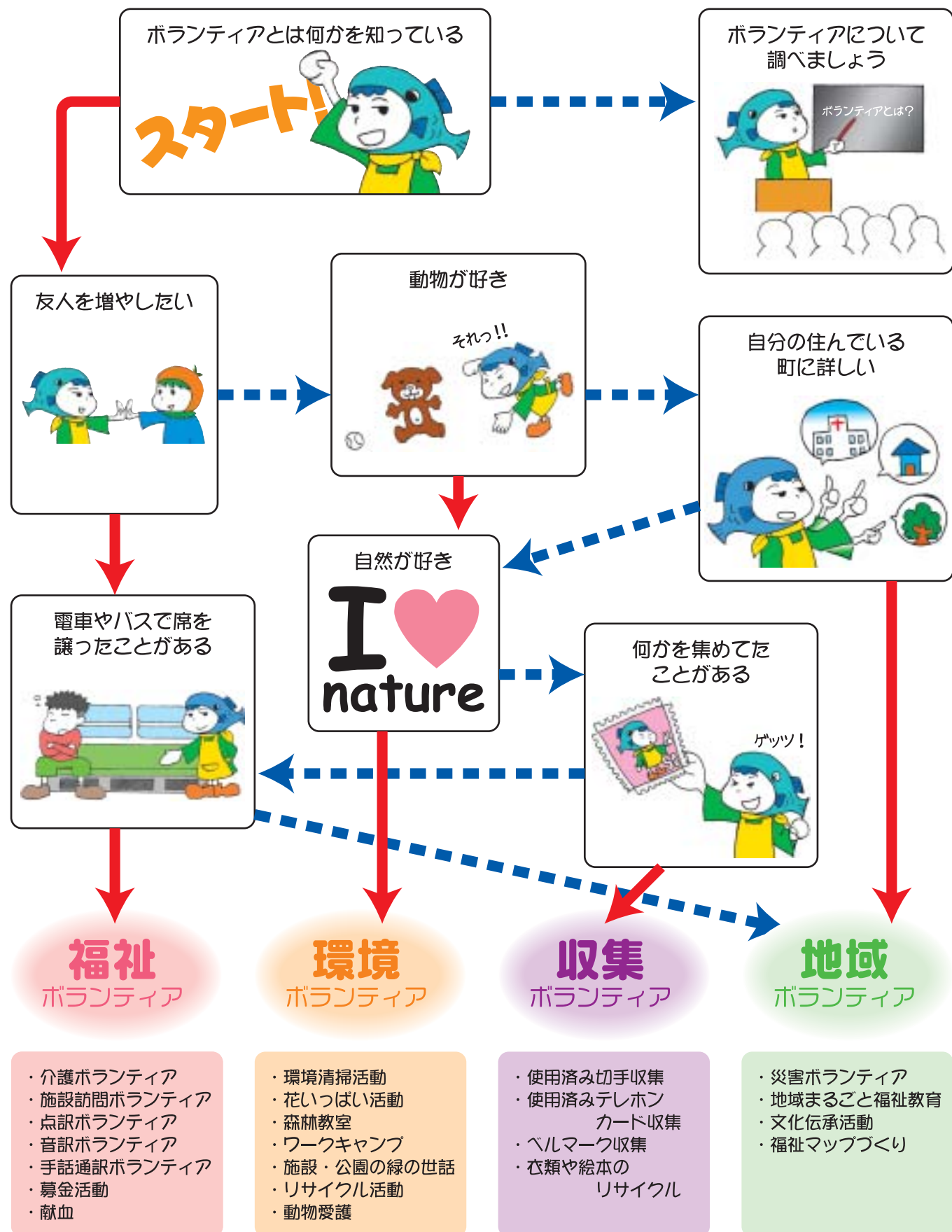


ボランティア チェックシート

YES → NO →



えがおえたじま応援センターでは



と、いうことで・・・こんなサポートをお願いします！

- **サロンサポーターとして**
 サロン世話人・サロンの場所提供・一緒にレクリエーションなど
ふれあい・いきいきサロン
 いきいきサロンとは「交流の場」のことです。ご近所さん同士のお付き合いの場として江田島市内でも約70箇所で開催しています。誰でも気軽に参加できるのでご近所さんとの交流を深めるにはもってこいです。 **サポート!**
- **しおかぜサポーターとして**
 しおかぜ活動をコーディネート(需給調整)・しおかぜさんとして活動など
しおかぜネット
 「しおかぜネット」は、住民同士の助け合いを円滑にするための、ボランティアネットワークです。利用者が1時間300円の利用料を払うことによって、気兼ねなく活動を依頼することができるようにし、活動者には1時間600円の活動費が支払われボランティア活動を無理なく続けることが出来るようにしています。 **サポート!**
- **応援センターサポーターとして**
 ボランティアコーディネート、ボランティア講座の企画・講師、ボランティアグループ立ち上げ、広報誌の記者や編集者など
えがおえたじま応援センター
 「えがおえたじま応援センター」は江田島市唯一のボランティアセンターです。江田島市のボランティア推進のため、活動の調整、各種ボランティア講座の開催、「しおかぜ通信」などの広報活動、各種団体の調整をしています。 **サポート!**
- **かけはし支援員として**
 金銭管理・サービス等の契約・申込・各種代行など
かけはし(福祉サービス利用援助事業)
 福祉サービスを利用したいけれど、手続きの仕方がわからない。銀行に行ってお金をおろしたいけれど、自信がなくて誰かに相談したい。商品勧誘の人が来たけど、どう対応していいかわからない。毎日の暮らしの中にはいろいろな不安や疑問、判断に迷う時が多々あります。このような場合に福祉サービスの利用手続きや、金銭管理のお手伝いをして、安心して暮らせるお手伝いをします。 **サポート!**

詳しくは、コチラまでお問い合わせ下さい

社会福祉法人 **江田島市社会福祉協議会**

広島県江田島市能美町鹿川2060番地

TEL (0823) 40-2501 FAX (0823) 40-2502

この事業は、広島県社会福祉協議会から「高齢者が活躍できる環境の整備事業」の補助を受けて、江田島市社会福祉協議会が実施します。

平成19(2007)年12月作成

えがおえたじま応援センター

シニアライフ 応援BOOK



～「ボランティア」で「地域デビュー」～



地域デビューとは?

仕事や家事だけではなく、自分の暮らす地域との関わりを持ちたい人たちが、自ら地域の様々な活動に参加し始めることをいいます。

これにより、あらためてご近所づきあいが始まったり、自分の新たな生きがいを発見したりして、実りある人生を送ることが出来ると考えられています。

今、なぜ地域デビューなの？



過疎化、高齢化、核家族化が進み、近頃ではすっかり「地域の力」が弱まっ
てしまいました。

しかし、社会情勢に応じた行財政改革や、地域の多様なニーズの影響により「まちづくり
(地域の運営)」は地域住民の力(地域の力)で対応しなければいけない状況にあります。

そこで今、地域では地域活性化のため新たな地域活動の主役・担い手を求めている、豊富
な知識・経験・技術を持ったシニアの皆さん(いわゆる団塊の世代)に大きな期待を寄せて
います!!

皆さんも、自分の暮らす地域が「住みよいまち」でいたいですね。
そのためにはボランティア活動で地域デビューをしてみませんか？



ボランティアについて

ボランティアって言葉に堅苦しいイメージを持っていませんか？

「無償の奉仕活動」 「ただ働き」

日本では「ボランティア」とはこのような意味で定着してしまっているようですが、本来の意
味は「本人の自由意志に基づく活動」であり、ここには「奉仕」も「無償」もありません。
むしろボランティアをされる側の気持ちを考えると「奉仕の精神」ではなく「対等の精神」を
持つことがボランティア活動をするうえで大切なこととされています。

「無理せず、気負わず、自分らしく」ここからボランティアを始めてみませんか？

あなたにしか出来ない「何か」は無いかもかもしれませんが
あなたにも出来る「何か」があるかもしれませんよ

自分にできる「何か」を探してみましょう



あなたのできること、得意なこと、やってみたいこと、好きなことを
何でもいいので、できるだけ挙げてみましょう。

例：私は 料理が得意です 私は 人と話しをするのが好きです 私は ○○の資格を持っています

私は、

私は、

私は、

私は、

私は、



さあ、ボランティア！
でも、その前に活動を長続きさ
せるために、特に注意したいシ
ニア世代のボランティアの心得
5カ条を紹介します。

心得その1

互いに支え合い、癒し合う。お互いさまの心が大切。

長い人生の中では、自分がボランティアをするだけではなく、近い
将来される側になることもあります。

ボランティアを「されたり」「したり」
この「お互いさま」の気持ちは大切です。

ボランティアをすることで、自分が社会の一員として活かされてい
る、そんなことを思える活動に出会えるといいですね。

心得その2

自身の健康と安全を最優先。

頑張りすぎて体調を崩したり、ケガなどしないように自身の健康と
安全を最優先に考えて、活動していきましょう。気持ちは現役でも、
体力がなかなかついてこないことも多いものです。

「無理をしない。そして事故やケガには充分注意する」
を自分自身に言い聞かせながらの活動を心がけましょう。

心得その3

家族の理解を得てからボランティア。

ボランティアに参加することをなかなか家族が理解してくれない、
そんな悩みも多いようです。一方的に自分のやりたいことだけを押し
切らずに、ご家族と話しあってみましょう。家族との相談で思わぬヒ
ントが得られるかもしれませんよ。

心得その4

活動に経済的な負担をかけすぎない。

活動する側に大きな経済的負担を強いるような活動は控えたほうが
良いです。長続きの秘訣は経済的な負担を少なくすることですね。

心得その5

ボランティアは肩書きのない世界。
年齢差を越えた関係を楽しむことも醍醐味。

ボランティアの世界は誰もが平等という関係です。今まで企業
などで役職についていたという履歴もあまり意味をもちません。むしろ、
若い世代の遠慮のない言葉にプライドを傷つけられることもある
かもしれません。

それでもボランティアの醍醐味である、年齢や経験を超えた対等な
関係を楽しむくらいの気持ちで構えていきましょう。それが活動をより
豊かにしていくことにつながります。