勇気を持とう。

限られた福祉体験や交流の機会だけでは全てを伝えることは難しく、相手の気持ちや立場に共感できる力を育むにはコミュニケーションを相互に繰り返していくことが重要となります。そのためには、学校や地域の理解と協力が欠かせません。関わる一人ひとりが、子どもたちをとおして、一緒に考え、繰り返し学ぶ姿勢を持ち続けることが大切だと感じます。

『つくば市社会福祉協議会』にご相談ください！

つくば市社会福祉協議会では、福祉活動やボランティア活動のきっかけづくりとして、「福祉体験教室」を開催しております。この事業は、概ね10名以上の方が集まる場所(学校や地域)からのご依頼で、ご希望のメニューを、依頼場所に出向き実施いたします。**授業、委員会、部活動、課外活動、親子学習会、地域の交流会、勉強会など、様々な機会にご活用ください。**自分たちの地域でみんなが安心して暮らしていけるよう、地域に目を向け、関心を持ち、考え、行動していくための一助となれればと思っております。お気軽に事務局までご連絡ください。

【 依頼・問合せ先 】

つくば市社会福祉協議会 つくばボランティアセンター

住所：つくば市筑穂 1-10-4 大穂庁舎内

TEL：029-879-5898 FAX：029-879-5501

Email: tvc@tsukuba-swc.or.jp HP: <http://tsukuba-vc.com/>

福祉体験・ボランティア活動メニューリスト活用Q&A

Q1 冊子にあるメニューの依頼をしたい時は、どのようにしたらよいですか？

まずはボランティアセンターにご連絡いただき、ご希望の内容・日時・場所・対象者・人数等をお知らせください。ご希望をお伺いしたうえで、ボランティアセンターで調整を行います。詳細日程が決まり次第『福祉体験教室申込書』（P19 参照）をご提出ください。（※事業終了後に報告書を提出）

Q2 依頼には費用が掛かりますか？

体験指導には費用はかかりません。ただし、メニューによっては、体験に必要な消耗品や材料費等を用意いただく場合があります。

消耗品は、各メニュー 内、体験使用物品の**太字標記**が目安となり、体験人数分の枚数などをご準備いただきます。その他、必要に応じて標記以外の準備をお願いすることもございます。

Q3 クラスや学年ごとに、複数回の対応をお願いすることは可能ですか？

複数回の対応が可能です。内容により、体験器具の数や安全面の都合上、一度に対応できる人数が限られてしまうため、クラスや学年など、時間帯または日を変えての対応をいたしますので、お気軽にご相談ください。

Q4 講師の調整や、体験器具の準備は社協にお願いできるのですか？

講師等の調整は社協で行います。体験器具については、社協の備品をご利用いただきますが、一部、運搬のご協力をお願いしています。

・貸し出し時 ⇒ 依頼者が運搬（体験前日までに運搬）

・返却時 ⇒ 社協が運搬（体験終了後、車両への積み込みにご協力願います）

※器具の貸し出しのみを希望される場合は、依頼者に全ての運搬をお願いしています。

Q5 年間を通して、メニューを活用し学習を進めたり、自分たちが考える学習や企画などと組み合わせることは可能ですか？

可能です。ご希望に応じて柔軟に対応できますので、まずは、ご相談ください。メニュー内容の一部変更や、1つの内容を複数回に分けて行う等、検討しながら調整を行うことができます。

「シリーズで学ぶ」の見方（P7,8,11）

⇒テーマ

⇒学校で行う学習

⇒リスト内メニュー

テーマを決め、リスト内メニューと学校等で行う学習とを組み合わせご利用できます。

Q6 「福祉をテーマにした学習の進め方がわからない!」といった相談や、地域やボランティア活動に係わる資料や、人材の情報をいただくことは可能ですか？

可能です。資料・情報提供、関係機関の紹介、ご希望に応じたコーディネート等を行うことができますので、お気軽にご相談ください。

体験・交流から考える

【障害のある人・お年寄りについて】導入編

1 地域に住む人たちのことを知ろう! 【障害のある人】

対象：小学校中学年～一般 人数：10～40名 時間：90分
体験使用物品：高齢者疑似体験セット、消毒用アルコールウェットティッシュ、A5白紙、ティッシュ

体験を交えながら、地域に住む障害のある人（視覚・聴覚・身体）のことについて知り・考え、自分たちにできることを考えます。

- ①市内にはどんな障害の人が多い？
- ②視覚障害：目が見えない見えにくいってどういうことかな？
 - ・見えない、見えにくいにもいろいろあることを知ろう【体験】
 - ・目の見えない人の歩く方法
 - ・見えない人が情報を受け取るには
- ③聴覚障害：耳が聞こえない、聞こえにくいってどういうことかな？
 - ・聞こえない・聞こえにくいをイメージしてみよう【体験】
 - ・耳の聞こえない人とのコミュニケーション方法
 - ・耳の聞こえない人はどんな時に困るかな
- ④身体障害：体が不自由ってどういうことかな？
 - ・足の不自由な人が使う道具について
 - ・足が不自由になったら？イメージしてみよう【体験】
 - ・覚えておきたいマークについて
- ⑤自分たちにできることを考えてみよう（まとめ）

2 高齢者の体に変身してみよう! 【お年寄り】

対象：小学校中学年～一般 人数：10～40名 時間：90分
体験使用物品：高齢者疑似体験セット、消毒用アルコールウェットティッシュ、使い捨てゴム手袋

お年寄りの体に変身して、いつも行っていることをして見ることで、普段の生活とどんな違いがあるのかを考え、自分たちにできることを考えます。

- ①お年寄りの体の変化について
- ②どんなことに注目して体験するの？
- ③道具の付け方について
- ④お年寄りになると、普段の生活の中でどんな変化が起こるの【体験】
- ⑤自分たちにできることを考えてみよう（まとめ）

【 身体の不自由な人 】

1 身体の不自由な人のことについて考えよう!

対象 : 小学校高学年～一般 人数 : 10～40名 時間 : 40～60分
体験使用物品 : 高齢者疑似体験セット、前開き上着、消毒用アルコールウェットティッシュ

体の不自由な人のことについて、体験（手が不自由・足が不自由）を交えながら自分たちにできることを考えます。

- ①障害のある人の状況について
- ②片手が不自由だったら【体験：服の脱ぎ着をしてみよう】
- ③片足が不自由だったら【体験：階段の上り下り】
- ④不自由さを補うための便利な道具について
- ⑤ユニバーサルデザインや覚えておきたいマーク、マナーについて
- ⑥自分たちにできることを考えてみよう

2 車いすの正しい操作と注意点を覚えよう!

対象 : 小学校高学年～一般 人数 : 10～40名 時間 : 40～60分
体験使用物品 : 車いす、消毒用アルコールウェットティッシュ

車いすを利用している人のお手伝いが安全にできるよう、正しい操作方法を知りお手伝いする・される立場を体験します。

- ①どのような人が車いすを使っているの？車いすの種類は？
- ②車いすの開き方、閉じ方
- ③車いすの操作の仕方、注意が必要なこと
(スロープ(坂道)、段差、階段、スピード、目線、声掛け 等)
- ④車いすを操作してみよう、車いすに乗ってみよう
- ⑤自分たちにできることを考えてみよう

3 車いすでの移動や施設の利用をイメージして考えよう!

対象 : 小学校中学年～一般 人数 : 10～40名 時間 : 40～60分
体験使用物品 : 車いす、消毒用アルコールウェットティッシュ

車いすに乗って一人で操作してみよう。自分の使い慣れている場所が、車いすを利用すると、どのように映り、感じるのか体験を通して考えます。

- ①どのような人が車いすを使っているの？車いすの種類は？
- ②車いすの開き方、閉じ方
- ③車いすを自分で操作して移動してみよう【体験】
- ④自分たちにできることを考えてみよう

【 目の不自由な人 】

1 目の不自由な人のことについて考えよう!

対象：小学校高学年～一般 人数：10～40名 時間：40～60分
体験使用物品：アイマスク、視野狭窄メガネ、消毒用アルコールウェットティッシュ、ティッシュ、A5白紙

目の不自由な人のことについて、体験（見えない・見えにくい）を交えながら自分たちにできることを考えます。

- ①どんな視覚障害の人が多い？
- ②見えにくいってどういうこと？
- ③目が不自由だと何もできないのかな？【体験：アイマスク、視野狭窄】
- ④目の不自由な人が情報を得るための方法は？
- ⑤目の不自由な人が外出する時の方法は？
- ⑥自分たちにできることを考えてみよう

2 盲導犬について知ろう!

対象：小学校低学年～一般 人数：10～100名 時間：40～60分

盲導犬ユーザーをゲストに迎え、盲導犬と出会ったときのマナーや盲導犬との生活についてお話を伺います。

- ①盲導犬になるまで
- ②盲導犬の仕事
- ③盲導犬と出会ったときのマナー
- ④盲導犬との生活について（インタビュー）
- ⑤皆さんに協力して欲しいこと

3 目の不自由な人のガイドの仕方を覚えよう!

対象：小学校中学年～一般 人数：10～60名 時間：40～60分
体験使用物品：アイマスク、白杖、ティッシュ

目の不自由な人の正しいガイドの仕方を覚えて、ガイドする側・される側の体験をします。

- ①目の不自由な人の状況について
- ②目の不自由な人が外出する時の方法は？
- ③ガイドヘルプの仕方について
- ④ガイドする側、される側の体験をしてみよう
- ⑤自分たちにできることを考えてみよう

4 点字に挑戦しよう!

対象：小学校中学年～一般 人数：10～40名 時間：40～60分
体験使用物品：点字器、点字用紙、消毒用アルコールウェットティッシュ

地域で活動する点訳ボランティアをゲストに迎え、点字のことや仕組みを知り実際に点字を書いて体験します。

- ①点字って何？ どこにある？
- ②点字のしくみを見てみよう
- ③簡単な点字を読んでみよう
- ④点字を書いてみよう

5 音訳に挑戦しよう!

対象：小学校中学年～一般 人数：10～40名 時間：40～60分
体験使用物品：パソコン、マイク、消毒用アルコールウェットティッシュ

地域で活動する音訳ボランティアをゲストに迎え、音訳をするときの注意点を知り、聞き取りやすい読み方を実際に声に出して体験します。

- ①音訳って何？
- ②音訳をするときに気を付けること
- ③分かりやすく、聞きやすい読み方は？
- ④編集の仕方、視覚障害者への届け方について

6 パラリンピック競技(ゴールボール)で交流しよう!

対象：小学校中学年～一般 人数：10～40名 時間：60～90分
体験使用物品：パソコン、プロジェクター、スクリーン、アイマスク、消毒用アルコールウェットティッシュ、ティッシュ

筑波技術大学のゴールボールサークルの方をゲストに迎え、競技について話を伺い、簡単な体験・交流をします。

- ①目の不自由な人について
- ②ゴールボールって何？
- ③競技を見せてもらおう
- ④体験・交流してみよう

ゴールボールは視覚に障害のある人を対象に考えられたボール競技で、パラリンピック特有の種目です。アイシェード(目隠し)をつけた選手が、鈴の入ったボールを転がすように投げ合って、相手ゴールにボールを入れて得点を競う競技です。

【 耳の不自由な人 】

1 耳の不自由な人たちのことについて考えよう!

対象 : 小学校中学年～一般 人数 : 10～40名 時間 : 40～60分
体験使用物品 : ヘッドホン、消毒用アルコールウェットティッシュ

耳の不自由な人について、体験（表情による伝わり方の違い）を交えながら自分たちにできることを考えます。

- ①聞こえない、聞こえにくいをイメージしてみよう
- ②聞こえない人とのコミュニケーションで大切なことは
- ③聞こえない人とのコミュニケーション方法について
- ④耳の聞こえない人はどんな時に困るかな
- ⑤自分たちにできることを考えてみよう

2 手話に挑戦しよう!

対象 : 小学校中学年～一般 人数 : 10～40名 時間 : 45～90分

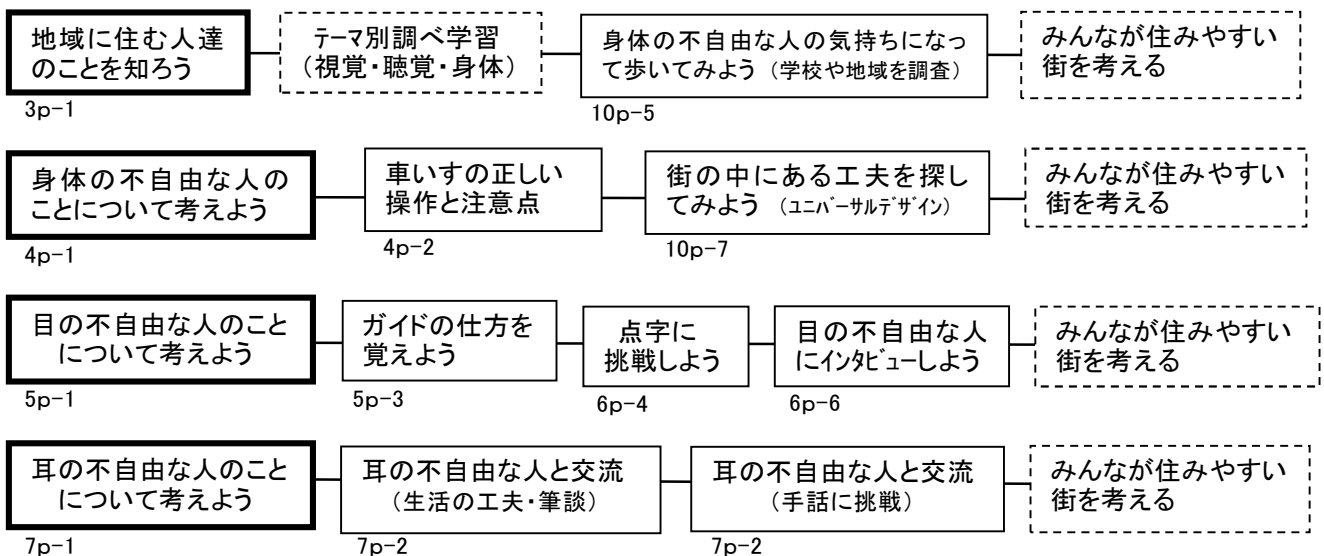
耳の不自由な人をゲストに迎え、コミュニケーションをとり手話に挑戦します。

- ①聞こえない人とのコミュニケーション方法について
- ②実際に聞こえない人とコミュニケーションをとってみよう!
- ③手話に挑戦してみよう!
- ④生活の中で工夫していることや、便利な道具について

シリーズで学ぶ（取り組みモデル）

※リスト内メニューの下部にページと番号を表示しています

ピンポイントでの活用や、テーマを決めてメニューを組み合わせることも可能です。



【 お年寄り 】

1 昔の遊びやゲームでお年寄りと交流しよう!

対象： 小学校低学年～一般 人数： 10～40名 時間： 45～90分
体験使用物品： 昔遊び道具、消毒用アルコールウェットティッシュ

シルバークラブの方々をゲストに迎え、子ども達と一緒に昔遊びやゲームをして一緒に交流をします。

(昔遊び：竹とんぼ、こま、けん玉、羽子板、おはじき、お手玉 など)

2 お年寄りと一緒にスポーツで交流しよう!

対象： 小学校中学年～一般 人数： 10～40名 時間： 45～90分
体験使用物品： 各競技用具、消毒用アルコールウェットティッシュ

シルバークラブの方々をゲストに迎え、お年寄りの間で楽しまれている競技について話を伺い、体験・交流をします。

①グラウンドゴルフ

ゴルフのように専用の木製クラブでボールを打ち、スタートからホールポストまでの打数の少なさを競う競技です。

②ペタンク

目標球(ビュット)に金属製のボールを投げ合って、相手のボールより近づけることで得点を競う競技です。

③輪投げ

的棒に向かって輪を投げ入れる競技です。

④スポーツ吹き矢

5～10m離れた円形的的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競う競技です。

シリーズで学ぶ (取り組みモデル)

※リスト内メニューの下部にページと番号を表示しています

ピンポイントでの活用や、テーマに合わせてメニューを組み合わせることも可能です。

お年寄りについて考えよう

お年寄りと一緒に昔の遊びをやってみよう

お年寄りと一緒にスポーツで交流しよう

交流したお年寄りにお手紙を書こう

8p-1

8p-2

お年寄りの体に変身してみよう

お年寄りの施設はどこなところ?

施設のお年寄りに喜んでもらえることを考えよう

施設に楽しみを届けよう

3p-2

12p-1

地域に目を向けて考える

【一人ひとりができること】

1 ボランティアって何だろう？

対象：小学校高学年～一般

人数：10～100名

時間：30～60分

ボランティアって特別なことなのだろうか？どんなことがボランティアなのか？自分たちにできることを一緒に考えます。

- ①ボランティアって何だろう？
- ②ボランティアの特徴
- ③ボランティアの楽しさ、始めるポイント
- ④気を付けておきたいこと
- ⑤市内でのボランティア活動の状況について

2 ボランティア活動の体験談を聞いてみよう！

対象：小学校高学年～一般

人数：10～100名

時間：30～60分

ボランティア活動を行う人に、活動についての質問をしたり話を伺います。

- ①ボランティア活動を始めたきっかけは？
- ②どんな活動をしているの？
- ③活動をして良かったこと、失敗したこと、大切にしていること 等

3 赤い羽根共同募金のなぞ！

対象：小学校高学年～一般

人数：10～100名

時間：30～60分

毎年、10/1～3/31で行われている赤い羽根共同募金はどのような募金なのか？集まったお金がどのように活用されているかを学びます。

- ①何で赤い羽根なの？
- ②共同募金の歴史
- ③日本以外でも赤い羽根共同募金をしているの？
- ④どんな目的で集めて、どのようなことに活用されているの？

4 支え合いの地域づくりを考えよう！

対象：小学校高学年～一般

人数：10～100名

時間：30分

自分の住み慣れた地域で、いつまでも暮らしていくためには、地域に住むみんなの思いやりと支え合いが欠かせません。何ができるかをみんなで考えます。

- ①つくばを取り巻く状況
- ②支え合いの仕組みづくり『生活支援体制整備事業』ってなに？
- ③地域で行われている『支え合い活動』の紹介

5 身体の不自由な人の気持ちになって街に出てみよう!

対象：小学校高学年～一般 人数：10～40名 時間：90～180分
体験使用物品：車いす、白杖、アイマスク、消毒用アルコールウェットティッシュ、ティッシュ

街の中は車いすを利用する人や目の不自由な人にとってどのように見え、感じるのか？どんな時に支援が必要か？などを考えます。

- ①車いすの正しい使い方、目の不自由な人のガイドの仕方を知ろう
- ②街の中を車いすで移動してみよう（一人で操作）
- ③白杖を使ってまっすぐな道を歩いてみよう
- ④みんなで協力して支援し、車いすで移動してみよう
- ⑤目の不自由な人をガイドする側、される側になって歩いてみよう
- ⑥車いすを利用する人や目の不自由な人の立場になって街の中を見てみよう

6 みんなに役立つ情報マップを作ってみよう!

対象：小学校高学年～一般 人数：10～40名 時間：90～180分
体験使用物品：車いす、白杖、アイマスク、高齢者疑似体験セット、使い捨て手袋、ティッシュ、消毒、地図

体の不自由な人やお年寄りなど、みんなにとって利用しやすい場所、お役立ち情報、危険個所、注意が必要なことなどを書き込んで情報マップをつくりま

- ①車いすの正しい使い方、目の不自由な人のガイドの仕方を知ろう
- ②車いすやアイマスク、高齢者疑似体験をしながら街の中を歩き、情報を集めていこう。
- ③障害のある人や高齢者が優先的に使える物や利用しやすい場所を探して地図に書き込もう
- ④街歩きの中で感じたこと、気になること、発見したこと等も地図と一緒に書き込んでみよう
- ⑤みんなが見やすいように整えて、活用できるようにしよう

7 街の中にある工夫を探してみよう! (ユニバーサルデザイン)

対象：小学校低学年～一般 人数：10～40名 時間：45～60分

誰もが使いやすいように工夫された設備や施設を紹介し、有効活用するために心掛けることを考えます。

- ①バリアフリーとユニバーサルデザインの違いは？
- ②ユニバーサルデザインの物や施設を探してみよう
- ③みんなが使いやすい施設や物が増えれば、人の協力はいらなくなるのかな？
- ④一人ひとりが守りたいルールやマナー

【 防災について考える 】

1 防災クイズから学ぶいざという時の行動!

対象 : 小学校低学年～一般 人数 : 10～50名 時間 : 40～60分
体験使用物品 : 新聞紙等、ペットボトル、牛乳パック

対象に応じた防災クイズに挑戦し、災害時の対応や正しい行動について解説をします。また、一時的に活用できる食器やスリッパを、新聞紙などを使って作ってみます。

- ①防災クイズに挑戦! (解説つき)
- ②新聞紙で作るスリッパ
- ③新聞紙で作る食器 (コップ型、ハコ型、フネ型)

※ペットボトルや牛乳パックで作る食器等の作り方の紹介も可能

2 身近にあるものを工夫して活用しよう!

対象 : 小学校高学年～一般 人数 : 10～50名 時間 : 45～90分
体験使用物品 : 毛布、懐中電灯、ペットボトル、ビニール袋、ジャッキ、オムツ 等

身近にあるものを工夫して使うことで、いざという時に役立つ道具に変わります。家にある身近なものの、いざという時の活用方法を学びます。

- 例) ①暗い部屋を明るく照らす方法は?
②トイレの水が流せない! トイレが使えない時どうする?
③けが人を安全な場所に移動させたい!
④バケツやタンクがなくて水を運ぶことができない!

紹介のあった活用方法を参考にして、けがをしたカエルちゃん(人に見立てた大きなぬいぐるみ)を助け出します。知恵を出し、役割を決め、力を合わせて助け合って行動する! 実際に動いて体験してみましょう。

- ①みんなで協力して自分たちができること、助ける方法を考えてみよう
- ②使用できる道具を集めよう
- ③道具を使ってカエルちゃんを助け出そう
- ④けがをしたカエルちゃんを安全な場所に移動させよう
- ⑤自分たちにできることを考えてみよう

シリーズで学ぶ (取り組みモデル)

※リスト内のメニューの下部にページと番号を表示しています

ピンポイントでの活用や、テーマに合わせてメニューを組み合わせることも可能です。

防災について考える
(防災クイズから学ぶ)

11p-1

身近にあるものを
工夫して活用しよう

11p-2

災害支援や自主防災
を行う人の話を聞こう

9p-2

日頃から自分たちにできる
ことを考える

【 福祉制度を学ぶ 】

1 介護保険ってなに？

対象：中学生～一般

人数：10～100名

時間：45～60分

介護が必要なお年寄りを支える福祉制度やサービスについて学びます。

- ①何のためにあるの？
- ②利用するためにはどこに相談するの？
- ③どんな人が使うの？
- ④ケアマネジャーって何をする人？
- ⑤どんなサービスが受けられるの？
- ⑥サービスを受けることで、どんなことが変わるの？

2 障害福祉サービスってなに？

対象：中学生～一般

人数：10～100名

時間：45～60分

障害のある人を支える福祉制度やサービスについて学びます。

- ①何のためにあるの？
- ②利用するためにはどこに相談するの？
- ③どんな人が使うの？
- ④障害者相談支援専門員って何をする人？
- ⑤どんなサービスが受けられるの？
- ⑥サービスを受けると、どんな良いことがあるの？

3 成年後見制度ってなに？

対象：中学生～一般

人数：10～100名

時間：45～60分

認知症や知的障害、精神障害などにより判断能力が十分でない方の預貯金の管理や、日常生活などを支援する制度について学びます。

- ①何のためにあるの？
- ②利用するためにはどこに相談するの？
- ③どんな人が使うの？
- ④どんなサービスが受けられるの？
- ⑤サービスを受けると、どんな良いことがあるの？

4 日常生活自立支援事業ってなに？

対象：中学生～一般

人数：10～100名

時間：45～60分

判断能力が低下するなど、日常生活を営むことに支障がある方に対し、福祉サービスの利用に関する相談や、日常生活に必要な金銭管理を行う事業について学びます。

- ①何のためにあるの？
- ②利用するためにはどこに相談するの？
- ③どんな人が使うの？
- ④どんなサービスが受けられるの？
- ⑤サービスを受けると、どんな良いことがあるの？

5 あんしん生活支援サービスってなに？

対象：中学生～一般

人数：10～100名

時間：45～60分

身内や信頼できる人がいない方が、自らの意思に沿って将来の不安に備えるために見守り、財産管理、死後事務を行う契約サービスについて学びます。

- ①何のためにあるの？
- ②利用するためにはどこに相談するの？
- ③どんな人が使うの？
- ④どんなサービスが受けられるの？
- ⑤サービスを受けると、どんな良いことがあるの？



【提案】 子どもたちと行う地域活動

学校の中などの限られた場や体験の機会だけでなく、子ども達が地域の中で様々な人たちと関わり合いながら活動することで、地域課題に気付き、考え、皆で協力しあって行動する。そのような機会が広がり、定着していくことができたらと願っています。地域と学校が一体となり実践の中で福祉の心を育むことができたらと思います。

簡単ではないかもしれませんが、以下のようなことが地域で実現し、定着していくことで、だれもが安心して生活していくことができるのではないのでしょうか！？

1 地域の子ども達によるゴミ出し支援

自分でゴミ出しが難しいお年寄りや障害のあるご家庭のごみ出しを、地域の子どもたちが支援する。子ども達ができない時は、親や家族が代わりに支援し、子どもの活動をバックアップしていく。➡ お年寄りの生活を垣間見ることで、地域の課題の気付きに繋がり、親子で地域との関わりの機会が持てる。

2 ひとり暮らし等のお年寄り家庭へのお手紙配布や声掛け訪問!

地域の子ども達が定期的にお手紙を書いてお年寄りなどに届けたり、声掛けをする。

➡ 身近な存在となり、お互いの安否や安全確認にも繋がる。

3 自分の地域をみんなできれいにしよう①

地域に住む人たち(子ども、大人、高齢者、障害者)が集まり、ゴミ拾い等を定期的に行う。

➡ 自分の地域を自分たちできれいにし、ごみのポイ捨て等の生活マナーを考える機会となる。

4 自分の地域をみんなできれいにしよう②

地域の花壇やプランター等をお年寄りと子ども達で継続的に手入れする。➡ 地域が彩られることで、より愛着を持つことができる。一緒に作業を進めることで世代間の交流の機会となる。

【効果として考えられること】

- ・ 世代を超えた交流の機会となる
- ・ お互いの存在を知り、ご近所同士の助け合い精神を育むきっかけとなる
- ・ 直接的な支援を子どもが担うことにより、親の関わりや関心にも繋げていくことができる
- ・ 普段から繋がりを持っておくことで、災害時や緊急時に助け合うことができる

【社会福祉協議会で調整できること】

- ・ 取り組み内容のルールの提案
- ・ 子どもたちが楽しく活動に取り組めるような工夫の提案
- ・ 地域の見守りの必要な方と協力してくれる子ども達のマッチング

ボランティア団体が行う体験・交流メニューリスト（令和3年2月調べ）

※お問い合わせの際はボランティアセンターにご連絡ください

No.	団体名	メニュータイトル	内容	対象	時間	費用負担
1	赤塚東山 ふれあいネットワーク	おこづかいゲーム	すごろくゲームを通して、ゲームの中で お小遣い帳をつけながらお金の価値を 教えます	小学生	2時間	あり (資料代)
2	筑波よさこい連	よさこい踊り	よさこい踊りの指導と踊り	小学生～ 一般	15～20分	なし
3	茨城沖縄三線会「唄遊人」	メンソーレ沖縄	・三線の演奏プログラム ・沖縄の方言の紹介 ・沖縄の衣装紹介や解説 ・カチャーシーの紹介(手踊り)と踊り	小学生～ 一般	30～60分	あり (交通費等)
4	つくばシルバーリハビリ体操 指導士会	シルバーリハビリ体操で、 健康長寿を目指す	シルバーリハビリ体操指導	小学生 65歳以上	90分以内	なし
5	点訳サークル あすなろの会	点字教室（体験）	・視覚障害者について ・点字の成り立ち ・点字体験	小学4年生 以上	2時間程度	なし
6	並木点訳の会	点字ってなあに？	・身近にある点字を読んでみる ・点字の仕組みを知る ・点字を打つ、名刺を作る 等	小学4年生 以上	1～2時間 程度	なし
7	おもちゃライブラリー さくらんぼ	おもちゃや本の貸し出し	イベント時や保育園などに、おもちゃや 本の貸し出しをします	幼児		なし
8	並木おはなし会	楽しいおはなし会 (春・夏・秋 他)	・昔話などの語り ・絵本の読み聞かせ ・パネルシアター、手遊び ・わらべ歌	幼児～ 小学生	30～60分	なし
9	つくば遊ぼう広場の会	遊ぼう広場	毎月第1.3土曜日 10:00～14:00 流星台プレイパークにおいて、 自然・自由遊び	主に幼児	4時間	なし
10	自主保育 コロボックル	コロボックル 「0才からの外あそび」 inプレイパーク	毎週月曜日 10:00～14:00 流星台プレイパークにおいて、野外での 自由遊び	1～6歳	4時間	なし
11	パネルシアター ゆめぼっぼ	パネルシアターの公演	パネルシアターの公演	乳児～ 高齢者	20～50分	あり (交通費)
12	子育てほっとステーション オアシス	ご近所さんのつながり 井戸のない井戸端づくり	(子供)工作教室、読み聞かせ (大人)・オアシス始め ・主任児童委員や放課後指導員を通し ての子ども達の現状 ・市内の子育て支援の場について 他	地域づくり・子 育て支援に興 味のある方	1～2時間	あり (交通費 資料代)
13	子育て休憩室	ご近所さんのつながり 井戸のない井戸端づくり	(子供)工作教室、読み聞かせ (大人)・休憩室始め ・休憩室の活動を通して感じた子育て の現状とボランティアとしての思い 他	地域づくり・子 育て支援に興 味のある方	1～2時間	あり (交通費 資料代)
14	すくすく子育てひろば	ご近所さんのつながり 井戸のない井戸端づくり	・すくすく子育て広場の事始め ・すくすく子育て広場のこれからを一緒 に考えるワークショップ 他	地域づくり・子 育て支援に興 味のある方	1～2時間	あり (交通費 資料代)
15	NPO法人 ままとーん	①つどいの広場 (子育て支援拠点事業) ②赤ちゃんが学校にやって くる！～いのちと出会う、感 じる授業～	①集いの広場の見学や親子交流 ②子育ての話や赤ちゃんとのふれあ い、性教育の講話	全年齢 (未就園児は 親子で)	応相談	②あり (授業料)
16	吾妻まつり実行委員会	吾妻まつりボランティア	地域のまつり「吾妻まつり」の活動内容 の紹介(お化けの森、手作りいかだ大 会、模擬店設営など)	原則、吾妻中 学校区にゆか りのある方	60分	なし
17	民話と語りの会	おはなし会	・絵本の読み聞かせ ・民話の語り ・パネルシアター	幼児～ 小学生 高齢者	30～60分	なし
18	筑波山ガマ口上保存会	ガマの油売り口上	・ガマ口上の実演 ・ガマの油の効能説明 ・クイズ 他	全年齢	60分	なし
19	つくば蕎麦愛好会	そば打ち教室	・そば打ち実演、指導 ・手打ちそばの提供	親子	3～4時間	あり (材料費)
20	特定費営利活動法人 つくばアーバンガーデニング	スモールガーデン作り	・ミニプランターによる寄せ植え ・地植え花壇作りのアドバイス	幼児～ 高齢者	50分	あり (材料費)

No.	団体名	メニュータイトル	内容	対象	時間	費用負担
21	雑木林で遊ぶ会	雑木林で遊ぼう	・火起こしから焚き火、火の扱い方 ・木の枝にロープをつるし、フラコ遊び ・野外キッチン(ピザ、マシュロ焼き)	5～12歳	3～4時間	あり (食材料費) 300～500円
22	つくば環境マイスターの会	①自然観察会 ②筑波山すごろく	①公園などで動植物を観察し図鑑で調べる ②筑波山の自然に関するクイズに回答しながらすごろくを行う	小学生以上	60分	あり (1人100円)
23	認定非営利活動法人 宍塚の自然と歴史の会	自然観察指導 自然体験学習指導	・宍塚の里山での自然観察、体験指導 ・依頼者地域、学校での自然観察、体験指導	幼児～一般	1～3時間	状況により 応相談
24	とよもりボランティア	地域交流は富である	・伝統の日本のうたを歌おう ・地域の交流や助け合い(寸劇)	幼児～ 一般	30～60分	なし
25	テクノパーク桜まちづくりを考える会	読み聞かせや懐かしいフォークソングを歌って楽しもう	子供:絵本の読み聞かせ、歌 高齢:懐かしいフォークソングをみんなで歌う	全年齢	30～60分	なし
26	つくば市更生保護女性会	薬物乱用防止 (ダメ・ぜったい)	薬物乱用防止についてのお話	幼児～ 中学生	60分	なし
27	パソ・デ・ジーバ	初心者を対象としたワード、エクセル、インターネット、メールなどの学習	・はがきやチラシの作成 ・デジタル写真等の加工 ・メールの送受信 ・インターネット検索 ・スマホの扱い方	中高年齢者 障害者	2時間	あり (テキスト材料費)
28	NPO法人 フュージョン社会力創造パートナーズ	「ボランティア」について考えるグループワークや講義	・ボランティアの種類、特徴、ボランティアをする人の気持ち、歴史的偉人についての講義やグループワーク ・災害支援についての講義、グループワーク	小学5年生～ 一般	60～90分	あり 応相談
29	つくばセルフ防災ラボ	防災講座	非常時に命を守るために必要な「自助力」を高める知識 ・家族の状況に応じた災害対策(非常用持ち出し袋の作り方、シェルターづくり、ロープワーク、火起こし等)	小学4年生～ 一般	60分～	あり (材料費等)

ボランティアの受け入れが可能な団体 (令和3年2月調べ)

※お問い合わせの際はボランティアセンターにご連絡ください

No.	団体名	受入対象	活動内容	注意事項
1	グリーンハイツ助け合いの会	小学生～一般	桃源郷づくり(公園、緑地帯の保全と花壇づくり)	
2	筑波よさこい連	小学1年生～一般 (親子受入可)	よさこい踊りの普及	
3	茨城沖縄三線会「唄遊人」	小学4年生～一般	三線の楽譜の見方、三線の弾き方、沖縄の島唄を歌う	三線を習う意思があり、いずれ自分の三線を持つ意思がある方
4	つくばシルバーリハビリ体操指導士会	小学生(3年以上)、一般	シルバーリハビリ体操の普及	
5	カフェロマン	小学校4年生～一般	認知症への正しい知識と理解の普及(サロンやイベント)	認知症への正しい理解について興味・関心のある方
6	つくば遊ぼう広場の会	小学生～一般	子どもと一緒に遊ぶ、見守る、環境整備(自然・自由遊び)	遊ぶことが好きな方
7	子育てほっとステーションオアシス	小学3年生～一般	赤ちゃんや1・2歳児と一緒に楽しく遊び、触れ合う	健康な方、勧誘目的の参加でないこと
8	子育て休憩室	小学3年生～一般	赤ちゃんや1・2歳児と一緒に楽しく遊び、触れ合う	健康な方、勧誘目的の参加でないこと
9	すくすく子育て広場	小学3年生～一般	赤ちゃんや1・2歳児と一緒に楽しく遊び、触れ合う	健康な方、勧誘目的の参加でないこと
10	NPO法人 ままとーん	小学生～一般	赤ちゃん連れ親子への対応や見守り。イベントの企画・準備・開催。フリーペーパーやSNSでの地域の子育て情報の発信。事務作業(パソコン作業や会計)	子育て支援活動のため、年齢によっては見学など活動参加に制限の可能性あり
11	研究学園グリーンネックレスグリーンの会	小学生～一般 (親子受入可)	毎月第1土曜日に草取り、水やりの実施 春(5・6月)、秋(10・11月)花の植え替え	作業しやすい服装での参加

No.	団体名	受入対象	活動内容	注意事項
12	雑木林で遊ぶ会	小学3年生～一般 (親子受入可)	焚き火、料理、山遊びを通しての整備活動補助	火の扱い等への注意
13	手話サークル 虹の雫	小学生～一般	手話交流、手話勉強	
13	特定非営利活動法人 つくば アーバンガーデニング	小学生～一般 (親子受入可)	花壇の手入れ、水やり、補植、年2回の植え替え、花に関する交流活動(クラフト作り等)	作業に当たりボランティアリーダーの指示に従い、花や緑に優しく、汚れても良い服装で参加
14	認定非営利活動法人 穴塚の自然と歴史の会	小学生～一般 (親子受入可)	里山のゴミ拾い、保全活動(おちばかき、竹の伐採など)、広報活動、行事の際の係活動(工作準備など)	事前に参加希望を伝え、服装、当日の行動について指導者の指示に従うこと
15	アジア友情の会	小学3年生～一般 (親子参加は小学1年から可)	絵本の内容に沿って翻訳されたシールを切り取って各国の言語による絵本として作っていく	絵本を待っている子どもたちがいることを知り、活動の必要性に理解を深める
16	研究学園グリーンネックレス タウンの会	小学生～一般	月1回、駅周辺のゴミ拾いを行いながら住民同士の交流、地域を知る	
17	NPO法人 桜が丘おはな会	小学生～一般	花壇の手入れ、糞・飲料容器等の等の回収、道路・公園の掃き掃除、公園の遊具等の塗装、青パト車でパトロール	
18	テクノパーク桜まちづくりを 考える会	小学4年生～一般 (親子参加は小学1年から可)	ゴミ拾い、カエルマップウォーキング など (活動はテクノパーク桜地区中心だが出張も可)	公共交通機関または徒歩で参加できる方(駐車場なし)
20	リサイクルを推進する会	中学生～一般 (親子参加なら小学生も可)	リサイクルマーケット開催時(年4回)の受付、会場整理、見回り、後片付け、ゴミ撤収など	宗教、政治、勧誘活動に無関係な方
21	とよもりボランティア	小学生～一般	立哨活動(登下校時)、地域パトロール、ゴミ拾い、地域の花壇づくり	子どもはゴミ拾い、花壇づくりのみ受入
22	つくばの魅力発信プロジェクト	中学生～一般 (親子参加なら小学生も可)	愛郷意識高揚のための郷土再発見、郷土の魅力発掘・発信を目指し、アートマップつくば(仮称)制作に向けた市内調査活動	調査は個々に行い、情報共有を行う、ボランティア保険への加入
23	自主保育ロボックル	中学生～一般	子どもと一緒に遊ぶ見守る、一緒に楽しむ	遊ぶことが好きな方
24	ふれあい筑波	中学生～一般	森林と竹林、里山林と屋敷林の実践整備 (中高生は体験的な作業や見学)	活動安全対策を確認のうえ、ボランティア活動保険に加入
25	NPO法人 子連れスタイル推進 協会	高校生、大学生	学習支援、進学助言	まずは活動状況の見学から始める
26	NPO法人 "矢中の杜"の守り人	高校生、大学生、一般 (親子参加なら子供も可)	邸宅の整備、清掃・庭の整備、邸宅公開や開催イベントの運営など	
27	NPO法人 つくばクリエイティブ リサイクル	高校生、大学生、一般	毎週水、土、日曜日に活動、リサイクル品の販売、値付け、包装、リサイクル品の受付	
28	たのし家クラブ	大学生、一般	ふれあいサロンの健康体操、ミニ講習(手芸、クラフト等)	
29	点訳サークル あすなろの会	大学生、一般	点訳活動	点訳初級講座等を受講され点字の基本を習得された方が望ましい
30	自閉症青年の自立を助ける会	大学生、一般	障害者団体「来夢ハウス」の青年たちの自立活動への資金支援のための福祉バザーを行う	
31	はやぶさ教室	大学生、一般	学習支援	
32	おもちゃライブラリー さくらんぼ	大学生、一般	おもちゃライブラリー開催時(第2金10～16時、第4土10～12時)のおもちゃで遊ぶ場所の設置、おもちゃや本の貸し出しの管理	ライブラリー開催時に参加できる方
33	おはなしの泉	大学生、一般	市内及び近隣でのおはなし会や読み聞かせの活動	
34	子育て支援センター 「チェリークラブ」	大学生、一般	子育て支援センター内における遊びの見守り	様々な子育てに寄り添う気持ちを持って活動を行う
35	葛城里山クラブ 植生ボランティア	大学生、一般	毎月第1.3火曜日の午前中に植物の観察、調査、保全活動を実施	野外の作業をいとわない方
36	桜川ふるさと自然再生の会	大学生、一般	桜川における除草・清掃活動、県・市と協力し、約3haの親水広場を整備する	除草・清掃活動に参加・協力ができる方
37	つくば市環境マイスターの会	大学生、一般	地域の自然環境の観察や説明	

No.	団体名	受入対象	活動内容	注意事項
38	国際交流ボランティア 虹の会	大学生、一般	日本の伝統行事や文化を外国人と一緒に体験する	活動の際に、外国の政治情勢や宗教に深く関わらない
39	つくば市更生保護女性会	大学生、一般	薬物乱用防止活動	活動内容のパンフレット説明ができるようにする
40	NPO法人 チャリティーサンタ つくば支部	大学生、一般	クリスマスイブのサンタ活動	活動前に3時間の講習会参加が必要
41	こもれびの会	一般	高齢者、障害者施設でのボランティア、イベント協力	
42	桜ニュータウン高齢者等送迎システム さくら	一般	桜ニュータウンの住民ボランティアが自家用車により、高齢者、免許返納者、障害者等を病院、駅、買い物等へ送迎する	
43	一般社団法人 絆	一般	高齢者等の通院や買い物など外出をサポートするドライバーの受け入れ	
44	つくばパソコンボランティアサークル	一般	高齢者や障害者のスマートフォン、パソコン、ネットワーク(LAN)の相談対応	ある程度、活動に必要な作業の操作ができ、教える一緒に行うことが好きな方
45	宝陽台 宝志会	一般、高齢者	生活支援、送迎支援、健康管理	
46	筑波技術大学朗読後援会	一般	医学および生命科学分野の図書を音訳し、デジタル録音したデータ(デジター図書)を全国の視覚障害者に提供する	平日に活動できる方
47	つくば音訳ボランティアの会	一般	音訳活動(広報つくば、市議会だより等)、スキルアップのための勉強会	パソコン操作、朗読・音訳のボランティア活動ができる方
48	朗読・音訳ボランティア「ゆう」	一般	広報つくば、市議会だより、常陽リビングの音訳CD作製、老人施設訪問朗読など	パソコン操作、朗読・音訳のボランティア活動ができる方
49	つくば市朗読ボランティア「けやきの会」	一般	社協通信音訳版作製、視覚障害者への音訳、高齢者施設訪問、音訳勉強会	継続して活動でき、意欲のある方
50	ろうどく はあもにい	一般	音訳活動(広報つくば、市議会だより、依頼図書)、月2回定例会、老人福祉施設での対面朗読、地域活動の協力	パソコン操作、朗読・音訳のボランティア活動ができる方
51	筑波技術大学点訳後援会	一般	点訳・テキスト製作	点訳後援会独自の講習の受講が必要
52	並木点訳の会	一般	つくば市や社協、個人からの依頼に対応しての点訳、地域で点字について知ってもらうための活動	点訳講習会などを受講していることが望ましいが、初めてでもサポート可
53	わたぼうし会	一般	①福祉支援センターさくらで毎月第4火12:20~13:00まで保護者会時の療育児の保育 ②療育中の兄弟時の保育	
54	つくば市おもちゃ病院 さくらんぼ	一般	壊れたおもちゃを原則、無料で修理する活動、科学の面白さを科学工作を通じて子供たちに教える活動	無理せず、自分の活動に責任を持つ
55	並木おはなし会	一般	おはなしの語り、絵本の読み聞かせ、パネルシアター、わらべ歌 など	
56	つくば市食生活改善推進員協議会	一般	「健康つくば21」を推進する活動で、健康に関する講話と調理実習を行う	10~2月頃まで5回の養成講座あり
57	特定非営利活動法人 kosodateはぐはぐ	一般	①家庭訪問型子育て支援「ホームスタート」訪問ボランティアとして利用者の傾聴、一緒に家事や育児を行う ②サロン等への参加、参加ママさん達との交流	ホームスタート訪問活動は養成講座の受講が必要、車での移動が可能な方
58	森の里 炭焼倶楽部	一般	里山の維持管理、共同畑作業	第2.4土曜日の活動に参加できる方
59	研究学園食文化研究会 ぱくぱく	一般	研究学園地区の食文化の調査、地域資源の発掘を通じ、住民交流を促し、コミュニティの活性化を図るとともに地産地消を浸透させる。方策としてパン屋、カフェ地元にある魅力的な飲食店、生産者などの情報収集を行い、その情報発信をする	無理せず、自分の活動に責任を持つ
60	筑波学園病院患者図書室ボランティア	一般	院内内の図書室の対応(午前・午後:3時間)	患者さんや家族への思いやり
61	パソ・デ・ジーバ	一般	パソコン操作、学習会(作品作り)	ノートパソコンの持ち込み、自力で参加が可能な方
62	さくらおたすけ会	一般	調理(弁当作り)	桜ニュータウン在住の方



発行：つくば市社会福祉協議会

2021年 3月

〒300-3257 茨城県つくば市筑穂 1-10-4

TEL : 029-879-5898

mail : tvc@tsukuba-swc.or.jp