

木祖村の皆さんへ



ボランティア登録

をお願いします。

料理が好き！

高齢者と関わりたい！

誰かのために
何かしたい！

木祖村ボランティアセンターでは、令和6年度のボランティア登録をお願いしています。
ボランティアは、自分の興味があること、自分にできることから始められる活動です。地域や社会をよりよくすることに役立ったり、自分自身の学びや経験になります。

—— ボランティア登録をお願いします！ ——

配食サービス

お弁当 調理

高齢者世帯などに配るお弁当を調理します。4～5人ずつ当番を決めて行います。

毎週木曜日 8:30～11:00



いきいきサロン

サロン運営

各地区の「いきいきサロン」を運営するお手伝いです。新たにサロンを立ち上げる活動もあります。



福祉施設・社協

行事お手伝い

福祉施設の夏祭りや敬老会、社協主催行事などのお手伝いです。



配食サービス

お弁当 配達

お弁当を利用者さん宅に配達します。1人2～10軒。

毎週木曜日 11:00～12:00



ミニデイサービス

レクお手伝い

工作や手芸などレクリエーションのお手伝いです。



毎週 月・木曜日 9:00～15:00

福祉施設

環境整備

福祉施設で草刈り・掃除・窓ふきなどの環境整備をします。



配食サービス

表紙づくり

お弁当にかける表紙を作ります。イラスト、ぬり絵、手紙など得意なもので作れます。

自宅でできる



アイ愛イメール・福祉施設

手紙を書く

ひとり暮らしの方や福祉施設入所者に年賀状や暑中見舞いなど手紙を書きます。

自宅でできる



保育園・支援センター

見守り・お手伝い

とちのみ保育園や支援センターで行事のお手伝いや子ども達の見守り・託児をします。



いきいきサロン・福祉施設・いろんな行事

特技・一芸の披露

歌や踊り、楽器演奏、手品など特技や一芸を披露していただきます。各地区のいきいきサロンや行事など発表の場を紹介します。



何か

やってみたい！

どんなことか分からないけど、何かやってみたい…。あなたの「やってみたい」を応援します。



- ボランティア登録を希望する方は、
「**ボランティア登録申請書**」を木祖村ボランティアセンター(木祖村社協)に提出してください。
電話や FAX でも登録できます。ご不明な点は、36-3441までお気軽にお問合せください。



ボランティアさんの1日

〈 配食サービス編 〉


調理ボランティアさん



8:30 お弁当の調理スタート！

- ▽ 野菜や果物を切ったり、肉や魚を焼いたり、皆さんで分担して調理します。
- ▽ 切り方や味付けは、専門の調理スタッフが教えてくれます。

10:40 お弁当できあがり！

- ▽ 皆さんで一息… お茶休憩 

11:00 お疲れさまでした！

- 都合に合わせて、当番を決めます！
- 1か月に1回、半年に1回でも大丈夫です！
- 見学やお試し参加もできます！

配達ボランティアさん



10:50 まめのわ配食室 到着

- ▽ ・お弁当の受け取り ・配達先の確認

11:00 お弁当の配達スタート！

- ▽ ・自宅の近所を中心に配達していただきます。
- ▽ ・利用者さんの顔を見て、お弁当を手渡します。



11:40 配達完了。お疲れさまでした！

先輩ボランティアさんから一言！

みんなで活動できるのが安心で、楽しい！
お話をしたり、自分の家とは違う料理を教わったり。

自分の予定に合わせて当番を決めてくれるので、
とても参加しやすいです。もっといろいろな人に、
気軽に参加してほしいです！



調理ボランティアの皆さん

ボランティアの第一歩として、
数年前から「配達ボランティア」をしています。
お弁当を手渡しし、安否確認も合わせて行っています。皆さんのお元気な姿が何よりです！



配達ボランティア
湯川さん

安心！

ボランティア活動保険に加入します！

ボランティア登録をしていただいた方は、木祖村社協で「ボランティア活動保険」に加入します。活動中の事故やケガ、また他人の物を壊してしまった場合の損害賠償などが補償されます。

※自動車事故の場合、ボランティアのケガは補償対象になりますが、ボランティア以外の方のケガは対象になりません。また、賠償責任補償や自動車修理代などはご自身が加入している自賠責保険および自動車保険でのお支払いとなります。詳細についてはお問合せください。





電話や FAX でも
登録できます！

- ボランティア登録を希望する方は、
「**ボランティア登録申請書**」を木祖村ボランティアセンター(木祖村社協)に提出してください。

お問合せ

木祖村ボランティアセンター (木祖村社協内) 担当: 岩崎
〒399-6201 木祖村薮原 1191-30 幸せテラスまめのわ
電話 **36-3441** FAX 36-3482 メール kisomura.c@kv.kiso.ne.jp