

2024

夏

体験ボランティア

「暑い夏の 熱い思い出
作りませんか」

この夏、最初の一步、
ボラセンがサポートします！



体験期間 7月22日(月)~9月30日(月)

社会福祉法人 国分寺市社会福祉協議会
ボランティア活動センターこくぶんじ



～ もくじ ～

P1 ボランティア活動センターこくぶんじのご案内

P2 ボランティア4つの原則

P3 活動時に気を付ける8つの約束

P4～7 2024夏体験ボランティア参加の流れ

P8～9 ボランティア活動時のポイント



ボランティア活動センターこくぶんじのご案内



【問い合わせ・申込先】

社会福祉法人 国分寺市社会福祉協議会

ボランティア活動センターこくぶんじ

住所 : 〒185-0022 国分寺市東元町 3-17-2

TEL : 042-300-6363

FAX : 042-300-6365

E-mail : center@ko-shakyo.or.jp

開館日 : 月曜日～土曜日 (年末年始・祝日を除く)

午前9時～午後5時



ボラセンホームページ
X(旧 Twitter)
Instagram(国分寺市社協)
Facebook(国分寺市社協)
地図(Google map)



ボランティア4つの原則

ボランティア活動には、以下の4つの原則があります。

他人から強制されたり、
義務としてではなく、
自分の意志で行う活動です。

誰もがいきいきと豊かに
暮らしていけるように、
ともに支え合い、
学び合う活動です。



自分からすすんで行動する

自主性

主体性

ともに支え合い、学び合う

社会性

連帯性

よりよい社会をつくる

創造性

開拓性

先駆性

見返りを求めない

無償性

無給性



活動目的の達成によって、
お金では得られない出会いや発見、
感動、そして喜びといった精神的な
報酬を得る活動です。

今、何が必要とされているのかを
考えながら、
よりよい社会を創る活動です。



ボランティア活動には興味があるけれど、「きっかけがない」、
「何から始めればよいかわからない」と思っているみなさん。
夏休みの期間を利用して、ボランティア活動を体験してみませんか。
ボランティア活動が初めての方でも安心して体験できるよう、
ボランティア活動センターこくぶんじ(略称:ボラセン)がサポートします!!





活動時に気を付ける8つの約束



1) 「してあげる」ではなく「一緒に」

善意の押し付けになってはいけません。

何事も相手の気持ちを察してみるようにしましょう。

2) あいさつはきちんとしよう

気持ちの良いあいさつは、すべての基本です。

笑顔であいさつができれば、相手との距離がぐっと縮まります。

3) 遅れるとき、休むときは、必ず連絡をする

そもそも遅刻や休みのないように計画を立てましょう。

やむを得ず遅刻や急用・急病等でお休みをする時は、活動先へ事前に必ず電話をいれましょう。

4) 約束・ルールは必ず守ろう

自分の意思で始めたボランティア活動には責任が伴います。

活動のルールは必ず守りましょう。

5) 遠慮や知ったかぶりはダメ！ 分からないことは聞こう

分からないことや困ったことは、周りの方に聞きましょう。

勝手な判断をすると迷惑をかけることもあります。

6) プライバシーを守ろう

ボランティア活動中に知り得た個人情報、絶対に口外してはいけません。

相手との信頼関係があってこそそのボランティア活動です。

7) 無理なく継続できる計画を

長続きの秘訣は無理をしないことです。決して周りの人と比べずに、自分の生活にあったペースで活動できるよう、うまく調整をしましょう。

また、家族などに理解、協力してもらえるように、きちんと話をしておくことも大切です。

8) 健康管理に気を付けて！

活動の当日は、検温等を実施し、少しでも体調がすぐれない時は、活動をお休みしてください。

皆さんが参加する活動によっては、高齢の方や障害のある方、子どもなど、

感染症に感染すると重症化しやすい方々があります。相手の方を感染させない、自分も

感染しないように、感染症等の感染防止に努めましょう！



2024夏体験ボランティア参加の流れ



1. メニューを選び、仮申し込みをする

ホームページから、「2024夏体験ボランティアパンフレット(本書類)」・「2024夏体験ボランティア活動メニュー一覧」・「2024夏体験ボランティア受入施設・団体および活動内容」をよくお読みください。上記書類は、ボラセン窓口でもお渡してきますので、お問い合わせください。

「2024夏体験ボランティア活動メニュー一覧」・「2024夏体験ボランティア受入施設・団体および活動内容」から、自分のやりたい活動、できる時間、活動条件などをよく考えて、自分に合った活動先と活動日時を決めましょう。

※活動内容は多少変更になる場合があります。

活動メニューが決まったら、ホームページの「2024夏体験ボランティア参加申込フォーム」から申し込んでください。先着順のためご希望に添えない場合もありますので、活動先・活動日時ともに第3希望くらいまで決めておいてください。複数の活動先や日数で活動したい場合は、その旨を記入してください。2日以内(閉館日を除く)にボラセンから連絡します。

連絡がない場合はお手数ですが、ボラセンまでお電話(042-300-6363)ください。

2. ボラセンに来所し、事前説明を聞いて申し込む

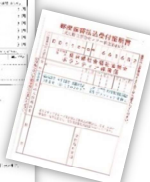
活動先・活動日時が決定したら、来所日を予約し、「ボラセン(東元町3-17-2)」で、事前説明を受けた後、本申し込みをします。

郵送や代理の人が申し込むことはできません。参加者本人が来所してください。

窓口受付時間：月～土曜日(祝日を除く) 午前9時～午後4時30分

【提出書類】

- ① 2024夏体験ボランティア参加申込書(3枚複写)
- ② 2024夏体験ボランティア参加同意書
- ③ ボランティア保険加入書類
 - ・ボランティア保険加入申込票
 - ・郵便振替払込受付証明書(もしくは振込控え)



● 2024夏体験ボランティア参加申込書(3枚複写) ※ボールペンなどで強く記入してください。

来所時にお渡します。記入例をよく読んで記入してください。

ボラセン職員が所定欄に記入し、受付印を押してお渡します。

◇1枚目(水色)は活動先へ、活動日当日に提出してください。

◇2枚目(クリーム)は、ボラセンが、お預かりします。

◇3枚目(ピンク)は、ご自分の控えとして大切に保管してください。

*「参加申込書」は1枚につき、1つの活動メニューの参加申込みとなりますので、複数の活動を希望する場合は活動メニューごとに「参加申込書」を提出してください。

◀記入例▶

ボラセン職員や活動先の方が、活動中の様子を撮影し、ブログやSNS等の広報活動に使用させていただく場合があります。この欄は写真撮影・掲載することについて確認です

2024夏体験ボランティア 参加申込書

2024年 7月 1日

【活動先用】						2024年 7月 1日		
ふりがな	こくぶんじ なつこ	男	15	学校名	国分寺市立第○中学校			
本人氏名	国分寺 夏子		女	15 歳	学校名	☎ 042-000-XXXX (3 年生)		
住所	〒 185-00XX 国分寺市○○町1-1			写真撮影・掲載	<input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可 <input checked="" type="checkbox"/> 条件あり ※下記に記入 後ろ姿なら大丈夫です			
連絡先	☎(自宅・携帯) 090-0000-△△△△			活動先	(施設・団体名) [活動日時]			
緊急連絡先	氏名 国分寺 花子 (続柄: 母) ※日中連絡可能な電話番号 ☎ 090-0△0□-△△△△			活動証明書	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 必要 ⇒学校指定の形式 <input checked="" type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし		受付印	
区分	親子・小・中・高・短・専・大・一般							

※体験活動中に知り得た利用者等の個人情報を口外しないことを約束します。【参加者】
 ※本申込書記載事項【活動先・VC】

活動先の欄は、ボラセン職員が記入しますので、記入しないでください

受付時にボラセンで押印します

● 2024夏体験ボランティア参加同意書※ホームページからダウンロードできます

高校生以下の方の参加は、保護者の同意書が必要です。

必ず保護者の方に記入してもらってください。

● ボランティア保険の加入

ボランティア保険パンフレット等をお渡します。記入方法は10ページ以降をご覧ください。

保険料の支払い方法は金融機関(ゆうちょ銀行)での振り込みとなります。

※学校の課題(宿題)で活動する場合は、ボランティア保険適用対象外になります。

学校で加入している保険が適用可能であるか確認をお願いします。

3. 金融機関(ゆうちょ銀行)で、ボランティア保険料を振込み、加入申込をする

活動中の事故等に備え、夏体験ボランティア参加者全員にボランティア保険に加入していただきます。

来所時にボランティア保険パンフレット等をお渡します。

ボラセン窓口での現金支払いによる加入手続きはできませんので、必ず事前に金融機関で振込手続きをしてください。

● ボランティア保険【保険料350円～】

- ① ボランティア活動中の事故によりボランティア本人がケガをした
 - ② ボランティアが、ボランティア活動により他人に対して損害を与えたことにより、損害賠償が生じた
- 上記①、②の場合を補償する保険です。

【ATMでの振込】

ATMで振込をする場合には、①払込取扱票と②払込票のみを使用してください。

その場合には、⑤郵便振替払込受付証明書の発行がありませんので、代わりに利用明細書を添付してください。(控えが必要な場合にはコピーをする等してください。)



4. 活動日までにすること… 活動先へ電話をする

参加申込から活動日までの日数にもよりますが、なるべく早めに、活動先に確認の電話をしましょう。

活動を気持ちよく始めるために、まずは活動先の方と話すことから始めましょう。

※担当者が不在の場合は、「改めてこちらからご連絡します。何時ころがよろしいでしょうか?」と

伝え、再度かけなおしましょう。

※活動証明書については、原則ボラセンが発行するものを使用していただきますが、学校指定の

活動証明書に活動先のサインやコメント等を必要とする場合は、この時にお願ひしてください。

活動日当日か、活動先へ行くか、返信用封筒

などを用意するなど活動先に負担をかけないようにしてください。

たとえばこんな風にお話しするとよいでしょう。



こんにちは。夏体験ボランティアでお世話になる□□と申します。担当の方をお願いします。

はい、〇〇(施設・団体名)です。



こんにちは。担当の△△です。



こんにちは、〇月△日に夏体験ボランティアでお世話になる□□です。よろしくおねがいます。
当日のことについて確認したいのですが・・・
● 時間・集合場所
● 持ち物・服装・マスク着用の有無など
● その他、気になることなどを確認しましょう。



持ち物は・・・。
では、〇月△日、
□時△△分に
お待ちしております。



わかりました。ありがとうございます。
では、当日どうぞよろしくおねがいます。

5. 活動当日

いよいよボランティア活動当日です。

あらかじめ場所と行き方をよく確認して、集合時間に遅れないように参加してください。

※活動先提出用の「2024夏体験ボランティア参加申込書」を忘れずにお持ちください！

遅刻・欠席の場合は、必ず活動先に電話で連絡をしてください。

活動中に事故が起きた場合は、活動先の方や、ボラセンに必ず連絡してください。

6. 活動終了

お疲れ様でした！活動終了後、一週間以内に、FAX・郵送・来所のいずれかで

アンケートを提出してください。下記二次元コードやボラセンのホームページからも回答できます。

※ここまでが夏体験ボランティアの活動です。

「活動証明書」は、アンケートの提出後、発行します。

「活動証明書」を希望される方は、来所予約

(準備のため2~3日後にお願いします)をした上で、来所してください。





ボランティア活動時のポイント



<ボランティア活動をするときの服装>

活動中は動きやすい服装で。事前に活動先へ確認しておくとお心です。

夏の活動なので、着替えもあるといいかもしれません。

服装は常に清潔にしておく、人から好意を持たれます。

活動中の安全のために以下のようなポイントがあります。

野外では帽子をかぶりましょう！
(帽子はケガから頭を守ったり、
熱中症を防ぎます)



髪の毛が長い人は、たばねましょう

濃いメイク、
強い香水はNG！
ピアス・イヤリングは
外しておきましょう

長い爪や指輪などの
アクセサリーは
他の人を傷つけるので
やめましょう！
※マニキュアも控え
ましょう

履物はサンダルやかかとの高い
靴より、スニーカーなどの動きや
すいものを選びましょう！

保育園の場合は水にぬれてもよい服装など
活動の内容に応じた格好を考えて準備しましょう。

<約束どおりに行けなくなったら、どうする？>

やむを得ない事情で遅刻したり、欠席したりするときには、

必ず活動先の担当者に電話で連絡しましょう。

受入れ側はスタッフの調整をしたり、やってもらう活動を準備しています。

無断での遅刻・欠席は相手への信頼を無くしてしまいます。

また、約束の時間に来ないと事故にあったかもしれないと心配をされます。

「叱られるかも…」などと思わず、必ず連絡しましょう。



<誰にあいさつすればいい？>

受け入れ施設・団体のスタッフに対してだけでなく、利用者の方にも明るい声であいさつ・自己紹介をしましょう。施設などにはいろいろな人たちが出入りをされています。初めて会う方ばかりで緊張したり、「誰にあいさつしたらよいかわからない」と心配になるかもしれませんが、みんなが気持ちよく過ごせるよう、出会った方みなさんに、笑顔で挨拶できると良いでしょう。

きちんとあいさつ・自己紹介ができるとお互いの距離が縮まり、信頼感もアップします。



<どんな言葉づかいをすればいい？>

誰に対しても丁寧な言葉でお話をし、一人一人の方と大切に関わりましょう。

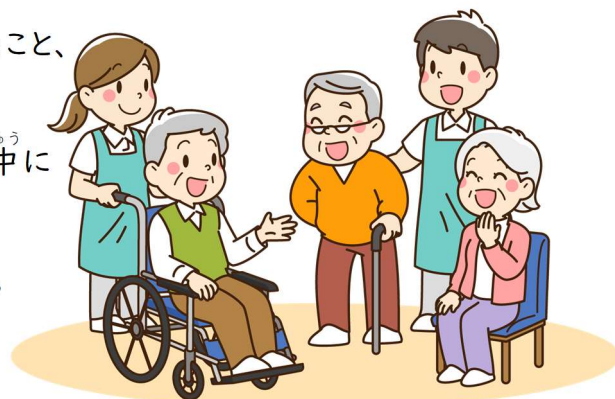
せっかくボランティア活動に参加しているのですから、一緒に参加しているお友達同士で活動と関係ないおしゃべりをするのはやめ、活動先の皆さんと積極的に交流しましょう。

<プライバシーの保護って？>

施設などでのボランティア活動中に、利用者について見たこと、聞いたことなどは、絶対に他の人には話さないでください。

また、あなたの個人情報（住所や電話番号など）を活動中に尋ねられても、むやみに伝えないようにしましょう。

困ったときは、活動先の担当者やボラセンに相談しましょう。



<学校の課題等で活動する人へ>

もし、あなたが「学校から指示された課題・宿題だから仕方なく…」という理由で参加を決めた場合でも、受入れる施設や団体は、他のボランティアと同じように受入れの準備をされます。

いいかげんな気持ちで参加すれば、受入れ施設・団体だけでなく、学校にも迷惑がかかります。

学校の代表として活動するという自覚をもちましょう。



ボランティア活動では、新たな人との出会い、新しい発見があります！

活動には責任を持ちつつ、楽しみながら活動してください！

ボランティア保険加入申込票

受付日	年	月	日
受付印			

(受付社協) 国分寺市 社会福祉協議会

(補償期間) 令和6年4月1日 ~ 令和7年3月31日

○中途加入の場合 受付日の翌日 ~ 令和7年3月31日

受付日・印なきものは無効
補償の開始は上記受付印の
翌日からとなります。

申込者 (団体名)	国分寺 夏子	申込日	2024 年 7 月 1 日
		連絡先	042 - 〇〇〇 - △△△△
住所	〒185-00×× 国分寺市〇〇町□-△		
本制度のご加入は1名1口です。既に他の団体などでご加入されていないことをご確認ください。			
活動内容 <small>具体的にご記入ください。</small>	夏体験ボランティア		
<input checked="" type="checkbox"/> 活動内容がパンフレット1ページの「この保険の対象とならないボランティア活動」に該当しないことを確認しました。			
加入 プラン	Aプラン (NC12897304)	1名保険料 350円 × 申込人数 (1) 名 = 合計保険料 (350) 円	
	Bプラン (NC12897313)	1名保険料 500円 × 申込人数 () 名 = 合計保険料 () 円	
	Cプラン (NC12897322)	1名保険料 700円 × 申込人数 () 名 = 合計保険料 () 円	
	天災Aプラン (NC12897331)	1名保険料 600円 × 申込人数 () 名 = 合計保険料 () 円	
	天災Bプラン (NC12897347)	1名保険料 1,000円 × 申込人数 () 名 = 合計保険料 () 円	
	天災Cプラン (NC12897356)	1名保険料 1,400円 × 申込人数 () 名 = 合計保険料 () 円	

<加入者名簿> 6名以上の団体(グループ)加入の場合は、加入者名簿をご作成のうえ添付してください。

氏名	住所	電話番号	加入プラン

【記入上の注意】

- ※申込者は、上記太枠内についてご記入ください。
- ※加入者名簿の「住所欄・電話番号欄」は、ご加入者様個人の住所・電話番号(携帯電話可)をご記入ください。
- ※申込者について、団体(グループ)加入する場合は団体名をご記入ください。
- ※6名以上の団体(グループ)加入の場合は、必ず加入者名簿を提出ください(3部ご提出ください)。
- ◎団体様の住所を記入した場合は、個人のご住所が記載された名簿を再度提出していただきます。
- ◎個人のご住所を確認できない場合は、お申込みをお断りする場合がありますのでご了承ください。

★団体(グループ)加入の場合
下記のいずれかにチェックをしてください。
 補償の対象となる方全員に保険加入・補償内容について説明しました。
 補償の対象となる方全員に保険加入・補償内容について説明します。



「④申込者用」の写し(両面)を必ず補償の対象となる方にお渡しください。

「ボランティア保険のご案内」に記載の個人情報の取扱いに同意のうえ、ボランティア保険を上記の通り申し込みます。

02	東京	払 込 取 扱 票		通常払込料金 加入者負担																	
口座番号(右詰めにご記入ください)																					
0	0	1	1	0	6	6	6	1	6	8	2	金額	千	百	十	万	千	百	十	円	¥350
加入者名		社会福祉法人 東京都社会福祉協議会 ボランティア保険係		料金	特殊		取扱														
振込先		振込先銀行 みずほ銀行 飯田橋支店 口座番号 (普) 1502857		口座名義		社会福祉法人 東京都社会福祉協議会 ボランティア保険係															
加入者名		国分寺市社会福祉協議会		←必ずご記入下さい。																	
加入内容		A 350円 × 1人 350円		←必ずご記入下さい。																	
		B 500円 × 人 円																			
		C 700円 × 人 円																			
		天災A 600円 × 人 円																			
		天災B 1,000円 × 人 円																			
		天災C 1,400円 × 人 円																			
〒		185-00××																			
払込人住所氏名・通信欄		国分寺市〇〇町□-△ 国分寺 夏子		受付局日附印																	
Tel :		042(〇〇〇)△△△△																			
裏面の注意事項をお読み下さい。		(私製承認東第6239号)																			

各票の※印欄は、払込人において記載してください。

記載事項を訂正した場合は、その箇所に訂正印を押ししてください。
切り取らないで郵便局にお出しください。

払 込 票 (兼受領証)	
口座番号	00110-6 右詰めにご記入ください
加入者名	社会福祉法人 東京都社会福祉協議会 ボランティア保険係
金額	千 百 十 万 千 百 十 円 ¥350
振込先	振込先銀行 みずほ銀行 飯田橋支店 口座番号 (普) 1502857 口座名義 社会福祉法人 東京都社会福祉協議会 ボランティア保険係
払込人住所氏名	国分寺市〇〇町□-△ 国分寺 夏子
料金	消費税込み 受付局日附印
特殊取扱	

郵便振替払込受付証明書
(東京貯金事務センター承認第497号)

口座番号	00110-6 661682
加入者名	社会福祉法人 東京都社会福祉協議会 ボランティア保険係
金額	千 百 十 万 千 百 十 円 ¥350
振込先	振込先銀行 みずほ銀行 飯田橋支店 口座番号 (普) 1502857 口座名義 社会福祉法人 東京都社会福祉協議会 ボランティア保険係
払込人住所氏名	国分寺市〇〇町□-△ 国分寺 夏子
備考	ボランティアグループ及び個人で振込みの場合は、必ず、本紙と 申込書・名簿を添えて、受付社会福祉協議会へ提出して下さい。
備	受付局日附印

切り取らないで郵便局にお出しください。

裏面の注意事項をよく見てから記入してください。