

# ボランティアを始める心得

**あ** いさつは  
元気にはっきりと!



おはよう  
ございます!



ありがとう  
ございます



**活** 動中は  
携帯・ゲームにさわらない



ボランティア活動中は、携帯の電源を切るかマナーモードにして、カバンの中に入れておきましょう。

**体** 調不良の場合は  
担当者に相談を!



体調が悪いときは、活動先の担当者に早めに連絡を入れましょう。無理に活動をすると、利用者さんに風邪や病気をうつしてしまうかもしれません。



**秘** 密は守りましょう



誰にでも、ヒミツにしておきたいことってありますよね。活動先で知った利用者さんの個人情報や、家族や友人もふくめ、他の人に話さないようにしましょう。

**清** 潔で  
動きやすい服装を!



## 【NGな服装】

スカート・露出の多い服装・サンダル・ハイヒール・ピアスなどのアクセサリ

## 【団体によってはNGな服装】

ジーンズ・短パン・Yシャツ

## 【好ましい服装】

シンプルなポロシャツ・無地のTシャツ・チノパン・スニーカー



**気** づいたことは  
担当者に報告を!



「〇〇さんが転んでしまった!」「〇〇さんの具合が悪そう…」活動中気がついたことは、すぐに担当者さんか近くの職員さんに報告しましょう。

# ふらっとボランティア

## ボランティアセンター内で出来るお気軽ボランティア

概要	活動はしたいけど何から始めれば迷っている方、1時間のスキマ時間を活用したい、1日だけ活動したい、ふらっと立ち寄った時に活動したい人などにお勧めです。
活動場所	日野市日野本町7-5-23（中央線「日野」駅から徒歩7分）
内容	フードパントリー活動…食品の仕分け・箱詰め作業 パソコン事務…アンケートなどの入力作業 封入作業…広報誌等の封入作業 ホスピタルアートづくり…折り紙・工作
日時	お好きな曜日・お好きな時間
持ち物等	特になし
備考	特になし

## スマホ講座のお手伝い

概要	交流センターや地区センターでスマホ講座があった時にそのサポートをしてもらっています。
活動場所	日野市内
内容	高齢者にスマホの使い方を教えるボランティア
日時	講座の日が決まったらご連絡します。
持ち物等	スマートフォン
備考	活動先までの送迎応相談

関心のある方はボランティアセンターまでご連絡下さい。  
☎042-582-2318

## 高齢者と関わる活動

### 介護老人保健施設ロベリア

概要	在宅復帰への支援に力を入れている介護老人保健施設です。
活動場所	日野市万願寺1-13-4（多摩都市モノレール「万願寺」駅から徒歩8分）
内容	傾聴・簡単なレク（折り紙、塗り絵、ちぎり絵）
日時	9：30～16：00（応相談）
持ち物等	施設内での履物
備考	特になし

### 南平ふれあいサロン

概要	地域に住む高齢者が集まってお茶を飲んだりおしゃべりをする居場所です。
連絡先 活動場所	日野市南平7-6-14（京王線「南平」駅から徒歩3分）
内容	高齢者との話し相手・お茶出し
日時	月・火・木・金 9：30～16：00
持ち物等	要問合せ
備考	特になし

関心のある方はボランティアセンターまでご連絡下さい。  
☎042-582-2318

## 運動型デイサービス スタジオアクト

概要	運動に特化した新しい形のデイサービスです
活動場所	日野市百草1042-21（京王線「百草園」駅より徒歩8分）
内容	お茶出し・茶碗洗い・カラオケの曲出し入れ
日時	日時・時間応相談
持ち物等	要問合せ
備考	特になし

## 介護老人保健施設 サルビア

活動場所	日野市万願寺1-18-1（多摩都市モノレール「万願寺」駅から徒歩8分）
内容	①入浴後のドライヤーかけ ②話し相手・傾聴…認知症含む利用者へ実施 ③書道の指導…道具の準備・片付け・指導
日時	①月～土 10時～12時 ②月・火・水・金 13:30～15:30 or 14:00～16:00 ③木 13:30～14:30
持ち物等	マスク
備考	検温表の提出・マスク着用・抗原検査

関心のある方はボランティアセンターまでご連絡下さい。  
☎042-582-2318

## 高齢者在宅サービスセンター マザアス多摩川苑

概要	特別養護老人ホームマザアス日野の5Fで行っているデイサービスです。毎日趣味活動を企画しています。
活動場所	日野市万願寺1-16-1 5F（多摩モノレール「万願寺」駅から徒歩9分）
内容	午後のプログラム時間内で何かご披露いただける方。
日時	曜日指定なし 時間帯14：00～15：00
持ち物等	特になし
備考	施設方針で、今は1名しか入れないので、団体ではなく単独の方でお願いします。

## ぬくもりテラス（主に高齢者サロン）

概要	南平駅西交流センター運営委員が運営している地域サロンです。体操やレクリエーション通じてお話やお茶のみを楽しんでいます。
活動場所	日野市平山4-18-1都営アパート6号棟1F（京王線「南平」駅から徒歩3分）
内容	利用者の話し相手やお茶出し
日時	第4土曜日 13時～16時
持ち物等	特になし
備考	特になし

関心のある方はボランティアセンターまでご連絡下さい。  
☎042-582-2318

## デイサービスセンター多摩あんしん館

活動場所	日野市多摩平1-14-97（中央線「豊田」駅から徒歩7分）
内 容	①将棋・麻雀の相手 ②利用者の話し相手やお茶出し
日 時	①火・金 11時～12時 ②応相談
持ち物等	②エプロン
備 考	特になし

## 介護老人保健施設 サルビア

活動場所	日野市万願寺1-18-1（多摩都市モノレール「万願寺」駅から徒歩8分）
内 容	①入浴後のドライヤーかけ ②話し相手・傾聴…認知症含む利用者へ実施 ③書道の指導…道具の準備・片付け・指導
日 時	①月～土 10時～12時 ②月・火・水・金 13:30～15:30 or 14:00～16:00 ③木 13:30～14:30
持ち物等	マスク
備 考	検温表の提出・マスク着用・抗原検査

関心のある方はボランティアセンターまでご連絡下さい。  
☎042-582-2318

## 友遊ケアセンター

活動場所	日野市西平山2-2-15（京王線「平山城址公園」駅から徒歩14分）
内 容	お茶出し・ドライヤーなど
日 時	月～土曜日で出来る日
持ち物等	特になし
備 考	特になし

## グループホーム友遊

活動場所	日野市西平山3-24-6 （京王線「長沼」駅から徒歩11分） （中央線「豊田」駅からバス12分）
内 容	○傾聴ボランティア ○歌や簡単な体操を一緒にして下さる方
日 時	曜日指定なし。午前10時～12時の間
持ち物等	特になし
備 考	特になし

関心のある方はボランティアセンターまでご連絡下さい。  
☎042-582-2318

## 障害のある人と関わる活動

### おおぞら やまばと

概 要	知的・発達障がいのある方が、日中通う施設です。
活動場所	日野市旭が丘2-42-5（中央線「豊田」駅から徒歩20分）
内 容	活動の補助、話し相手
日 時	個別活動：第1・第3水曜の午後 ミニスポーツ：第2木曜の午前 おやつ作り：第2水曜の午後 調理活動のメニュー作成と指導：第4木曜の午前
持ち物等	要問合せ
備 考	特になし

### 光の家就労ホーム

概 要	知的障害のある方が生活する施設です。
活動場所	日野市旭が丘1-17-17（中央線「豊田」駅から徒歩18分）
内 容	日中活動の補助・作業補助
日 時	曜日・時間帯応相談
持ち物等	要問合せ
備 考	特になし

関心のある方はボランティアセンターまでご連絡下さい。  
☎042-582-2318



## 社会福祉法人 東京光の家

概 要	視覚障害者の為の複合施設です。
活動場所	日野市旭が丘1-17-17（中央線「豊田」駅から徒歩18分）
内 容	日中活動の補助・作業補助・散歩のヘルパー
日 時	曜日・時間帯応相談
持ち物等	特になし
備 考	特になし

## 放課後等デイサービス あるく・自律を目指す会

概 要	ヨガ講師とともに知的・発達障がい児向けのヨガを行っています。
活動場所	日野市旭が丘2-42-5（中央線「豊田」駅から徒歩20分）
内 容	活動の補助、話し相手
日 時	個別活動：第1・第3水曜の午後 ミニスポーツ：第2木曜の午前 おやつ作り：第2水曜の午後 調理活動のメニュー作成と指導：第4木曜の午前
持ち物等	要問合せ
備 考	特になし

関心のある方はボランティアセンターまでご連絡下さい。  
☎042-582-2318

# 子どもと関わる活動



備考欄に「要検便」と書いてある施設は検便が必要です。  
活動の2~3週間前に検便を行ってください。

## 日野すみれ塾

概要	経済的な事情などで有料塾に通えない子供を対象とした学習支援しています。
活動場所	日野市大阪上3-11-1-12（中央線「日野」駅より徒歩13分）
内容	すみれ塾の運営補助（プリントのコピー・作成などの事務のサポート） 合宿やイベントの時のお手伝い
日時	小学生クラス：第1・第3木曜日（16：30～18：00） 中学生クラス：毎週木曜日（18：30～20：30） 受験生クラス：毎週日曜日（15：00～18：00）
持ち物等	要確認
備考	活動日に来れなくてもご自宅からお手伝いも可

関心のある方はボランティアセンターまでご連絡下さい。  
☎042-582-2318

# 子どもと関わる活動

## 居場所&無料塾 とまり木

概要	子どもの居場所&学習支援 公式サイト ( <a href="https://sites.google.com/view/tomarighino/">https://sites.google.com/view/tomarighino/</a> )
活動場所	日野市新井地区センター（日野市石田2丁目4-6）（モノレール線「万願寺」駅より徒歩3分）
内容	小学三年～中学二年までの学習支援、 子どもとの遊び
日時	毎週土曜日 15時から19時の間で来れる時間だけ
持ち物等	なし
備考	子どもが自信を持てるように。広がりを持てるように。を大切にしています。学習が苦手でも構いません。ゆるいところですが、寄り添える方、是非一度ご連絡ください!!



関心のある方はボランティアセンターまでご連絡下さい。  
☎042-582-2318

## フリースクール寺子屋 のびのーび

概 要	子どもの居場所&学習支援 探求学習の時間に算数・数学・国語・漢字・理科・社会等のドリル教材の自習をしています。分からないところを個別に教えています。
活動場所	日野市東豊田3-23-3 湧水亭（中央線「豊田」駅より徒歩8分）
内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小・中学生の学習指導</li> <li>・給食の調理補助・手伝い</li> <li>・農作業や郊外学習の際の付き添い</li> </ul>
日 時	月・木・金 10時～15時
持ち物等	動きやすい服装（汚れてもいい）・スニーカー（動きやすいくつ）・月・木はお弁当持参
備 考	食費支給300円（金のみ）

関心のある方はボランティアセンターまでご連絡下さい。  
☎042-582-2318