

STEP 06

活動



今度は友達も誘って活動してみようかな



ライフスタイルに合わせて無理なく続けることが大事ね

STEP 01

ボランティアって
どうやってはじめるの？

学生時代にボランティア活動をして色々な体験をしてみたい！

リモートワークも増えてきたし、地域でなにかやってみたいな！



STEP 02

まずはご相談



緑ボランティアセンター
☎ 042-775-1761



中央ボランティアセンター
☎ 042-786-6181



南ボランティアセンター
☎ 042-765-7085



二次元コードの問合せフォームからメールでのご相談も可能だよ！

STEP 03

ボランティアセンター相談員と
打合せ・
ボランティア登録



相談員

活動希望者

直接お話を聞くと活動のイメージが湧いてくるね！

STEP 05

顔合わせ

相談員がボランティア依頼者との顔合わせ、初回活動に同行します



ボランティア

相談員

施設の夏祭りのお手伝いに参加！

一緒に行ってくれると安心だな

STEP 04

マッチング



ボランティア活動希望者とボランティア依頼者の調整を行います

地域に踏み出すはじめの一歩 ボランティアのはじめかた

※ボランティア活動がスタートするまでの一般的な流れです。ご相談に応じて内容は変わります。



今回が
ボランティア
デビュー
なつかし
高林さん

ボランティアを受け入れている「みんなの子育てサロン ぼっかぼか」にインタビュー！

育休中にベビーヨガなどの資格を取ったので、「何か外に出てできることはないかな」と思い南区のボランティアセンターに相談しました。センターの紹介で、子育てサロンで親子体操を教えることになり、子どもと一緒に活動を始めたところです。参加者の方々が「楽しかったな〜」と思えるような場になるよう、無理せず続けたいと思います。

相模大野で子育てサロンを行っています。定期的に読み聞かせなどのイベントを実施しているのですが、高林さんをご紹介いただいたので、新たに親子体操も取り入れることになりました。市社協のボランティアセンター経由でご相談いただくと、どんなお気持ちで活動を希望されているのかを事前に把握できるので、お互い安心して活動が始まりますね。

運営スタッフ



鈴木さん・大森さん
(大野南地区主任児童委員)

緑ボランティアセンター

緑区合同庁舎の2階が相談窓口です。月に1回「いるかの部屋」を実施しています。ボランティアに興味がある人やいるかバンク(※)登録者が集まり、ボランティア活動の情報交換や掲示物の作成などを行っています。



「いきなりボランティア活動を始めるとハードルが高い」と感じる方もまずは「いるかの部屋」にあそびに来てください。

中央ボランティアセンター

あじさい会館2階が相談窓口です。最近、高齢者施設の利用者や在宅介護をされている方などから、「傾聴活動」のボランティア依頼が増えている印象です。さまざまな時代背景によって、ボランティアのニーズも変わってきています。活動を希望する皆さんがやりがいや楽しさを感じられる活動を一緒に探しましょう！



南ボランティアセンター

相模大野駅から徒歩10分の南ボランティアセンターには、学生や社会人、子育て中の方、高齢者など、様々な方からお問い合わせいただけます。「土日祝日にできるボランティアはありますか？」「こんなボランティアをしてみたい！」など皆さんの希望に合わせたボランティアを紹介します！土日祝日も開所！お気軽にご連絡ください。



※いるかバンク・・・市社協のボランティア登録制度です。得意なこと、活動してみたいことをご登録いただくと、情報をもとに福祉関連のボランティア活動をご紹介します。



無料お試し体験
を実施中!!

詳しくは、お気軽にお問合せください

やさしい心とあたたかな手をお届けします
てあて 在宅マッサージ
TEL 042-786-6390
FAX 042-786-6391
株式会社てあて/相模原市中央区高根1-2-7-1F



お問い合わせは
てあてホームページからどうぞ
てあては医療機関と同等の感染症対策を講じ
皆さまに安全・安心をお届けいたします

ご自宅や入居施設で
医療 マッサージ
身体機能訓練が
受けられます
健康保険が
使えます
●ただし申請には医師の同意が必要となります



皆さんの地域デビューを後押し！ ボランティアセミナー開催

- ① 中央区千代田にある高齢者福祉施設「千代田デイサービスセンター」の活動を見学しながら、施設内や身近な地域で参加できるボランティア活動情報についてお知らせします。また、参加者同士で交流しながら、ボランティアに関する基礎知識やエピソードについてお伝えします。
 - ② 9月26日(木) 午後2時～3時30分
 - ③ 千代田デイサービスセンター(中央区千代田2丁目4-1)
 - ④ ボランティア活動に興味のある方
 - ⑤ 中央ボランティアセンター ☎ 042-786-6181
- もしくは、右の二次元コードを読み取り、Googleフォームに必要事項を記入の上、送信してください。



子育て支援の“ファミリー・サポート・センター”入会説明会

「保育所の迎えが間に合わない時に代わりにお迎えをお願いしたい」、「リフレッシュをしたい」など、生後0か月からのお子さんを対象に地域の方が見守りや預かり、送迎等(有償)を行います。利用したい、お手伝いしたい人を対象に入会説明会を行います。※生後0～3か月未満は、保護者がそばにすることが条件です。

日時(所要時間は、1時間半程度)	会場
9月14日(土) 午前10時30分～	ユニコムプラザ
9月24日(火) 午前10時30分～	あじさい会館

説明会参加予約はこちらから電話・メールでも予約可能です
ファミリー・サポート・センター事務局
☎042-730-3885
✉famisapo@sagamiharashishakyo.or.jp

動画視聴でも登録できます。詳しくはホームページをご覧ください。

10代20代 女性のための居場所「ふたばRoom」

おしゃべりをしたり、ハンドメイドをしたり。ずっといてもいいし、すぐ帰ってもいい。女性が安心して自由に過ごせる場所です。

- 📅 9月20日(金) 午後4時30分～7時
- 📍 南区地域福祉交流ラウンジ(ボーン相模大野2階)
- 👤 女性相談員による「なんでも相談会」。飲み物の無料提供。生理用品等の無料配布。フリースペースではハンドメイドやカードゲームができます。
- 📄 不要(直接会場にお越しください)
- 📍 市社協 南区事務所
- ☎042-765-7065 ✉ minami@sagamiharashishakyo.or.jp

同世代の女性ボランティア募集！！

『ふれあいサービス協力会員』入会説明会 参加者募集

日常生活にお困りの方に対し、掃除や洗濯、買い物などの家事援助や、通院、散歩の付添いなどを担っていただく協力会員を募集します。

- 年齢：20歳以上
- 資格：不要
- 謝礼：活動1時間 800円

日時(1時間程度)	会場
8月19日(月) 午後1時30分～	①緑区合同庁舎
9月12日(木) 午前9時30分～	②あじさい会館
10月16日(火) 午後1時30分～	③南保健福祉センター

※各日程とも①～③の会場で開催します(電話予約)

- 📍 城山・津久井・相模湖・藤野地区に在住の方 ☎042-775-8601 (緑区事務所)
- 中央区・橋本・大沢地区に在住の方 ☎042-756-5098 (市民活動係)
- 南区に在住の方 ☎042-765-7065 (南区事務所)

権利擁護無料相談会を開催します！

弁護士による財産・相続・人間関係の困りごと・成年後見制度利用などの相談会

- 📅 9月24日(火)・10月22日(火) 午後1時20分～4時
- 👤 高齢者・障がいのある方とその家族(1人40分間)
- 📍 あじさい会館
- ☎ 電話による事前申込み ☎042-756-5034 (10月22日開催分は9月2日より受付)
- 📍 さがみはら成年後見・あんしんセンター



自治会に加入しよう！相模原市自治会連合会からのお知らせ

大きな災害が起こったときや、日頃安全に安心して暮らすための支えとなる「地域の力」。その中心的な役割を担っているのが自治会です。さらに自治会に加入すると、市内を中心に自治会員応援店でお得な特典を受けることができる「自治会員専用割引(JichiPass)」が配布されます。詳しくはHPから！



詳しくは、相模原市自治会連合会 検索

☎ 相模原市自治会連合会 ☎042-753-3419

9月21日は「世界アルツハイマーデー」

～認知症への理解を深めてみませんか～

「オレンジ・ランプ」上映会

39歳で認知症と診断されながら、10年後の現在も会社勤務を続けつつ、認知症本人のための相談窓口の活動や自身の経験を語る講演などを行っている丹野智文さん。本作は、認知症とともに笑顔で生きる丹野智文さんの実話に基づく物語。(2023年公開)

- 📅 9月21日(土) 午後1時30分開演 (開場 午後0時45分)
- 📍 あじさい会館1階ホール
- 🎫 700円・当日支払い (鑑賞希望の方は、事前にあじさい会館管理事務室へ電話かメールで申込・定員300名・申込順・全席自由)
- ☎ あじさい会館管理事務室 ☎042-759-3963
- ✉ info@sagamihara-ajisaikaikan.com (件名に「上映会申込」本文に「氏名(フリガナ)」「電話番号」をご記入ください)



若年性認知症家族の会じゅりの会 「認知症マフをつくろう」

👤 認知症マフは、手元に不安を感じる症状のある認知症の方が、触れたり手を通したりすることで落ち着けるようにデザインされた、円柱型のニット小物です。一緒に作ってみませんか。

- 📅 9月12日(木) 午前10時30分～午後3時30分(出入自由)
- 📍 チームオレンジサポートセンター (中央区淵野辺4-4-2-102)
- 👤 若年性認知症家族の会じゅりの会 (担当：浜井)
- ☎090-9153-5707



認知症高齢者家族の会 友知草の会 「ほっとタイム」

- 📅 ①8月3日(土)、9月3日(火) ②8月6日(火)、9月5日(木)
- ①②いずれも、午前10時30分～正午
- ①けやき会館3階 市民活動サポートセンター会議室 ※8月から会場が変わります。
- ②南保健福祉センター2階 情報交換ルーム
- 👤 認知症の御家族の介護にお悩みの方等、誰でも参加できます。
- 👤 認知症高齢者家族の会 友知草の会(担当：徳田)
- ☎090-6044-5679

福祉情報ポケット

ハンドメイドショップ「バオバブ」

～夏休みの子ども達あつまれー！！～
100円くじ・自由作品キット・アクセサリなどお子さんが見て楽しくなる商品や、くじ引きを用意しています。(7月20日(土)～8月10日(土)まで)
👤 市内障がい者事業所の手作り製品を販売
📅 毎日午前10時～午後5時まで (日曜・祝日は休業日あり。要問合せ)
📍 あじさい会館1階 ☎042-757-6772



拡大写本ボランティア説明会

👤 弱視の児童・生徒のために、文字を大きくした教科書づくりのボランティア説明会
📅 8月29日(木) 午前10時～11時30分
📍 あじさい会館 定20名 無料
👤 往復ハガキに「説明会申込み」と、氏名(ふりがな)・郵便番号・住所・電話番号を明記の上、8月19日(月)(当日消印有効)までに、下記住所までお送りください。

〒252-0236 相模原市中央区富士見6-1-20
あじさい会館 中央ボランティアセンター内
相模原市拡大写本赤十字奉仕団

☎042-755-5536 (担当：櫻井)

広告掲載の申込みは、大道舎(042-750-0423)へ。掲載広告のお問合せは、各広告主へ。

ケアマネージャー

正社員募集

有料老人ホーム、グループホーム、在宅介護事業を展開する株式会社エクシオジャパン、本社勤務のケアマネージャーを募集しています。

業務内容 施設入居者のケアプラン作成 など
勤務時間 8:30～17:30(完全週休二日制)

こんな方をお待ちしております

- 思いやりを持って対応できる方
 - 地域医療のために貢献したい方
 - 経験やスキルを活かして働きたい方
- <ブランクのある方も歓迎>



やる気のある方を募集しております <下記までご連絡下さい>

お問合せ 株式会社エクシオジャパン TEL.042-705-9805
相模原市南区東林間1-4-1 職員募集中! アクア福祉グループ

内職さん大募集!!

インノウはヘアゴムをはじめ、ファッション雑貨を中心にオリジナル商品の企画、開発を行なっているメーカーです。大手コンビニチェーン等、お取引先多数。業務拡張につき、内職をしてくださる方を募集中です。

- ①ヘアゴムリングの接着加工
カットされたゴムを接着し、女性が髪を結ぶヘアゴムを作る作業です。
 - ②袋入れの加工
店頭へ並べる状態に商品をパッケージ入れする作業です。
- ※ご自宅で作れる内職のお仕事です。マイペースで出来るから家事、育児との両立も十分できます。

株式会社インノウ
〒252-0155 神奈川県相模原市緑区鳥屋750番地
E-mail: info@inoue-braid.co.jp WEB: https://inoue-braid.co.jp/

自分のための「トレーニング&リハビリ」

気力より体力! 良し!と思った時がスタートです! 始めてみませんか? 「自分づくり」

● アスリートから一般の方まで幅広く対応できる。プライベートジムです。

パーソナルトレーニング
最適なソリューションを見つけ一緒に目標とする体づくりを目指します。

コンディショニング
疲れた体を整えて、明日への活力に



BOICEGYM/アスリートサポート高村塾
BOICE 相模原市中央区横山2-15-4 福田ビル2F
TEL.042-851-4884 代表直通 080-5984-2682
E-Mail. boice.team.legend@gmail.com