

ボランティア ガイドブック

Volunteer
Guide book



ボビーといっしょに
ボランティア!

Vobee

The Volunteer Beetle

©Ahi

ボランティアの心

ボランティア
それは
まわりの人々の幸せや
くらしやすい社会づくりのために
やさしい心をもって
進んで活動すること

ボランティア
それは
力があるとか無いとか
幸せとか不幸せとか関係なく
だれもが同じ人間として
ともに考え ともに歩くこと

ボランティア
それは
みんな一人では生きていけないから
人との交わりを大切に
思いやり 助け合って
おたがいの幸せを高め合うこと

ボランティア
それは
たとえ苦しいことがあっても
つらいことがあっても
明日への希望をしっかりとって
ともに学び ともに支え合うこと

わたしにだってできること
それは ボランティア

(平成21年度版 みんなの福祉読本「ちきゅうのなかま」より)

ボランティア活動 ガイドブック もくじ

「ボランティア活動」って何だろう？

どんなボランティア活動があるの？

ボランティアの心がまえ

あなたはどんなタイプ？

みんな知ってる？

- ・使用済み切手を集めたら何ができるの？ 20
- ・プリペイドカードを集めたら何ができるの？ 24
- ・書きまちがえたハガキも何かの役に立つの？ 26
- ・プルタブを集めると車イスになるの？ 28
- ・ペットボトルキャップを集めると何かの役にたつの？ 30
- ・盲導犬ってどんな犬なの？ 32
- ・聴導犬ってどんな犬なの？ 36
- ・介助犬ってどんな犬なの？ 38
- ・募金もボランティアなの？ 40



こういうところに気をつけよう

- ・お年よりに対して 44
- ・目の不自由な人に対して 46
- ・目の不自由な人の手引き 48
- ・手足の不自由な人に対して 54

さあ、ボランティアセンターへ行こう！

県内市町ボランティア相談窓口一覧

スケジュール表

ボランティアのせがいにすんでいる
カブトムシのボビーは
げんきなおとこのこ
きょうも、ともだちとじっしよに
ボランティアのぼうけんに
でかけます

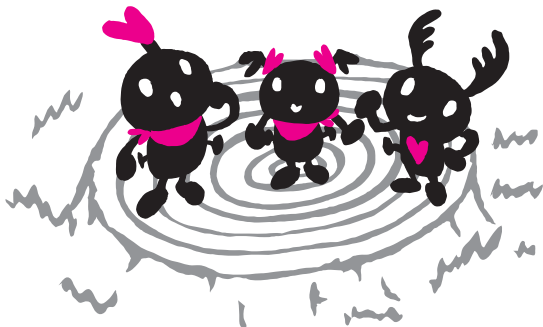


「ボランティア活動」って 何だろう？

「ボランティア活動」とは、おたがいが
支え合い、すべての人が幸せに暮らせるこ
とを願って、自分から進んで行う活動です。

ボランティア活動は、いつでも、どこで
も、だれにでもできる活動です。

まずは、ボランティア活動に興味きょうみをもつ
こと。そして、ボランティアについて勉強
すること。これがボランティア活動の第一
歩です。



つぎにそのなかから自分にできることを
みつけて実行しましょう。

たとえば、学校でやっているプルタブの
リサイクルに協力したり、道に落ちている
ごみをひろってごみばこに入れたり、低学
年のお世話をしたりすることも、りっぱな
ボランティア活動の一つです。



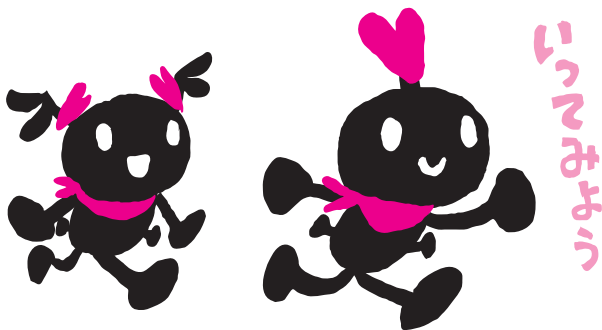
どんなボランティア活動があるの？

ボランティア活動には色々な^{しゅるい}種類の活動があります。

身近な活動から^{こくさいてき}国際的な活動までさまざまな活動があります。

自分たちに出来そうな活動には何があるかを考えてみましょう！

どんなボランティア活動があるの？



しょうがい

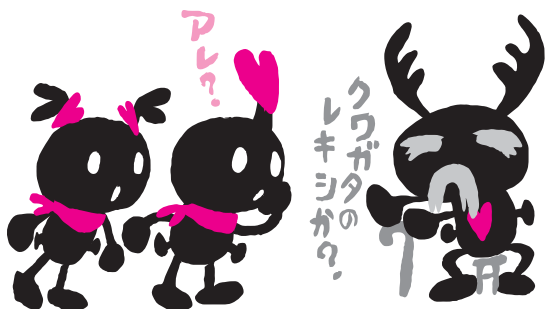
障害のある人との活動

町を歩いている時や、バス・電車に乗っている時に障害のある人を見かけることがあります。車イスの人が^{だん さ}段差で^{こま}困っている時、点字ブロックの上に自転車や^{に もつ}荷物があって通れないでいる時など「何かお手伝いする事はありませんか？」と声をかけてみてください。急にお手伝いをするとびっくりしますので、必ず一声かけましょう。

学校で「車イス」や「アイマスク」の^{たい}体験をした時の事を思い出して、相手の立場にたって活動しましょう。

お年よりの活動

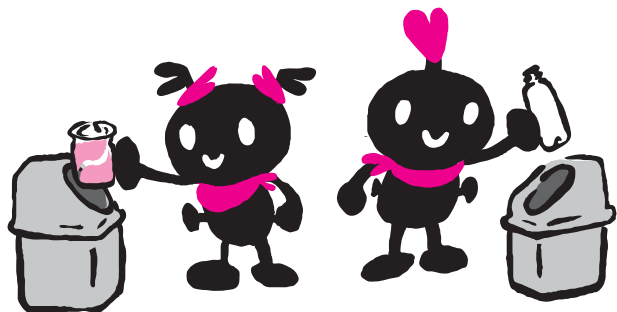
しせつ 施設（老人ホーム）などを訪問して話し
ほうもん 相手をしたり、一緒に遊んだりして交流
しましょう。施設（老人ホーム）などではお
花見や夏祭りなどがあります。一緒に楽し
くふれあって活動しましょう。そして、お
年よりから昔話や地域の歴史・竹とんぼづ
くりなどを教えてもらいましょう。



かんきょう 環境を守るための活動

学校には美化委員さんがいるかもしれませんが、ゴミが落ちていたら気付いた人が拾いましょう。一人一人が気付いてゴミを拾ったら、学校はいつもピカピカですね。他にはゴミの分別です。ゴミの分別ぶんべつに気をつけることも、身近で出来る自然環境を大切に
する活動につながっていきます。

どんなボランティア活動があるの？



しゅうしゅう

収集活動

プルタブ、使用済み切手、使用済みプリペイドカードなど色々な収集活動があります。まず、収集活動を始める時は必ず「何のために集めるのか」「どんな事に役立ってるか」などを良く考えてから始める事が大切です。

どんなボランティア活動があるの？

ぼきん

募金活動

ユニセフ募金、赤い羽根共同募金、24時間テレビなど色々な募金があります。地震じしんや災害の時に行われる募金もあります。募金をする時は募金内容をよく調べてから始めましょう。

サマーボランティア・キャンペーン

毎年夏休み（7月～9月）に「サマーボランティア・キャンペーン」を開催しています。色々なボランティア活動を夏休み中に体験する月間です。学校に配付されているガイドブックを見て参加してみると色々な体験ができますよ。

どんなボランティア活動があるの？



ボランティアの心がまえ

ボランティアを始める前には必ず家族の人や学校の先生にはなしておきましょう。

また、次の事に注意しましょう。

1. 約束を守りましょう。

ボランティア活動はみずから（自分から）すすんで行うものです。だからといって、約束をやぶって休んだりしてはいけません。約束は必ず守りましょう。もし、都合が悪くなった場合は必ず事前に相手の方へ連絡しましょう。

2. ひみつを守りましょう。

ボランティア活動をした時に知った個人こじんの秘密ひみつ ぜったいは絶対に他の人に話してはいけません。

3. 相手の立場^{たちば}にたちましよう。

ボランティア活動には相手があります。
善意^{ぜんい}がおしつけにならないように、相手の立場にたって考えて行動しましょう。

4. 目上^{めうえ}の人には必ず「さん」づけで呼びましよう。

例えば、老人ホームなどで「おじいちゃん」「おばあちゃん」と呼ぶよりも「田中さん」など目上^{めうえ}の方に対し尊敬^{そんけい}の気持ちを忘れずに、名字^{みょうじ}で呼ぶように心がけましよう。相手が嫌な気持ちにならないように施設^{せつ}の職員の方に、呼び方をたずねるようにましよう。(障害児施設^{しょうがいじしせつ}などでも同じです。)

5．あいさつは元気よく、早く仲良くなるよう心がけましょう。

活動先でのあいさつは笑顔とハッキリした声で。

一日も早く、皆さんと仲良くなるように心がけましょう。

6．きんちょうしないで、無理せず、自然に、楽しく活動しましょう。

どうしても、最初はきんちょうしますが、無理をしないで、自分のペースで長く活動を続けることが大切です。

7. ボランティア活動^{ほけん}保険にはできるだけ 加入しましょう。

安心してボランティア活動を始めるため
にも、ボランティア活動保険に加入しま
しょう。ボランティア活動保険は社会福祉
協議会で入る事ができます。まずはボラン
ティアをする時にたずねてみて下さい。

(P 70 ~ 78)



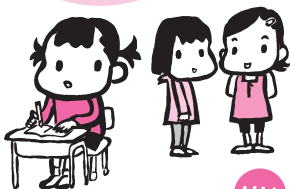
おん
ちのい...
ボムハムトク



あなたはどんな
タイプかな？

ボランティア活動かつどう
をはじめたい人へ！
あなたにぴったりの
活動かつどうはコレ！

スタート



はい

はい

ひとめき
人の目が気になる

いいえ



ボランティア活動かつどう
をしたことがある

いいえ

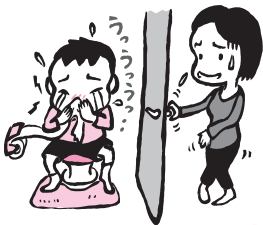


はい

どくしょ
読書はよくする

いいえ

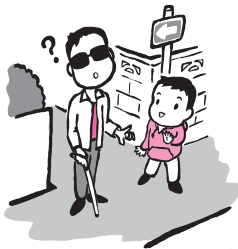
あなたはどんなボランティア



しっぱい
失敗してしかられたら
トイレにいて
泣いてしまう

はい

いいえ



め ぶ じ ゆ う
目の不自由な人が
困っていたら
声をかける

はい

いいえ



ゲームソフトを
並んでまでは買わない

はい

いいえ



べんきょう
勉強するのがすき

はい

いいえ



お年玉は
全部使ってしまう

はい

いいえ



あたらしいこと
始める時
時間がかかる

はい

いいえ

A
タイプ

C
タイプ

B
タイプ

A
タイプ

C
タイプ

B
タイプ

あなたほどなまじい

A

行動派 タイプ



せっきよくてき
おおらかで積極的なあなたは
こうどうは
行動派タイプのボランティアが向いています。
てつだ
まずは「お手伝いしましょうか」と
こえ
声をかけてみましょう。



B

こつこつ タイプ



たの
いろいろな楽しみをもっているあなたは
すこしずつやれる、こつこつタイプの
ボランティアがいいかも。
ふる きってあつ
古切手集めやプルタブ集めをやってみましょう。
あつ



C

慎重派 タイプ

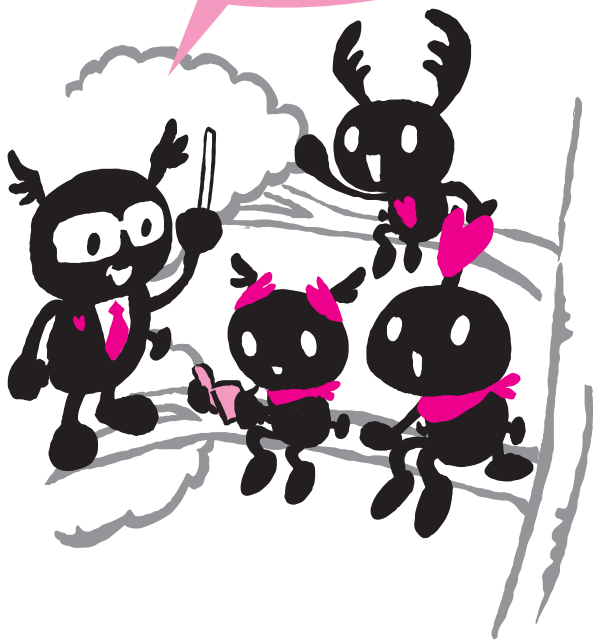


とく
じっくり取り組むあなたは
なつとく こうどう しんちょうは
納得して行動する慎重派タイプ。
かつどう
まずいろいろなボランティア活動を
しら
調べてみましょう。



みんな知ってる?

ボランティアのQ&A



使用済み切手を集めたら 何ができるの？

切手はきれいな絵や写真が印刷されています。そんな切手を集めている人が日本だけではなく世界中にいるんですよ。

皆が集めた使用済み切手は、ボランティアの人たちの手によって破れたり、汚れている切手を取り除く作業をします。その後、日本の切手と外国の切手をわけて段ボール箱につめて、75キロの「切手ボックス」を作り、切手を集めている収集家の方に送って買い取ってもらいます。

使用済み切手を買って取ってもらったお金は、アジアやアフリカなどで病院がなくて困っている方たちのところへ医師や看護師などを送るために使われます。

まず、切手を集める時は①誰と集めるの

か②集めた切手をどこに送るのか③どんな事に使って欲しいのか、よく調^{しら}べて考えてみましょう。

切手の切り取り方、送り方などの大事な注意点

切手の種^{しゅるい}類は問いません。普通^{ふつう}の80円切手などでも何でもOKです。

切手のまわりは大体5mmから1cmはなして切り取ってください。

(切手のまわりのギザギザが欠けなければ大丈夫です)

切手のまわり5mmから1cmというのは、切手を傷^{きず}つけないように、紙の部分を小さく・・・と言う意味です。



切手を切り取る際、切手の目打ち（ギザギザ）を切り取らないようにしてください。



（切り過ぎてもギザギザが切れていなければ大丈夫です）

外国の切手と日本の切手に分けて送ってください。



すこしずつ送るより、ある程度^{ていど}たまってから送りましょう。

MEMO

メモ

たまったぞ



できることから

はじめよう



プリペイドカードを集めたら 何ができるの？

使用済みのプリペイドカードは、業者ぎょうしゃから国内・国外（主にヨーロッパ）のマニアに買われます。その買い取ったお金で日本国内や途上国とじょうこくなどが必要な物などを送ります。また、集める前に、どこの収集团体しゅうしゅうに送るのか、どんな活動に使うか、欲しいのか最初に決めておきましょう。

どんなカードを集めたらいいの？

- ・テレホンカード・オレンジカード・クオカード・その他色々な風景ふうけい、動物、乗物のりもの、アニメ、アイドルなどの印刷されているものです。

注意する事

- ・ 汚れや折れ曲がったカードは買い取ってもらうことができません。油性インクや水性インクで書かれているカードはインクを消してから送ってください。
- ・ カードを送るときは、ホッチキスや、セロテープで止めないで下さい。必ずワゴムで束ねるか、枚数が多い時は箱に詰めて送ってください。
- ・ 送るときにかかる送料は、送る側が出す事になります。

書きまちがえたハガキも 何かの役に立つの？

書きまちがえたハガキ、使っていない返信用ハガキ、古い年賀状や暑中お見舞いなど、使っていないハガキ、古くなったハガキがあるかどうか家の人に聞いてみましょう。机の中にしまったままのハガキがどこの家にもあると思います。

それを、ハガキを集めている団体に送ると、お金にかえて盲導犬もうどうけんを育てるために使われたり、途上国とじょうこくへ送るワクチンを買うお金に使われます。

まず集める前に、どこの団体に送るか、どんな活動に使って欲しいか最初に決めておきましょう。

MEMO

メモ

たまったぞ



できることから

はじめよう



プルタブを集めると 車イスになるの？

プルタブがそのまま車イスに^{へんしん}変身するわけではありません。^{しゅうしゅう}収集したプルタブを^し資^{げんかいしゅうぎょうしゃ}源回収業者に買い取ってもらい、そのお金で車イスを買うのです。

業者は回収したプルタブとアルミ缶を^と溶かして^{さいりょう}再利用しています。

また、車イス以外にも地雷で足を失くした子供たちのための義足を作るお金の一部になったり、途上国の水道が無い学校などに、水道を引く活動のお金にも使われます。一人で集めるよりもお友達やクラス、学校で集めると沢山集まるでしょう。

一例ですが、集めていただいたプルタブ・アルミ缶は、(社)みんなであつめる福祉にひろがる会が登録管理・集計・累計ポイント管理を行なっています。累計ポイントが目標に達したら、くるまいすきぞうもうしこみしょ車椅子寄贈申込書によりポイント分の車イスをぞうてい贈呈します。

ただし、アルミの値段は上がったたり下がったりします。

2013年3月現在は、1kg50ポイントです。車いす標準タイプは、1台2万1千ポイントなので、420kgのプルタブ(140万個)と交換ということになります。

お問い合わせ・参加申込先

一般社団法人 みんなであつめる福祉にひろがる会
〒536 0014 大阪市城東区鳴野西 5 13 30
TEL : 06 6969 3735 FAX : 06 6969 3611
<http://www.pull-tab.or.jp/index.html>

ペットボトルキャップを 集めると何かの役にたつの？

不要になったペットボトルキャップは8mm角のぐらいの大きさに切って、一度溶かして再生され、カラーボックス、ハンガー、鉢^{はちう}植え、100円ショップの雑^{ざっか}貨などの商品が作られているんですよ。

また、イオン九州では、ペットボトルキャップを回収して、そのリサイクルのお金を団体^{きふ}に寄付し、予^よ防^{ぼう}接^{せつ}種^{しゆ}を受けられない途^と上^{じょう}国^{こく}の子供たちを一人でも多く助けるための活動をしています。

ペットボトルキャップ約2,000個（約20円）でポリオワクチン1回分になります。

その他のワクチン^{かか}価格について

ワクチン名	一人分単位
MMR (はしか、おたふくかぜ、三日ばしか)	約114円
BCG (結核)	約7円
はしか	約95円
DPT (ジフテリア、百日咳、破傷風)	約9円

ユニセフ・サブライディビジョンによる^{がいさん}概算



もうどうけん

盲導犬ってどんな犬なの？

盲導犬は、目の不自由な人の歩行を助ける犬の事です。今、国内には1,043頭の盲導犬がいますが、県内では8頭が活躍しています。（平成24年3月末現在）

目の不自由な人が行きたい時に行きたい場所へ出かけられるように、盲導犬は障害物を避けたり、段差やまがり角を教えたり、安全に歩くためのお手伝いをします。目の不自由な人と一緒に電車やバスに乗ったり、お店などに入ることができます。

ハーネスは盲導犬のシンボル

盲導犬が体につけている白い^{どうわ}胴輪をハーネスといいます。ハーネスを通して盲導犬の動きが使用者に伝わり、安全に歩くことができます。たとえば、ハーネスが少し左に動いて止まると左に角があるとか、ハーネスが少し上に動いて止まると^{のぼ}昇りの^{だんさ}段差か階段がある、というようにハーネスの動きから伝わる情報が目の不自由な人の安全な^{ほこう}歩行を支えます。



盲導犬の主なお仕事

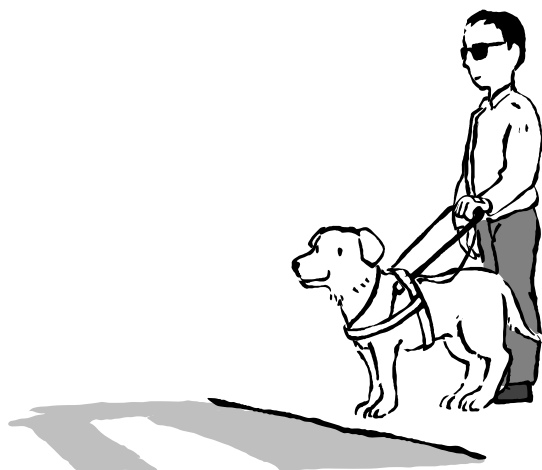
道路のはしを歩く

段差やまがり角で止まって教える

障害物に当たらないように誘導する

近くの目標物（ドアや改札など）まで

誘導する



盲導犬を街で見かけた時は、下記の点に注意してください。

- ① ハーネス（どうわ胴輪）を着けている時は仕事中なので、呼びかけたり、さわったり、口ぶえを吹いたり、手を叩いたりしないてください。
- ② ハーネスには、絶対さわらないてください。
- ③ 絶対に、食べ物を与えないください。
- ④ 視覚障しかくしょうがいしゃ害者の人が犬を叱っていても、決して犬をいじめている訳ではないことを理解してください。その場で犬におしじしんえないと、視覚障きけん害者自身が危険になるのです。
- ⑤ 盲導もうどうけん犬に限らず、犬は色の識別しきべつができません。信号機のある交差点で盲導犬と視覚障害者を見かけたら「青ですよ」「赤ですよ」と声をかけてあげてください。



ちょうどうけん

聴導犬ってどんな犬なの？

聴導犬は、^{ちょうかくしょうがい}聴覚障害により日常生活に不安がある方のためにブザー音、電話の^{よびだし}呼出音、危険を意味する音などを聞き分け、必要な情報を伝え、また必要に応じて音の鳴っている場所へ^{ゆうどう}誘導する犬のことをいいます。



聴導犬の役割は？

危険から守る

- ① ^{すいみん}睡眠の時でも^{けいほうき}警報機が鳴れば、起こして危険を知らせる。
- ② 自宅だけではなく、デパートや宿泊先で、^{かさいほうちき}火災報知器などの音を知らせる。
- ③ 赤ちゃんの泣き声を知らせる。など

家の中の必要な音

- ① 目覚まし時計の音 ^{ふとん}布団やベッド
まで起こしに来る。
- ② 料理タイマー タイマーの所まで
連れて行く。
- ③ ドアベル、ノックの音 お客様が
きたことを知らせる。
- ④ FAX や電話の音 電話機の所ま
で連れて行く。
- ⑤ 人を呼んでくる 呼んでいる人の
所まで連れて行く。
など



かいじょけん

介助犬ってどんな犬なの？

介助犬とは、手足に障害のある方の日常生活を助けるために、トレーニングされた犬のことです。

障害の部分や^{ていど}程度、生活の形などそれぞれのニーズは異なり^{こと}ますが、障害者が必要としている介助動作を「声の指示」により行います。

介助犬の役割は？

- ① ドアの^{かいへい}開閉をする。
- ② 落としたものを拾う。
- ③ 言われたものを取ってくる。
- ④ 体を支える。 など



街で介助犬に出会ったら

仕事中には温かく見守って

介助犬には、特に人を好む性質の犬が

使われています。

本当は人になでてもらうのが大好きなのですが、^{くんれん}仕事中はそれをしてはいけないように訓練されています。それでも、あまり何度も声をかけられたり、^{せいしんてき}触れたりすると介助犬にはかなりの精神的負担^{たん}になり、作業に支障が出る恐れがあります。そんな時は、介助犬にはあまり注意を向けずに温かく見守ってください。

使用者に声をかけて

介助犬ではなく使用者の方に気軽に声をかけてください。特に、使用者が介助犬から離れている時には、介助犬に声をかけたり、触ったり、エサを与えないようにしてください。

使用者によって扱いが違^{あつか}うこともありますので、まず、どう接したらよいかたずねるのが一番いい方法です。

募金もボランティアなの？

募金をすることもボランティア活動になります。まず、募金をする時は募金のお金がどのように使われるかを調べてください。大切な募金をしたお金がどのように使われるのか、よく理解して募金する事が大切です。

愛ちゃん と 希望くん



・ 赤い羽根共同募金

募金によって集められたお金は色々な福祉活動に使われます。また、災害が起きたときは救^{きゅうえん}援活動を行うボランティア団体の活動にも使われます。



24HOUR
TELEVISION

・ 24時間テレビ

募金によって集められたお金は、お年

よりや身体の不自由な方へ、車イスや車イスなどで乗れる車を贈ったり、地球環境ちきゅうかんきょうを守るための活動や災害がおきた時の救援活動に使われます。



・ユニセフ

募金によって集められたお金で、世界中の子どもたちの健康や命を守る事や、安全な水とトイレを使えるようにする事、子どもが学校に行けるようにする事、災害や戦争にあった子どもたちを助ける事などに使われています。

他にも色々な募金があります。まず募金をする前に、どんな活動に使って欲しいか最初に決めて調べてみましょう。

MEMO

メモ

A large rectangular area with a pink border, containing seven horizontal dashed lines for writing.

たまったぞ



できることから

はじめよう



こういうところに 気をつけよう

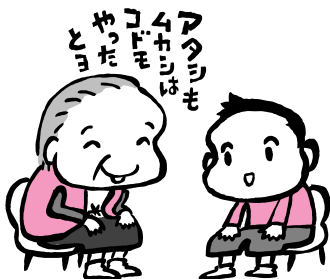
相手への思いやり



みんなが
いっしょに
いこう

お年よりに対して

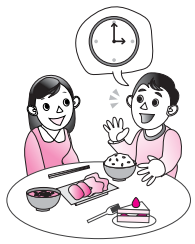
- ① お年よりは色々な経験をもつ大切な先^{せん}輩^{はい}です。押しつけがましい事や、相手の心を傷つけないようにしましょう。
- ② お年よりと話す時は大きな声でゆっくり、はっきりと話しましょう。
- ③ お年よりの動作はゆっくりとしています。相手のペースに合わせて、あせらず気長に接しましょう。
- ④ いろいろな特技^{とくぎ}をもっているお年よりがいらっしゃいます。多くのお年よりと話をして多くのことを学びましょう。



- ④ 案内するときは、白い杖の反対側に立ってひじを貸し、見えない人の半歩前を歩きます。白い杖を持つ方の手をつかんだり、引いたり、押したりすることは
げんきん
厳禁です。
- ⑤ 階段やエレベーターでは、上り・下りをはっきりと説明することが大切です。
- ⑥ お茶や食事のときは、並べられた食器などの位置と内容を説明してください。物の位置は、時計の文字盤もじばんの位置で言うと分かりやすいでしょう。)「3時の位置にみそ汁」「12時の位置にデザート」など)

きっさてん
喫茶店やレストランなどで

はメニューを声に出して読み
ましょう。値段ねだんも忘れずに読んでください。

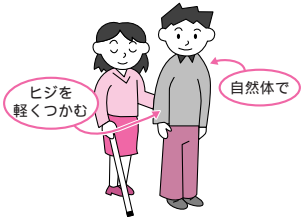


知っておきたい
知識

目の不自由な人の手引き

手引きの基本の形

- ① 手引き者(手引きをする目の見える人)は視覚障害者の横、半歩前に立ち、腕を自然に下に下げます。
- ② 視覚障害者のヒジに軽く手かヒジを触れて、手引き者の腕の位置を知らせます。
- ③ 視覚障害者は手引き者のヒジをうしろから持ちます。
- ④ 手引き者が半歩前に立ったまま、歩調をそろえて歩きます。
- ⑤ うしろから押したり、抱きかかえるような誘導は、不安を与えるのでしてはいけません。



階段を上り下りする

- ① 手引きで、階段に対してできるだけまっすぐに近づきます。



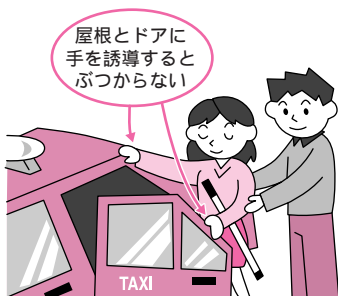
- ② 階段の手前で立ちどまり、階段の上りか下りかを伝えます。



- ③ つま先か白杖で最初の段を確かめてもらい、
- ④ 手引き者が先に立って上り下りします。
- ⑤ 階段の終わりで視覚障害者が上り（下り）終わるのを待って、先へ進みます。

タクシーや車に乗る

- ① 視覚障害者の手を、ドアと車体の屋根に触れるように誘導します。
- ② あとは確かめてもらって乗るとよいでしょう。
- ③ 降りるときは、周囲の車や足元に注意してください。



MEMO

メモ

たまったぞ



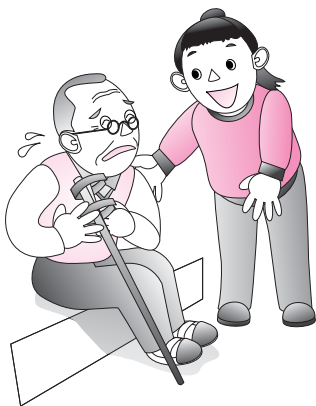
できることから

はじめよう



手足の不自由な人に対して

- ① 手足が不自由だからといって、いつもすべて手助けを必要としているわけではありません。何をしてほしいのかをまず聞きましょう。



- ② 障害の種類や程度は人それぞれ異^{こと}なります。どんな方法がよいのか相手によく聞いてから介助しましょう。
- ③ 小さなことでも大きな危険につながります。わからないことはしない、無理をしないということも必要です。また、自分一人でできそうにない時は、周囲の人に協力を求めましょう。

- ④ はじめから介助する予定がわかっている時は^{ふくそう}服装にも気をつけましょう。スカート、アクセサリー、足元が不安定な履き物などは避けてください。また、携帯電話のストラップも何かを引っかけることがありますので、しまっておいた方がよいでしょう。
- ⑤ 市町社会福祉協議会が実施するボランティア講座などで、アイマスクや車いすなどを使ったり障害体験（キャップハンディ体験）を行っています。実際に体験し学ぶことにより、相手を理解することも大切です。

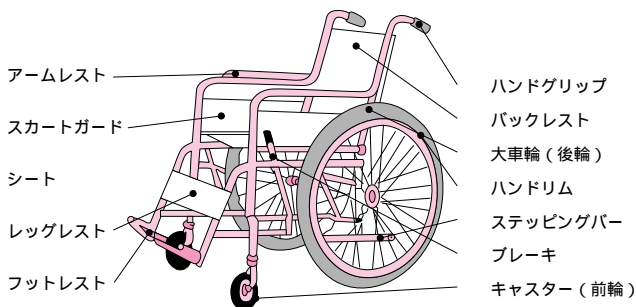
車いす介助の注意

- ① まずは車いす体験などで介助術を身につけておきましょう。力ではなくコツが必要です。
- ② 介助をしている間も、コミュニケーション（会話）を大切にしましょう。前進する、^{こうたい}後退する、停止する、キャスターを上げる等、動作の前には必ず声をかけましょう。また、介助中でなければ、相手の目の高さに合わせて^{しせい}姿勢で向き合い、話をするよう心がけましょう。

- ③ 車いすに乗り降りするときや、少しの間でも停止するときは、必ずブレーキをかけましょう。平坦に見える道路でも実際には傾斜^{けいしゃ}のあることが多く、「ついうっかり」が大事故につながるおそれがあります。
- ④ 前を歩く人との距離を十分に保つなど、通行人や車にも注意しましょう。特に横断歩道や踏み切りを渡る際は細心の注意が必要です。

知っておきたい
知識

車いす各部の名称



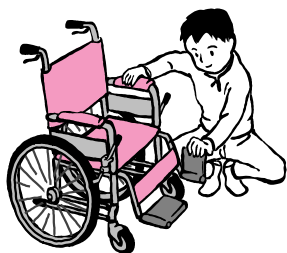
- ① ハンドグリップ = 介助者用にぎり。
- ② バックレスト = 背もたれ。
- ③ 大車輪 (後輪) = 車いす後方の大きい車輪。
- ④ ハンドリム = ここに手をかけて車輪をまわす。

- ⑤ ステッピングバー = 介助者がキャスト
ター上げをする時にここを踏む。
- ⑥ ブレーキ = 後輪を固定する。
- ⑦ キャスター(前輪) = 360度回転し、方
向てんかん転換よういを容易にする。衝撃に弱いので注
意。
- ⑧ フットレスト = 足をのせる部分。高さ
の調整ができる。
- ⑨ レッグレスト = 足が後ろへ落ちないよ
うに支える。
- ⑩ シート = クッションをのせて使うこと
が多い。
- ⑪ スカートガード = 衣服等が外に落ちない
ようにする。
- ⑫ アームレスト = ひじかけ。取りはずし
式のものもあるので注意。

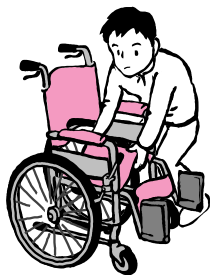
車いすの介助法

折りたたみ方

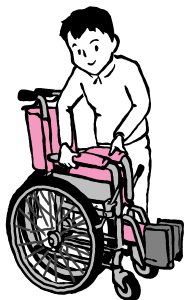
フットレストを上げる。



シートを持ち上げる。

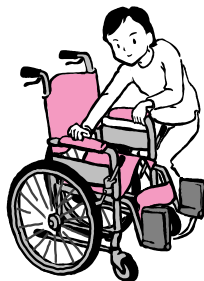


完全に折りたたむ。

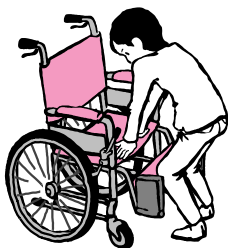


広げ方

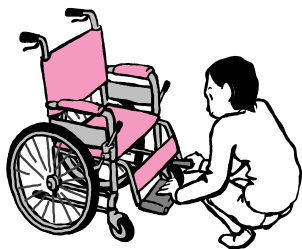
外側に少し開く。



シートを押し広げる。

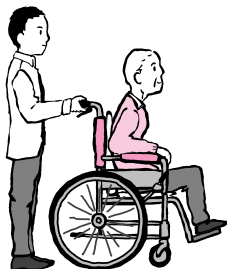


フットレストをおろす。



車いすのタイプによっては折りたたみ方の異なるものや折りたためないものもあります。

押し方



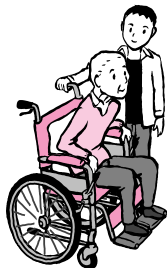
- 1 車いすの真後ろまうしに立つ。

- 2 両手でハンドグリップを深くしっかりと握る。



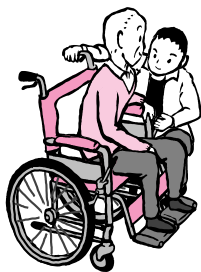
- 3 前後左右に注意してゆっくり押し
てゆく。

ブレーキ



- 1 車いすの横に立つ。

- 2 片手はハンドグリップを^{にぎ}握り、もう一方の手で片方のブレーキを完全にかける。

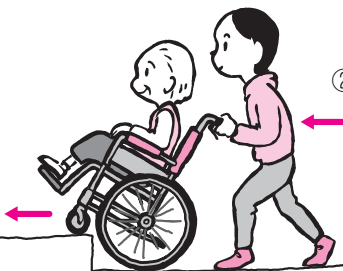
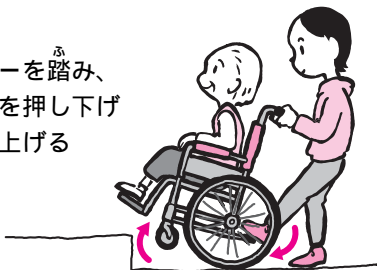


- 3 反対側のブレーキもかける。



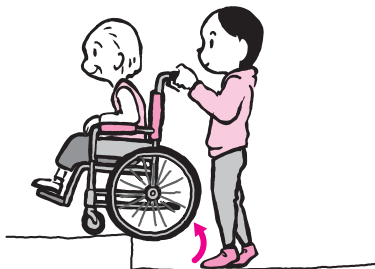
段差を上げるには（前向き）

- ① ステッピングバーを踏み、
ハンドグリップを押し下げ
てキャスターを上げる



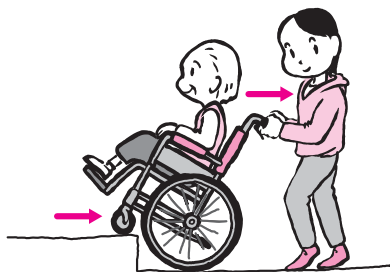
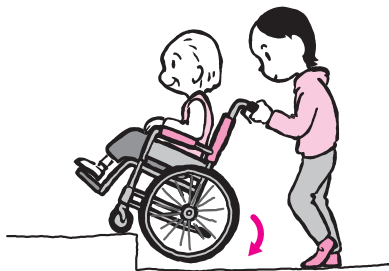
- ② ^{ひざ}膝と腰を軽く曲げ
バランスを保ちながら
キャスターを段にのせる

- ③ ^{こうりん}後輪を押し上げる



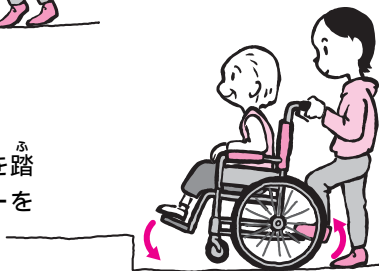
段差を下りるには（後ろ向き）

① こうりん後輪を下ろす



② ふステッピングバーを踏み、ハンドグリップを押し下げてキャストアーを上げ、車いすを後ろにひく

③ ふステッピングバーを踏みながらキャストアーをそっと下ろす



車いすごと上がる（下りる）には 3人で行う場合。

知っておきたい豆知識



上りは、車いす前向き

下りは、車いす後ろ向き



- ・ 階段の昇降しょうこうには3～4人の人手が必要です。

どうしても人手が足りない場合は、まず車いすに乗っている人を抱えて移動し、その後車いすを運ぶという方法もあります。

- ・ 昇降しょうこうの前に、ブレーキを完全にかけてください。
- ・ アームレスト、バックレストが取りはずせるようになっているタイプの車いすの場合、絶対にその位置は持たないでください。

車いすの種類

普通型



手押し型介助者用



スポーツ用(バスケットボール用)



他にもいろいろな用途によって車いすの種類があります。

さあ、ボランティアセンターへ 行こう!

「ボランティア活動を始めてみたい」「ボランティア活動についてもっと知りたい」など、ボランティア活動をしようとする時に、わからない事があったら近くの市町社会福祉協議会の相談窓口（ボランティアセンター）に聞いてみてください。

係りの人が、「いつ」「どこで」ボランティア活動ができるか、どんな事に注意したらいいか教えてくれます。係りの人に何でも聞いてみましょう。

- ・ 長崎県社会福祉協議会
ボランティア振興課 095 - 827 - 4872
- ・ 県民ボランティア活動支援センター
095 - 827 - 4852
- ・ 市町社会福祉協議会の相談窓口（ボランティアセンター）（次のページを見てね）

県内市町ボランティア相談窓口一覧

平成24年 8月 8日現在

社 協	郵便番号	所 在 地	電話番号	F A X 番号
長 崎 市	850 0022	長崎市馬町21 1 長崎市市民活動センター内	095 829 1125	095 829 2925
佐 世 保 市	857 0864	佐世保市戸尾町 5 1 させば市民活動交流プラザ1階	0956 23 3905	0956 42 0102
島 原 市	855 0812	島原市霊南 1 丁目17 島原市福祉センター内	0957 63 3855	0957 62 3522
諫 早 市	854 0045	諫早市新道町948 諫早市社会福祉会館内	0957 24 5100	0957 24 5101
大 村 市	856 0825	大村市西三城町 8 大村市総合福祉センター 1 階	0957 56 8663	0957 56 8663
平 戸 市	859 5121	平戸市岩の上町1466 平戸市社会福祉センター内	0950 22 2180	0950 22 3175
松 浦 市	859 4501	松浦市志佐町浦免871 松浦市社会福祉センター内	0956 72 0788	0956 72 0649
対 馬 市	817 1201	対馬市豊玉町 仁位94 5	0920 58 1432	0920 58 1183
壱 岐 市	811 5142	壱岐市郷ノ浦町 坪触3099	0920 47 5005	0920 47 5006
五 島 市	853 0064	五島市三尾野1丁目 7 1 五島市福江総合福祉保健センター内	0959 74 5511	0959 74 5666
西 海 市	851 3506	西海市西海町黒口郷1477 1 西海市西海総合福祉センター内	0959 29 4081	0959 29 4082

社 協	郵便番号	所 在 地	電話番号	F A X 番号
-----	------	-------	------	----------

雲 仙 市	854 0302	雲仙市愛野町乙1736 3	0957 36 3766	0957 36 3768
南 島 原 市	859 2121	南島原市有家町 石田 8 46	0957 65 2888	0957 82 0813
長 与 町	851 2128	西彼杵郡長与町嬉里郷431 1 長与町老人福祉センター内	095 883 7760	095 883 7802
時 津 町	851 2106	西彼杵郡時津町左底郷367 時津町総合福祉センター内	095 882 0777	095 882 0843
東 彼 杵 町	859 3807	東彼杵郡東彼杵町彼杵宿郷706 4 東彼杵町総合会館福祉センター内	0957 46 0619	0957 46 1594
川 棚 町	859 3615	東彼杵郡川棚町下組郷338 57 川棚町いきがいセンター内	0956 82 2121	0956 82 2087
波 佐 見 町	859 3725	東彼杵郡波佐見町長野郷173 2 農村環境改善センター内	0956 85 2240	0956 85 7428
小 値 賀 町	857 4701	北松浦郡小値賀町笛吹郷2367 小値賀町地域福祉センター内	0959 56 4193	0959 56 4020
佐 々 町	857 0312	北松浦郡佐々町市場免23 1 佐々町福祉センター内	0956 63 5900	0956 63 5100
新上五島町	857 4404	南松浦郡新上五島町 青方郷1379 1	0959 52 2208	0959 52 3308

壱岐市は平成25年4月1日から

社 協	郵便番号	所 在 地	電話番号	F A X 番号
-----	------	-------	------	----------

〔長 崎 市〕

本 所	850 0054	長崎市上町 1 33 長崎市社会福祉会館内	095 828 1281	095 828 7236
香 焼 支 所	851 0310	長崎市香焼町1070 4	095 871 4112	095 871 4667
伊王島支所	851 1202	長崎市伊王島町 2 丁目882 5	095 898 2326	095 898 2327
高 島 支 所	851 1315	長崎市高島町2706 4	095 896 2231	095 833 9522
野母崎支所	851 0505	長崎市野母町563 1	095 893 0600	095 833 8355
三 和 支 所	851 0403	長崎市布巻町67 1	095 892 0646	095 833 7007
外 海 支 所	851 2322	長崎市西出津町3127	0959 25 0006	0959 25 1300
琴 海 支 所	851 3212	長崎市長浦町3777 10	095 885 2141	095 885 2768

社 協	郵便番号	所 在 地	電話番号	F A X 番号
-----	------	-------	------	----------

〔佐世保市〕

本 所	857 0028	佐世保市八幡町 6 1 佐世保福祉会館内	0956 23 3174	0956 23 3175
吉井支所	859 6326	佐世保市吉井町 立石479	0956 64 2237	0956 64 2917
世知原支所	859 6408	佐世保市世知原町栗迎83 5 世知原社会福祉センター内	0956 76 2279	0956 76 2285
宇久支所	857 4901	佐世保市宇久町平1904 1 宇久社会福祉センター内	0959 57 3688	0959 57 3117
小佐々支所	857 0413	佐世保市小佐々町 楠泊1530 3	0956 41 5050	0956 41 5055
江迎支所	859 6131	佐世保市江迎町 赤坂282 24	0956 65 2252	0956 65 2243
鹿町支所	859 6142	佐世保市鹿町町 深江550 3	0956 66 3077	0956 66 3026

〔島原市〕

有明支所	859 1415	島原市有明町大三東戊1352 1 島原市有明福祉センター内	0957 65 9090	0957 65 9119
------	----------	----------------------------------	--------------	--------------

〔大村市〕

本 所	856 0825	大村市西三城町 8 大村市総合福祉センター内	0957 53 1351	0957 54 1365
-----	----------	---------------------------	--------------	--------------

社 協	郵便番号	所 在 地	電話番号	F A X 番号
-----	------	-------	------	----------

〔平 戸 市〕

生月支所	859 5704	平戸市生月町 山田免3011	0950 53 2615	0950 53 2651
田平支所	859 4807	平戸市田平町里免90	0950 57 2223	0950 57 0137
大島支所	859 5802	平戸市大島村前平2727	0950 55 2100	0950 55 2829

〔松 浦 市〕

松浦支所	859 4501	松浦市志佐町浦免871 松浦市社会福祉センター内	0956 72 0788	0956 72 0649
福島支所	848 0403	松浦市福島町塩浜免2993 50 福島町社会福祉センター内	0955 47 2225	0955 47 2227
鷹島支所	859 4303	松浦市鷹島町神崎137 1 松浦市高齢者生活福祉センター内	0955 48 3505	0955 48 2790

〔対 馬 市〕

巖原支所	817 0022	対馬市巖原町国分1441	0920 52 1169	0920 52 1139
美津島支所	817 0322	対馬市美津島町 雞知乙1168 1	0920 54 2429	0920 54 5025
峰支所	817 1301	対馬市峰町三根29	0920 83 0294	0920 88 0223
上県支所	817 1602	対馬市上県町 佐須奈乙339	0920 84 2168	0920 84 2775
上対馬支所	817 1701	対馬市上対馬町 比田勝578	0920 86 3841	0920 86 4797

社 協	郵便番号	所 在 地	電話番号	F A X 番号
-----	------	-------	------	----------

〔 沓 岐 市 〕

郷ノ浦事業所	811 5142	沓岐市郷ノ浦町 坪触3099	0920 47 0132	0920 47 6231
勝本事業所	811 5532	沓岐市勝本町 大久保触1736 2	0920 48 3222	0920 48 3201
芦辺事業所	811 5463	沓岐市芦辺町 箱崎中山触2548	0920 45 2378	0920 45 4501
石田事業所	811 5215	沓岐市石田町 石田西触1486 1	0920 44 6150	0920 44 8221

〔 五 島 市 〕

富江支所	853 0205	五島市富江町狩立402 1 富江地域福祉センター内	0959 86 2150	0959 86 2346
玉之浦支所	853 0501	五島市玉之浦町荒川130 2 地域福祉センター荒川温泉内	0959 88 2200	0959 88 2203
三井楽支所	853 0601	五島市三井楽町濱ノ畔1046 1 三井楽町総合福祉センター内	0959 84 2254	0959 84 2536
岐宿支所	853 0701	五島市岐宿町岐宿396 1 五島市岐宿福祉センター内	0959 82 1525	0959 82 1527
奈留支所	853 2201	五島市奈留町浦547 14 奈留町デイサービスセンター内	0959 64 4753	0959 64 4679

社 協	郵便番号	所 在 地	電話番号	F A X 番号
-----	------	-------	------	----------

〔西海市〕

西彼支所	851 3406	西海市西彼町烏加郷2218 西海市西彼保健福祉センター内	0959 29 7102	0959 28 1505
大島支所	857 2403	西海市大島町1832 1 西海市大島社会福祉センター内	0959 34 2278	0959 34 5165
崎戸支所	857 3101	西海市崎戸町蛸浦郷字栗崎1791 7 西海市崎戸社会福祉センター内	0959 35 3555	0959 35 3332
大瀬戸支所	857 2301	西海市大瀬戸町 瀬戸板浦郷920 12	0959 22 2557	0959 22 2870

〔雲仙市〕

国見事務所	859 1311	雲仙市国見町 土黒甲1063	0957 78 0596	0957 78 1973
瑞穂事務所	859 1206	雲仙市瑞穂町 西郷辛621 7	0957 77 3670	0957 77 3102
吾妻事務所	859 1106	雲仙市吾妻町 大木場名63	0957 38 3511	0957 38 3511
愛野事務所	854 0302	雲仙市愛野町乙493 6	0957 36 0071	0957 36 3471
千々石事務所	854 0405	雲仙市千々石町戊762	0957 37 2755	0957 37 2564
小浜事務所	854 0514	雲仙市小浜町 北本町14 3	0957 75 0621	0957 75 0622
南串山事務所	854 0702	雲仙市南串山町 乙2 15	0957 88 2143	0957 88 2178

社 協	郵便番号	所 在 地	電話番号	F A X 番号
-----	------	-------	------	----------

〔南島原市〕

加津佐支所	859 2601	南島原市加津佐町己3522 加津佐総合福祉センター内	0957 87 4729	0957 87 5533
口之津支所	859 2504	南島原市口之津町丙2102 1 口之津老人福祉センター内	0957 76 1655	0957 86 4844
南有馬支所	859 2412	南島原市南有馬町乙1023 南有馬庁舎別棟 2 階	0957 65 6100	0957 65 6101
北有馬支所	859 2305	南島原市北有馬町戊2748 1 北有馬老人福祉センター内	0957 84 2537	0957 84 2538
西有家支所	859 2211	南島原市西有家町里坊2040 西有家老人福祉センター内	0957 82 2791	0957 82 3032
有家支所	859 2121	南島原市有家町石田 5 1 有家老人福祉センター内	0957 82 1641	0957 82 1654
布津支所	859 2112	南島原市布津町乙470 布津保健福祉センター内	0957 72 5833	0957 72 5834
深江支所	859 1503	南島原市深江町丙1058 深江ふれあいの家内	0957 72 5454	0957 72 5454

社 協	郵便番号	所 在 地	電話番号	F A X 番号
-----	------	-------	------	----------

〔新上五島町〕

若松支所	853 2392	南松浦郡新上五島町 若松郷277 7	0959 43 5530	0959 43 5550
上五島支所	857 4404	南松浦郡新上五島町 青方郷1379 1	0959 52 2593	0959 52 2204
新魚目支所	857 4512	南松浦郡新上五島町 榎津郷488 2	0959 54 2100	0959 43 6039
有川支所	857 4211	南松浦郡新上五島町 有川郷2360 8	0959 42 1359	0959 42 2612
奈良尾支所	853 3101	南松浦郡新上五島町 奈良尾郷字新港1069 1	0959 44 1015	0959 44 1300

MEMO

メモ

たまったぞ



できることから

はじめよう



問い合わせ先・送り先

団体名	〒	住 所
夢豊会	850 0801	長崎市八幡町 6 5
公益財団法人ジョイセフ http://www.joicfp.or.jp/	162 0843	東京都新宿区市谷田町 1 10 保健会館新館 8 F
特定非営利活動法人 シャプラニール = 市民による海外協力の会 http://www.shaplaneer.org/	169 8611	東京都新宿区西早稲田 2 3 1 早稲田奉仕園内シャプラニール「ステナイ生活」宛
公益社団法人 日本キリスト教海外医療協会の会 (JOCS) http://www.jocs.or.jp/	162 0045	東京都新宿区馬場下町 1 1 早稲田 SIA ビル 4 F
特定非営利活動法人 誕生日ありがとう運動本部 http://tanjobiariga10.web.fc2.com/	650 0025	神戸市中央区相生町 4 3 1 神戸ストークビル805
公益社団法人セーブ・ザ・ チルドレン・ジャパン http://www.savechildren.or.jp/	101 0047	東京都千代田区内神田 2 8 4 山田ビル 4 F
公益財団法人 日本盲導犬協会 http://www.moudouken.net/	982 0263	仙台市青葉区茂庭字松倉12 2 (財)日本盲導犬協会 仙台訓練センター
特定非営利活動法人ジェン (JEN) http://www.jen-npo.org	162 0824	東京都新宿区揚場町 2 16 第二東文堂ビル 7 F E-mail info@jen-npo.org
認定特定非営利活動法人 世界の子どもにワクチンを 日本委員会 (JCV) http://www.jcv-jp.org/	108 0073	東京都港区三田 4 1 9 三田ヒルサイドビル 8 F

電話番号	収集物	活用方法
095 827 3000	切手 カード	ボランティアにより分類・ 整理し、各団体へ送付
03 3268 5877	切手・未使用のプリペイドカード・はがき・外国コイン・ベルマーク・商品券（ギフト・グルメ・旅行）・インクカートリッジ・古本	・医療従事者や助産師の育成 ・保健ボランティアの育成 ・クリニックの支援 ・医薬品の提供
03 3202 7863	切手・カード・はがき・本（コミック・文庫・新書等）・CD・DVD・ゲームソフト・ディスク ニーランドパスポート	バングラデシュやネパール への支援活動
03 3208 2416	切手・はがき・外国コイン・紙幣・古銭（日本のものも含む） （はがき・切手は使用、未使用問わずOK）	バングラデシュ、パキスタンへの医療従事者の派遣、 インドネシア等での奨学金 支援、東日本大震災の被災 者支援
078 360 1257	使用済み切手・使用済みプリペイドカード・書き損じはがき・ベルマーク、ロータスクーポン・インクカートリッジ・バザー用品（古着他）	知力ハンディキャップ啓発 活動の資金にあてる
03 6859 0070	はがき（書き損じ・未使用） 切手（未使用のみ）	子どもの支援
022 226 3910	はがき・携帯電話・クレジットカードやインターネット等のポイント	盲導犬の育成
03 5225 9352	本・CD・DVD・ビデオ	アフガニスタン、イラク、 ハイチ、スーダン、宮城県 石巻市での教育支援
0120 555 895 03 5419 1081	切手（未使用） 書き損じはがき・ テレホンカード	途上国へ送るワクチンの支 援

団体名	〒	住 所
国際交流協会 西端塾	857 0404	佐世保市小佐々町田原86 - 1
株式会社フクナガエンジニアリング	536 0014	大阪市城東区嶋野西 5 - 13 - 30
イオン佐世保ショッピングセンター	857 0806	佐世保市島瀬町10 - 9
イオン東長崎ショッピングセンター	851 0134	長崎市田中町1027 - 8
イオン大村ショッピングセンター	856 0836	大村市幸町25 - 200
イオン有家店	859 2202	南島原市有家町山川135 - 1
イオン大塔ショッピングセンター	857 1161	佐世保市大塔町14 - 2
イオン時津ショッピングセンター	851 2102	西彼杵郡時津町浜田郷 751 - 5
イオン佐世保白岳ショッピングセンター	857 1164	佐世保市白岳町50 - 1

機関・団体名	〒	住 所	電話番号
公益財団法人 九州盲導犬協会	819 1122	福岡県糸島市東702 - 1 http://www.fgda.or.jp/	092 324 3169
特定非営利活動法人 聴導犬育成協会	856 0002	大村市東野岳町1662 - 1 http://www.hearingdog.jp E-Mail nagasaki-hearingdog@nifty.com	0957 55 9161
特定非営利活動法人 日本介助犬 アカデミー	222 0033	神奈川県横浜市港北区新横浜 2 - 18 - 19ドメス新横浜603 http://www.jsdra.jp/	045 475 4925

電話番号	収集物	活用方法
0956 68 3352	ブルタブ・学用品（新品）	タイの地雷をふんだ子供たちの義足を作る支援
06 6969 3647	ブルタブ	車イスを買えるまでのブルタブ収集の支援
0956 25 2525	ペットボトルキャップ	予防接種を受けられない途上国の子供たちの支援
095 839 1110	ペットボトルキャップ	予防接種を受けられない途上国の子供たちの支援
0957 27 3456	ペットボトルキャップ	予防接種を受けられない途上国の子供たちの支援
0957 65 2300	ペットボトルキャップ	予防接種を受けられない途上国の子供たちの支援
0956 27 2222	ペットボトルキャップ	予防接種を受けられない途上国の子供たちの支援
095 882 5191	ペットボトルキャップ	予防接種を受けられない途上国の子供たちの支援
0956 20 1800	ペットボトルキャップ	予防接種を受けられない途上国の子供たちの支援

機関・団体名	〒	住 所	電話番号
社会福祉法人 長崎県共同募金 会	852 8104	長崎市茂里町 3 - 24 - 4 F http://www.akaihane-nagasaki.or.jp/	095 846 8682
「24時間テレビ」 チャリティー委 員会事務局	105 7444	東京都港区東新橋 1 - 6 - 1 日本テレビ内	03 6215 3008
公益財団法人 日本ユニセフ協 会〔ユニセフ日 本委員会〕	108 8607	東京都港区高輪 4 - 6 - 12 ユニセフハウス http://www.unicef.or.jp/	03 5789 2011

ボランティア活動
スケジュール表のこして
おこご!

月 日 やった!! ここに がんばった シールを はろう!	
月 日 やった!! ここに がんばった シールを はろう!	
月 日 やった!! ここに がんばった シールを はろう!	
月 日 やった!! ここに がんばった シールを はろう!	

ボランティア活動 スケジュール表

のこして
おころ!



月 日 ここに がんばった シールを はろう! やった!!	
月 日 ここに がんばった シールを はろう! やった!!	
月 日 ここに がんばった シールを はろう! やった!!	
月 日 ここに がんばった シールを はろう! やった!!	

ボランティア活動
スケジュール表のこして
おこご!

月 日 やった!! ここに がんばった シールを はろう!	
月 日 やった!! ここに がんばった シールを はろう!	
月 日 やった!! ここに がんばった シールを はろう!	
月 日 やった!! ここに がんばった シールを はろう!	

ボランティア活動 スケジュール表

のこして
おこご!



月 日 ここに がんばった シールを はろう! やった!!	
月 日 ここに がんばった シールを はろう! やった!!	
月 日 ここに がんばった シールを はろう! やった!!	
月 日 ここに がんばった シールを はろう! やった!!	

ボランティアガイドブック

平成20年3月 初版発行

平成21年3月 一部改訂

平成22年3月 一部改訂

平成23年3月 一部改訂

平成23年8月 一部改訂

平成25年3月 一部改訂

発 行 長崎県社会福祉協議会

印 刷 (株)昭和堂

イラストの転写を禁じます。
使用するには発行元にご連絡ください。

Vobee

The Volunteer Beetle

©Ahi



長崎県社会福祉協議会