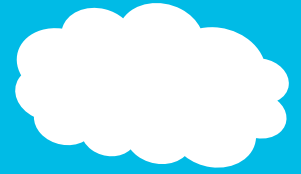


なつぽら



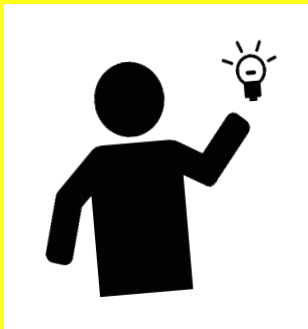
2023



パンフレット

選べる3つのプログラム！

1Day
プログラム
8月5日(土)



体験
プログラム



自宅
プログラム



文京ボランティアセンター



なつぼら2023について

夏の間にボランティア活動が体験できるプログラムを
まとめて、「なつぼら2023」として行います。
いろいろなボランティア活動のメニューを用意してあ
ります。(初めての方でも参加できます！)
参加すると、参加証明書がもらえます。
小学生は、保護者の方と一緒に読んでください。

受付期間

2023年7月1日(土)～8月31日(木)

対象

区内在住・在学・在勤の方(優先)

※プログラムごとに対象年齢が異なります。

詳しくは、次ページ以降をご覧ください。

※小学生・中学生の参加には、保護者の方の同意が必要です。

参加費

無料

※「1Dayプログラム」「自宅プログラム」で必要となる材料費は
一部を除き自己負担です。

※ボランティア保険の保険加入料は自己負担です。

申込・問合せ

文京ボランティアセンター

住所：〒113-0033 文京区本郷4-15-14 文京区民センター地下1階

電話：03-3812-3114(平日 9:00～19:00 土曜 9:00～17:00)

FAX：03-5800-2966

メール：vorasen@bunsyakyu.or.jp



プログラム目次

大きく分けて次の3つのプログラムがあります。

1Dayプログラム

4ページ

体験プログラム

6ページ

自宅プログラム

18ページ

※プログラム詳細は各ページをご覧ください

ボランティアって??

1 ボランティアには4原則があります。ボランティア活動はこの原則で行います。

①自主性・主体性

自ら、すすんで行うものです。義務で行うものではありません。

②社会性・連帯性

ともに支え合う活動です。誰もが対等に活動するものです。

③無償性・無給性

対価・報酬を目的とした活動ではありません。

④創造性・開拓性・先駆性

よりよい社会をつくるための活動です。身の回りにあるいろいろな課題を知り、自分のことから新しい活動を始めてみてはいかがでしょうか??



2 なつぼら2023での体験

ボランティア活動は、実際の活動に参加することだけではありません。

体を動かして、実際のボランティア活動に参加することも、活動している団体を応援することも、社会貢献のための活動です。

身の回りに起きている問題を知り、自分ができていることを考えて行動することで、未来の社会は良くなっていきます。

この夏、「なつぼら2023」に参加し、皆さんが新しい一步を踏み出すことでより良い社会をつくりましょう。



参加する前に

参加から終了までの流れ

- 1 パンフレットを読んで、参加したいプログラムを決めます。
- 2 文京区社会福祉協議会ホームページ内の
「夏のボランティア体験」応募フォームより、申込みます。
※「体験プログラム」は活動日の一週間前までの
申込みが必要です。
- 3 体験が終わったら、ふりかえりシートを必ず提出します。
- 4 参加証明書を受け取ります。

<ボランティア保険>について

ボランティア保険は、国内におけるボランティア活動中に、偶然の事故により、ボランティア自身が被ったケガとボランティア自身が第三者の身体・財物に損害を与えたことによる法律上の損害賠償責任を補償する保険です。

保険加入は任意となりますが、加入をご希望の方は、**体験前日まで**にお申込みください。

※詳しくは、文京ボランティアセンターへお問合せください。



1Dayプログラム

対象

学生(小学生から専門学校・大学院生等まで)
※**小学1～4年生**は、必ず保護者の方と一緒に参加してください。

日時

2023年8月5日(土) 10:00～16:00

※**最終受付 14:00**

定員

200名 (先着順)

会場

文京区民センター3階・4階 (文京区本郷4-15-14)

内容

①ボランティア活動を知ろう

ボランティア活動について「知る」最初の一步です。

②やさしい日本語を知ろう

「やさしい日本語」ってなんだろう？
どんな時に使うの？そんなことを「知る」時間です。

③体験ブース

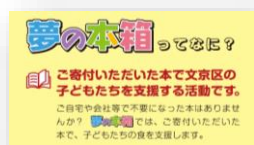
会場に体験ブースを8か所(予定)設置します。
各ブースを回って、さまざまな活動などを体験します。

持ち物

- ①水分補給のための飲料
- ②筆記用具

その他

- ・体験ブースのうち、「**ハーバリウムづくり体験**」の**材料費(500円)**は**自己負担**となります。なお、つくったハーバリウムは区内の福祉施設へご寄付いただきます。
- ・会場に「夢の本箱」を設置します。
可能な方は、ご寄付できる本を1冊以上お持ちください。



※予期せぬ事態により、内容が変更となる場合があります。

1Dayプログラム

8月5日(土) 参加から終了までの流れ

1 4階で受付し、体験シートをもらいます。



2 オリエンテーションを受けます。



3 体験スタート！気になるブースなど、自由に回ります。



4 ブースでは、体験シートにスタンプを押してもらいます。



5 スタンプが集まったら、ふりかえりシートを書きます。



6 ふりかえりシートを提出し、参加証明書を受け取ります。



7 1Dayプログラムの体験は終わりです。



ブース紹介（一部）

音訳体験、ハーバリウムづくり、点字体験、やさしい日本語、
バリアフリースポーツなど

体験プログラム

注 意 す る こ と

- ・活動日の**一週間前までに**申込みが必要です。
- ・ボランティア保険(パンフレット3ページ参照)の加入をおすすめします。
 - ※ **ボラ保険加入必要** のマークがある活動へ参加する場合は、ボランティア保険に加入することが必要です。
- ・予期せぬ事態により、内容が変更となる場合があります。

参加証明書について

- ①体験が終わったら、ふりかえりシートを書きます。
- ②ふりかえりシートを文京ボランティアセンターに提出します。
- ③参加証明書を受け取ります。

※提出する時は、必ず来所日時を事前にご連絡ください。

※**窓口**に持参することが難しい場合は、

文京ボランティアセンターまでご相談ください。



体験プログラム

プログラムA お散歩会の見守り

対象

小学生以上 親子での参加：可

定員

各日 4名

体験内容

子育て中の親子のお散歩会です。自然を楽しみ、一緒にお散歩しながら、子どもたちの見守りをお願いします。

体験先

子育てサロンNEKKO

体験場所 (アクセス)

小石川植物園（文京区白山3-7-1）
（電車：都営地下鉄 三田線「白山駅」徒歩10分
東京メトロ 丸ノ内線「茗荷谷駅」「後樂園駅」徒歩15分）
（都営バス：上60「白山2丁目（共同印刷前）」徒歩3分）
（B-ぐる：目白台・小日向ルート「共同印刷」徒歩3分）

日時

7/5、7/12、7/19、7/26（いずれも水曜日）
9：45～12：00 **※雨天決行**

持ち物

- ・飲み物 ・熱中症対策グッズ ・虫よけ対策グッズ
- ・雨天の場合、レインコートなどの傘以外の雨具

服装

動きやすい服と靴

当日の 流れ

9：45 集合、参加者のお出迎え
10：00 お散歩開始
11：15 お散歩会の感想発表
11：30 お散歩終了、お見送り

その他

入園料 大人500円、小人150円は各自ご負担ください。

体験プログラム

プログラムB 高齢の方との交流

対象

中学生以上 親子での参加：不可

ボラ保険加入必要

定員

各日 2名

体験内容

体操、リハビリ、脳トレ、レクリエーション等への参加、利用者との交流などを行います。

体験先

文京昭和高齢者在宅サービスセンター

体験場所 (アクセス)

文京区本駒込2-28-31

都営バス：「上富士前」徒歩2分

電車：東京メトロ 南北線「駒込駅」徒歩8分

都営三田線「千石駅」徒歩10分

JR山手線「駒込駅」徒歩10分

日時

7/18(火)～22(土)、7/24(月)～29(土)、7/31(月)～8/5(土)

各日とも、下記①～③より選択

①9:00～12:00 ②13:00～16:00 ③9:00～16:00

持ち物

- ・上履き（運動靴やスニーカーなど動きやすい靴）
- ・水分補給のための飲料水など
- ・昼食（※1日参加の場合のみ）

服装

動きやすい服装

当日の 流れ

施設や活動に関する説明を受け、
午前は体操、午後はレクリエーションに参加

その他

- ・駐輪場はありますが、台数に制限があります。
- ・昼食は、当日現地にて給食(750円)の注文もできます。

体験プログラム

プログラムC 小学生の放課後活動の見守り

対象

中学生以上 親子での参加：不可

ボラ保険加入必要

定員

各日 2名

体験内容

施設を利用するお子さんたちの活動について、見守りやサポートをします。

体験先

アクティ^{かごまち}駕籠町
(正式名称：駕籠町小学校放課後全児童向け事業)

体験場所 (アクセス)

文京区本駒込2-29-6
電車：都営三田線「千石駅」徒歩1分

日時

7/24(月)～28(金)、31(月)～8/4(金)、
8/7(月)～10(木)、28(月)～31(木)
各日、下記①または②より選択
① 10:00～11:30 ② 14:00～16:30

持ち物

・室内履き ・飲み物 ・マスク ・筆記用具 ・帽子(必要な方)

服装

・動きやすく汚れてもよい服 ・スニーカー

当日の 流れ

- ・職員が迎えに行くため、校門到着時にアクティ駕籠町に電話(申込後、電話番号をお伝えします。)
- ・施設の簡単な説明後、名札作成
- ・屋内外にて活動

その他

熱中症対策や虫よけ対策など、
必要な方は各自でご用意ください。

体験プログラム

プログラムD 障害のある子どもたちの学習の見守りなど

対象

高校生以上 親子での参加：不可

定員

各日 最大2名

体験内容

- ・小学生を中心に、夏休みの宿題や学習プリントへの取り組みの見守り
- ・運動や遊びのお手伝いなど

体験先

特定非営利活動法人 特別支援教育研究会 未来教室

体験場所 (アクセス)

文京区小石川2-6-5 小石川2丁目ビル2F
電車：東京メトロ 丸ノ内線、南北線「後樂園駅」徒歩5分
都営三田線、大江戸線「春日駅」徒歩5分
都営バス：「富坂上バス停」徒歩1分

日時

7/24(月)～7/28(金)、8/14(月)～8/18(金)、
8/28(月)～8/31(木)
各日、下記①～③より選択
①10：00～12：00 ②13：00～15：00 ③15：00～17：00

服装

・動きやすい服 ・スニーカーなどの運動靴
※過度なアクセサリは着けないようにしてください。
(ご本人と利用者のケガを防ぐため)

体験の 流れ

1日目 事前面談と施設説明・見学
2日目 体験当日

その他

体験当日とは別日で、事前面談を行います。
申込後、事前面談の日程について、未来教室から
連絡があります。

体験プログラム

プログラムE 花壇のお手入れ



対象

小学生以上 親子での参加：可

定員

各日 10名

体験内容

花壇のお手入れ（水やり、花のお手入れなど）

体験先

緑のごみ銀行

体験場所 (アクセス)

文京区本郷4-15-14 区民センター前の花壇

東京メトロ：丸ノ内線「後楽園駅」徒歩5分

南北線「後楽園駅」徒歩5分

都営地下鉄：三田線「春日駅」徒歩2分

大江戸線「春日駅」徒歩2分

日時

7/25、8/1、8/22、8/29（いずれも火曜日）

各日ともに、9：30から1時間程度 **※雨天中止**

持ち物

- ・帽子、タオル、飲み物等、暑さ対策できるもの
- ・軍手、虫よけ対策グッズ(必要な方)

服装

汚れてもよい服と靴

当日の 流れ

9：30 区民センター前に集合
説明を受け、活動開始
現地にて解散

その他

雨天等による中止の判断は、前日の17時に行い、文京ボランティアセンターより連絡します。

体験プログラム

プログラムF 花壇のお手入れ、清掃活動など

対象

高校生以上 親子での参加：不可

ボラ保険加入必要

定員

各日 4名

体験内容

花壇のお手入れ、館内清掃、プレゼントパッキングなど

体験先

公益財団法人 ドナルド・マクドナルド・ハウス 東大

体験場所 (アクセス)

文京区本郷7-3-1 東京大学構内

東京メトロ：丸ノ内線・大江戸線「本郷三丁目駅」徒歩15分

千代田線「湯島駅」徒歩10分

日時

7/25(火)、26(水)、27(木)、

8/22(火)、23(水)、24(木)

10:00～11:30

持ち物

- ・水分補給のための飲料水など
- ・虫よけ対策グッズ（必要な方）

服装

動きやすい服

当日の 流れ

10:00 館内案内

10:30 活動・ふりかえり

その他

お手持ちの花の苗をご持参いただくと、
花壇のお手入れの一つとして、植えることができます。



体験プログラム

プログラムG

車いす体験、^{かた まひ}片麻痺体験

対象

中学生以上 親子での参加：可

ボラ保険加入必要

定員

各日 6名

体験内容

- ・車いす体験：実際に乗車して、段差を越えたり、押してみたりして、移動体験をします。
- ・片麻痺体験：器具などをつけ、片麻痺状態の体験をします。

体験先

介護老人保健施設 ひかわした

体験場所 (アクセス)

文京区千石2-1-6

電車：東京メトロ丸ノ内線「茗荷谷駅」徒歩10分

日時

7/30(日)、8/20(日)
10:00～12:00

持ち物

- ・水分補給のための飲料水など（水筒、ペットボトル）
- ・体調管理表

服装

動きやすい服（スカート、短パンは×）

当日の 流れ

9:45 施設集合
10:00 説明、活動開始
12:00 終了

その他

- ・施設内ではマスク着用をお願いします。
- ・体調管理表へ、活動前後の熱や体調の変化を記入してもらいます。文京ボランティアセンターへ用紙を取りに来てください。

体験プログラム

プログラムH 保育園で子どもとの触れ合い、保育補助

対象

中学生以上 親子での参加：不可

定員

各日 2名

体験内容

子どもたちとの触れ合いを中心に、保育補助をします。
(掃除なども含みます。)

体験先

慈愛会保育園

体験場所 (アクセス)

文京区本郷4-12-5

電車：都営三田線「春日駅」徒歩3分

東京メトロ丸ノ内線「後楽園駅」徒歩6分



日時

7/31(月)～8/4(金)、8/7(月)～8/10(木)、
8/14(月)～8/18(金)

9：00～17：00(要相談)

持ち物

給食代300円(お弁当持参も可)

服装

動きやすい服 (Tシャツ、ズボン、エプロン、靴下)

当日の 流れ

水遊びの準備→子どもと一緒に遊ぶ→着替え・排泄の手伝い
→食事の見守り→お昼寝の寝かしつけ→昼食
→おやつの見守り→子どもと一緒に遊ぶ

その他

事前に、風しん・はしか・水痘の予防接種証明(母子手帳のコピー)提出が必要です。詳細は、申込み後に文京ボランティアセンターより連絡します。

体験プログラム

プログラムI 清掃活動

対象

中学生以上 親子での参加：不可

ボラ保険加入必要

定員

5名

体験内容

福祉施設周辺の清掃活動を行います。

体験先

地域活動支援センター エナジーハウス

体験場所 (アクセス)

文京区千駄木5-10-8

電車：東京メトロ 南北線「本駒込駅」徒歩10分

東京メトロ 千代田線「千駄木駅」徒歩10分

都営バス：草63「駒込千駄木町」徒歩3分

東43「千駄木五丁目」徒歩3分



日時

8/3(木)

13:00～15:00

※雨天延期または中止

持ち物

水分補給のための飲料水など、熱中症対策グッズ、虫よけ対策グッズ

服装

動きやすい服

当日の 流れ

13:00

集合、活動の説明

13:15

出発

13:30～14:15

清掃活動

14:30～15:00

ふりかえり

その他

特になし

体験プログラム

プログラムJ 地域の方たちとの交流・革工芸体験

対象

中学生以上 親子での参加：不可

定員

3名

体験内容

地域の方たちと、革工芸体験に参加します。

体験先

駒込生活あんしん拠点（ふらっとだんござか）

体験場所 (アクセス)

文京区千駄木5-2-19 吉田ビル1F

電車：東京メトロ 千代田線「千駄木駅」徒歩7分

東京メトロ 南北線「本駒込駅」徒歩10分

都営三田線「白山駅」徒歩20分

都営バス：「千駄木1丁目」徒歩1分

日時

8/10(木)

12:00～15:00

持ち物・ 服装

特に指定はありません。



当日の 流れ

12:00～12:30 サロン活動の説明

12:30～15:00 革工芸体験に参加

その他

駐輪場はありませんので、ご注意ください。

体験プログラム

プログラムK

車いす体験、高齢者疑似体験

対象

小学3年生以上 親子での参加：可

定員

各日 6名

体験内容

車いす体験、高齢者疑似体験



体験先

文京ささえ隊

体験場所 (アクセス)

文京区本郷4-15-14 文京区民センター4階

電車：東京メトロ丸ノ内線「後楽園駅」徒歩5分

東京メトロ南北線「後楽園駅」徒歩5分

都営三田線「春日駅」徒歩2分

都営大江戸線「春日駅」徒歩2分

日時

8/8(火) 10:30～11:30

8/18(金) 14:00～15:00

8/20(日) 14:00～15:00

8/21(月) ①14:00～15:00 ②15:30～16:30

持ち物

軍手

当日の 流れ

- ①車いすを扱うときの注意説明、
車いすに乗る人・押す人・見かけたときの体験
- ②高齢者疑似のゴーグルを着けて、
買い物体験・読み書き体験

その他

開始時間10分前から受け付けます。

自宅プログラム

対象

どなたでも

内容

- ①グリーティングカード
- ②ブックカバー
- ③しおり
- ④デザイン紙袋
- ⑤うちわ
- ⑥ハーバリウム



※詳細は、別冊の「自宅プログラムハンドブックをご覧ください。」

定員

デザイン紙袋…150枚（なくなり次第終了）
うちわ …先着10名
※その他は定員なし

費用

材料費は、一部を除き自己負担です。

その他

制作物は、区内の福祉施設へご寄付いただきます。

参加証明書について

- ①体験が終わったら、ふりかえりシートを書きます。
- ②ふりかえりシートと制作物を文京ボランティアセンターに提出します。
- ③参加証明書を受け取ります。

※提出する時は、必ず来所日時を事前にご連絡ください。

※窓口に参加することが難しい場合は、

文京ボランティアセンターまでご相談ください。



「なつぼら2023」 ホームページ

https://www.bunsyakyo.or.jp/service/summer_volunteer



文京ボランティアセンター