

第4号 (回覧)

まなべの福祉

発行：二中地区公民館
(土浦市社会福祉協議会
真鍋支部)
〒300-0026
土浦市木田余1675
TEL 029-824-3588
FAX 029-824-3553

ボランティア活動 をしてみませんか？

○ボランティアとは

ボランティアとは、自主的に無償で社会活動などに参加し、奉仕活動をする人たちのことです。

ボランティアには次のような原則があります。

- ①自主性・主体性
- ②社会性・公共性
- ③無償性



ボランティア活動とは、地域で誰もが安心して暮らすことができるよう、「助け合い」「支えあい」の気持ちを持って、「いつでも」「どこでも」「だれでも」できる活動です。

○ボランティア活動の心構え

ボランティア活動は仕事ではありませんが、遊びというわけではありません。活動に取り組むからには、相手方の想いを尊重し、自分勝手な行動はしないでボランティア活動に取り組み、「やってあげている」という意識ではなく、「やらせてもらっている」という気持ちで、感謝の気持ちを忘れずに活動に取り組みましょう。

自分のペースで無理をせず、細く、長くの気持ちで行うことが長続きさせるコツです。



市内にはこんな活動をしている人達があります。

○七草の会

市内のひとり暮らし高齢者に対する会食型食事サービス時のお弁当作り、交流など。

○こもれびの会

老人福祉施設でのボランティア活動、行事協力、高齢者の話し相手など。

○土浦朗読の会

点字図書館の録音図書制作、声の広報つちうら・声の社協だより制作、視覚障害者との交流など。

○ひまわりの会

市の広報誌点訳、図書点訳、おたより葉書の作製、視覚障害者との交流会、依頼文書の点訳など。

○かたつむりの会

介護予防・健康づくり体操「シルバーリハビリ体操」の普及活動及び指導。

この他にもたくさんの方が色々な活動をされています！

二中地区で活動するボランティアサークル 「ふたば会」のご紹介！！



活動内容の紹介

二中地区にお住まいの70歳以上のひとり暮らしの高齢者、高齢者世帯等を対象に、月に2回手作りのお弁当を作って配達したり、ひとり暮らし高齢者の会食会の際に、手作りの昼食を作っていただいております。朝早くから来ていただき、多い時には80食以上のお弁当を作ってもらっています！

会長からひとこと ふたば会 小嶋 理恵子 会長

我々ふたば会は、平成4年に発足してから、早23年が経ようとしています。ひとり暮らしの高齢者に、旬の食材を使い、色、栄養のバランス、野菜を多めに等々、食べてくれる方を考え、家庭の味と愛情を盛り込んで、月に2回お弁当をお届けしています。今ならどんな物を食べたいのか？魚がいいのか、お肉がいいのか等、一生懸命皆で考えて、メニューを決めています。

美味しいお弁当、そして、美味との声の為に



ボランティアセンターに登録しませんか？

歌や踊り等の同好会活動をされている方で、もっと発表の場がほしい！皆に見てもらいたい！と思っている方、ボランティアとして活動してみませんか？地域や福祉施設等での催しの際、ボランティア派遣の相談があった場合等に、ご連絡をさせていただきます。

また、ボランティア活動の際には、ボランティア保険に入り、万が一の備えをしておきましょう！

ボランティアがしたい、ボランティアをお願いしたい等、ボランティアに関する相談は土浦市ボランティアセンター（029-827-1891）、もしくは真鍋支部までご連絡ください。