



## 【手稲ふれあいボランティア】で、

「29年間、楽しくボランティア活動をしてきました。」

元気にボランティア活動をしている石墨信子さんにお話を伺いました

「手稲ふれあいボランティア」は、1993年4月に活動がスタートしたボランティア組織です。区社協の講座の1期生として研修を受講し、修了後週1〜3回程ボランティア活動をしています。ボランティア活動をするきっかけは、退職したこともあり自分の健康のためと生活の張りを求めてです。そしてそれが人の役に立つということがボランティア活動に結びつきました。



代表 石墨 信子さん



ボランティア活動では、多くの経験をしました。漢字・クイズ問題などは、元気な利用者さんの挑戦する姿に、自分の方が頑張らなければと思ったこともたくさんありました。



どの場面も楽しかったです。ボランティアは楽しくなければ続きません。ボランティア仲間と、定期的集えるのもボランティアを続けられる大きな理由です。



そして高齢の両親の介護時に、ボランティア活動の経験がとても役に立ちました。自分にとってボランティア活動は人のためではなく自分のためだったと気づかされました。

ボランティア活動に関心がありましたら、お気軽に手稲区社会福祉協議会までご連絡ください。TEL：011-681-2644（前田）

# ボランティア募集

『すこやか倶楽部』は、手稲区にお住いで概ね65歳以上のお元気な方を対象に、札幌市の委託を受けて開催している、介護予防を目的とした教室です。『すこやか倶楽部』を開催している手稲区の介護予防センターでは、ボランティアを募集しています。

施設名 : 札幌市手稲区介護予防センター まえだ  
住所 : 手稲区前田2条10丁目1-7 手稲つむぎの杜 1階  
活動内容 : 参加者との会話 ・ 会場設営 ・ 片付け ・ 準備等

活動日 : 第2・第4月曜日 (稲積記念会館)

(活動場所) 第3木曜日 (前田会館)

第4木曜日 (前田中央会館)

コロナの影響で、会場・時間に変更になる場合があります  
必ず事前に連絡の上、ご確認ください

活動時間 : 9:30 ~ 11:10

その他 : 交通費(無)・食事(無)・保険(有)

お問合せ先 : 所長 吉田 美千代 (011-685-3141)



施設名 : 札幌市手稲区介護予防センター 中央・鉄北  
住所 : 手稲区手稲本町2条2丁目1-1 村田ビル 1階  
活動内容 : すこやか倶楽部運営補助(会場設営・コミュニケーション)

活動日 : 手稲中央地区

(活動場所) 第1金曜日 (手稲コミュニティセンター)

第2木曜日 (手稲中央会館)

第3木曜日 (手稲中央会館)

手稲鉄北地区

第2金曜日 (山口団地会館)

第4火曜日 (曙第7町内会館)

コロナの影響で、会場・時間に変更になる場合があります  
必ず事前に連絡の上、ご確認ください

活動時間 : 10:00 ~ 11:30

その他 : 交通費(無)・食事(無)・保険(有)

(保険は、すこやかサポーターのご登録をされた方に限ります)

お問合せ先 : 久泉 ・ 小山 (011-682-1294)



# ボランティア募集

施設名 : 札幌市手稲区介護予防センター 新発寒・富丘・西宮の沢

住所 : 手稲区西宮の沢 4 条 3 丁目 3-40

活動内容 : すこやか倶楽部の運営補助

活動日 : 木曜日 (富丘西宮の沢会館)

(活動場所) 金曜日 (富丘高台集会所)

月曜日 (新発寒朝陽会館)

週を変えて

木曜日 (新発寒地区センター)

金曜日 (北発寒稻積会館)

流動的 (新発寒わらび会館)

コロナの影響で、会場・時間に変更になる場合があります

必ず事前に連絡の上、ご確認ください

活動時間 : 10:00 ~ 11:00

その他 : 交通費(無)・食事(無)・保険(有)

お問合せ : センター長 伊藤 誠也 (011-683-5561)



施設名 : 札幌市手稲区介護予防センター 稲穂・金山・星置

住所 : 手稲区稲穂 5 条 2 丁目 6-5

活動内容 : すこやか倶楽部の運営補助

活動日 : 第 1 月曜日 午前 (星置地区センター)

第 1 月曜日 午後 (稲穂会館)

第 3 水曜日 午後 (金山会館)

コロナの影響で、会場・時間に変更になる場合があります

必ず事前に連絡の上、ご確認ください

活動時間 : 午前 10:00 ~ 11:00

午後 13:30 ~ 14:30

その他 : 交通費(無)・食事(無)・保険(有)

お問合せ : 平田 義康 (011-685-8366)



ほっ・とプラザ では

## 有償ボランティア(協力会員)を募集中

- 会員登録制で、活動費をお支払いする有償ボランティア活動です。
- 主に高齢者・障がい者・産前産後の方のご自宅での活動です。
- 登録説明会および研修会への参加後、協力会員として活動します。

### 【サービス内容】

えびろんサービス： 調理・掃除・買物等一般的な家事援助サービス

かいてきサービス： ゴミ出し・庭の手入・家具の移動・趣味娯楽の相手

お出かけ同行サービス： 軽介護を伴う外出（通院等・要介護2までの方を支援）

【活動費】 150円（ゴミ出し1回）～ 500円（30分）（サービス内容ごとに設定あり）

【交通費】 実費支給

### 【次回の登録説明会 および 活動前研修】

開催日： 9月15日(木) 9:30～13:00

場 所： 札幌市社会福祉総合センター3階（第3会議室）

中央区大通西19丁目1-1



【お問合せ・お申込み先】 札幌市社会福祉協議会 ほっ・とプラザ（011-623-4010）

### ボランティア活動センターより

夏休みは、学生の方達がボランティアを体験する時期です。活動を通じて、コミュニティのかかわりを感じたり、普段感じることのない地域の温かみを感じることのできる機会でもあります。手稲区でもボランティア体験受入施設がたくさんあったのですが、現在コロナの影響で受入施設がほとんど無い状況です。来年は、たくさんの受入施設をご案内できると嬉しいです。

札幌市手稲区ボランティア活動センター（社会福祉法人札幌市手稲区社会福祉協議会）  
札幌市手稲区前田1条11丁目1-10 手稲区民センター1階  
TEL:011-681-2644 FAX:011-684-8560 【担当 前田】