

ボランティア活動メニュー 一覧

No.	活動内容
1	行事・イベントの補助
2	外出介助（買い物・散歩など）
3	話し相手
4	演奏・歌・芸能
5	物品収集・仕訳作業
6	食事（調理・炊き出し）
7	地域活動（サロン、ゴミ出し、買い物等）
8	点訳・音訳
9	病院の受付補助など
10	動植物の世話など
11	化粧・ネイル
12	清掃（環境美化・家の片付け等）
13	事務作業・軽作業・パソコン関係
14	交流・遊び相手
15	スポーツ・レクリエーション
16	手話・要約筆記、通訳・翻訳
17	通院介助

佐世保市ボランティアセンター
（佐世保市社会福祉協議会）

ボランティア活動メニュー 一覧

No.	活動内容	行事・イベントの補助	
1	時期	通年	
	活動先	・市内の各施設（児童・障がい者（児）・高齢者） ・各団体 など	
	内容	・会場の設営や片付け、受付での対応、来場者の案内、物品の配布、ステージ進行のサポート、清掃活動など、多岐にわたる業務を通じてイベントのお手伝いを行います。	
	活動の魅力	・多くの人と交流し、新しいスキルを学べる絶好の機会。地域社会に貢献し、達成感を得られます。	
	備考	・特に夏・秋に実施されることが多いです。	

No.	活動内容	外出介助（買い物・散歩など）	
2	時期	通年	
	活動先	・自宅～外出先	
	内容	・利用される方が安全に買い物や散歩を楽しめるようにサポートします。買い物では店内での移動や商品の選定を手助けし、必要に応じて荷物を運ぶお手伝いをします。散歩では、歩行の補助や道案内を行い、外出中の安全を確認し、利用者がリラックスして楽しい時間を過ごせるようにお手伝いします。	
	活動の魅力	・高齢者や身体が不自由な方々に外出の楽しさを提供し、社会とのつながりを感じてもらえる貴重な機会であり、利用者の喜びを直に感じ取ることができます。	
	備考	・各地区の生活支援グループにご紹介もできます。	

ボランティア活動メニュー 一覧

No.	活動内容	話し相手	
3	時期	通年	
	活動先	・ 自宅 ・ 各施設 など	
	内容	・ 自宅や施設などにおいて、高齢者の方々と楽しく会話をします。この活動を通じて、孤独感や不安感の軽減を図り、心地よい時間を過ごしていただけるようお手伝いします。	
	活動の魅力	・ 高齢者や孤独な人々に安心感と喜びを提供することができ、心温まる交流を通じて、自分自身も成長し、豊かな人間関係を築けることができます。	
	備考	・ 話し相手ボランティアについては、2人1組での活動です。	

No.	活動内容	演奏・歌・芸能	
4	時期	通年	
	活動先	・ 市内の各施設（児童・障がい者（児）・高齢者） ・ 各団体（町内会、老人会、サロン） など	
	内容	・ 楽器の演奏や合唱、演芸といったパフォーマンスなどを提供し、施設やイベント会場での雰囲気盛り上げます。活動を通じて、多くの方々に笑顔と感動を届けます。	
	活動の魅力	・ 自分のパフォーマンスを通じて多くの人々に喜びや感動を届けることができます。パフォーマンスの力でコミュニティを繋ぎ、温かい交流を育む素晴らしい機会となります。	
	備考	・ 特技や趣味を活かした活動です。	

ボランティア活動メニュー 一覧

No.	活動内容	物品収集・仕訳け作業	
5	時期	通年	
	活動先	・ 自宅 ・ ボランティアセンター	
	内容	・ 地域の方々から、寄贈して頂いた使用済み切手並びにプルタブの仕分けの作業を行います。（箱づくり含む） ・ 施設などからの依頼に応じて、必要な物品を集め、整理し、必要な場所に届ける活動を行います。	
	活動の魅力	・ 必要な物資を集めることで、困っている人々を直接支援できます。社会貢献を実感でき、新たな出会いや学びに満ちた有意義な経験が得られます。	
	備考	・ 切手整理、箱作りは、短時間からでもできる活動です。	

No.	活動内容	食事（調理・炊き出し）	
6	時期	通年	
	活動先	・ 子ども食堂 ・ 食事サービスグループ など	
	内容	・ 新鮮な食材を使用し、栄養とバランスの取れた料理を作ります。高齢者や障がい者、困窮している方々に温かい食事を提供し、食事を通じて交流を深めます。	
	活動の魅力	・ 調理を通して多くの方と交流できます。温かい食事を提供し、感謝の気持ちを受け取れることで大きな充実感が得られます。	
	備考	・ 各地区の子ども食堂、食事サービスグループの紹介もできます。	

ボランティア活動メニュー 一覧

No.	活動内容	地域活動（サロン、ゴミ出し、買い物等）
7	時期	通年
	活動先	・ 自宅 ・ 各地区公民館
	内容	・ 高齢者や身体の不自由な方のために、ゴミ出しや買い物代行を行います。地域全体の結束力を強化し、地域の皆さんが安心して暮らせる環境づくりをサポートします。
	活動の魅力	・ ゴミ出しや買い物などの日常生活のサポートを通じて、地域のつながりを得られます。また、地域社会の一員としての助け合いの精神や貢献感も得られます。
	備考	・ 各地区の生活支援グループにご紹介もできます。

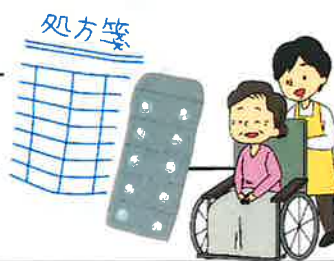


No.	活動内容	点訳・音訳
8	時期	通年
	活動先	
	内容	・ 視覚障がい者の方々のために、書籍や資料を点字に翻訳したり、音声での読み上げます。情報へのアクセスや日常生活の質を向上させる活動を通じて、多くの人々の生活をより豊かにするお手伝いをします。
	活動の魅力	・ 自分のスキルを活かして他者の生活を豊かにする貴重な経験が得られます。
	備考	・ 専門技術が必要となるため、団体を紹介します。



ボランティア活動メニュー 一覧

No.	活動内容	病院の受付補助など
9	時期	通年
	活動先	
	内容	・院内において、患者さんの受付手続きのサポートや案内、問診票の記入補助、待合室への誘導、車椅子の移動補助などを行います。患者さんがスムーズに診療を受けられるよう支援し、病院スタッフの負担を軽減します。心のこもった対応で、患者さんの不安を少しでも和らげるお手伝いをします。
	活動の魅力	・患者さんや来訪者に安心感の提供や、病院スタッフをサポートすることで地域医療に貢献し、人々の健康を支える役割を果たすことができます。
	備考	



No.	活動内容	動植物の世話など
10	時期	通年
	活動先	
	内容	・動物たちの餌やりや清掃、植物の水やりや剪定などを通じて、環境の維持と保全に努めます。また、地域の方々に動植物の魅力や大切さを伝えるためのイベントや教育活動も行います。この活動を通じて、自然との共生を推進し、豊かな生態系を守るお手伝いをします。
	活動の魅力	・自然との触れ合いを楽しみながら、生態系の保護に貢献できます。愛情を持って世話することで、責任感や達成感を感じることができます。
	備考	・希望に応じてご紹介できます。（活動先など）



ボランティア活動メニュー 一覧

No.	活動内容	化粧・ネイル	
11	時期	通年	
	活動先	・市内の各施設（児童・障がい者・児・高齢者） ・各団体（町内会、老人会、サロン） など	
	内容	・病院、福祉施設、サロン活動などの場所において、高齢者の方々にリフレッシュや気分転換を提供するための化粧やネイルケアを行い、利用者の皆さんが少しでも元気になられるようにお手伝いします。	
	活動の魅力	・利用者の自信と幸福感を高めることができます。美を通じて心のケアを提供し、笑顔を引き出す喜びを感じられる貴重な体験ができます。	
	備考		

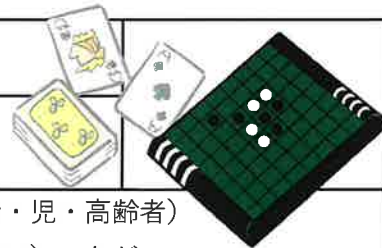
No.	活動内容	清掃（環境美化・家の片付け等）	
12	時期	通年	
	活動先		
	内容	・施設、公園や街の清掃活動を通じて地域や高齢者、障がい者の方々の家の片付けを支援することで、住環境の改善と地域の美化に貢献します。	
	活動の魅力	・地域や個人の生活環境を改善し、清潔で快適な空間を提供することで、社会貢献しながら、自分自身の達成感も得られます。	
	備考		

ボランティア活動メニュー 一覧

No.	活動内容	事務作業・軽作業・パソコン関係
13	時期	通年
	活動先	・ボランティア団体 サークル など
	内容	・書類整理やデータ入力、パソコンの設定やトラブルシューティングのサポートをします。パソコンやインターネットが上手く使えない方への手助けを行います。
	活動の魅力	・自分のスキルを活かしながら社会貢献できます。効率的な支援を通じて多くの人をサポートし、達成感や充実感を得られます。
	備考	



No.	活動内容	交流・遊び相手
14	時期	通年
	活動先	・市内の各施設（児童・障がい者・児・高齢者） ・各団体（町内会、老人会、サロン） など
	内容	・子どもや高齢者との会話を通じた交流や、ゲーム、手芸、レクリエーション、読み聞かせなどの活動を行い、楽しい時間作りのお手伝いをします。
	活動の魅力	・高齢者や子ども達に喜びと安心を提供し、社会的つながりを深め、世代を超えた交流ができます。
	備考	・別紙、ボランティア活動先一覧を参照



ボランティア活動メニュー 一覧

No.	活動内容	スポーツ・レクリエーション
15	時期	通年
	活動先	・各地区の子ども会、老人会、ふれあいいきいきサロン
	内容	・地域の子どもたちや高齢者を対象に、スポーツイベントの企画・運営をサポートし、体力向上や交流の機会を提供します。 参加者が楽しく健康的な時間を過ごせるよう、お手伝いします。 ・障がい者スポーツの支援を行います。
	活動の魅力	・健康づくりや地域のつながりを実感し、参加者の笑顔や感謝の言葉が大きなやりがいとなります。
	備考	・依頼があった場合にご紹介致します。（活動先など）



No.	活動内容	手話・要約筆記、通訳・翻訳
16	時期	通年
	活動先	
	内容	・聴覚障がい者の方々が情報を得られるよう、イベントや講演会で手話通訳を行います。また、要約筆記を通じて、聴覚障がい者がリアルタイムで情報を理解できるよう環境を整えるお手伝いをします。
	活動の魅力	・情報のアクセスを向上させることで、多様な人々の社会参加を支援し、共生社会の実現に貢献できます。
	備考	・専門技術が必要となるため、団体を紹介します。



ボランティア活動メニュー 一覧

No.	活動内容	通院介助
17	時期	通年
	活動先	・ 自宅～病院
	内容	・ 高齢者や身体が不自由な方々が安全かつ安心して医療機関を利用できるよう、送迎や受付手続きのサポートを行います。また、診療中の付き添いや薬局での処方箋の受け取りなど、利用者の方々が快適に通院できるようお手伝いします。
	活動の魅力	・ 医療機関へのアクセスをサポートし、安心して治療を受けられる環境を整えることで、利用者の心身の負担軽減に貢献できます。
	備考	・ 依頼があった場合にご紹介致します。（活動先など）

