

あるわがまちの代表から声を掛けて  
いただいたのが参加のきっかけ



何かお手伝いできることがあればやってみよう  
と思っていた時、自治会長でもあるわがまちの代表から  
声をかけていただいたのが参加のきっかけでした。  
最初は不安もありましたが、皆さんが丁寧に教えて  
くださるのが嬉しくて、気が付けば5年もの月日が  
経っていました。活動を続ける中で、困った時の相談  
先が分かり、地域との繋がりを感ぜられるようになったことは私にと  
って大きかったです。これからも社協やボランティアの皆さんと協力しな  
がら、この活動の輪をもっと広めていけるよう頑張りたいです。

ボランティアの姿を見て、コーディネーター\*に相談  
地域に何か恩返しをしたいと思ったのがきっかけ



地域で居場所作りやゴミ拾いをされているボラン  
ティアの方々の姿を見て、「日々こういった人たちに支え  
られているんだ」と実感し、何か恩返しをしたいと  
思ったのがきっかけでした。もともと興味はあったもの  
の、「私にできるかな」と少し気後れしていましたが、  
コーディネーターさんが親身に相談に乗ってくださり、  
見学にも付き添ってフォローしてくれたおかげで、心細さを感じるこ  
となく前向きに始めることができました。毎回活動に参加することは難  
しいですが、自分の得意を活かしてチラシ作成をお手伝いしていま  
すが、自分の得意なことや、無理のない範囲から、ぜひ気軽に参加  
してほしいです。

活動先のご案内

わがまちに興味のある方はこちら！

どなたでも  
ご参加いた  
できますよ



各わがまち支えあい協議会では、毎月1回活動者が集まり、  
話し合いをしています。各わがまち支えあい協議会のホームページはこちらから▶



活動の日程や  
様子を  
見ることが  
できますよ！

身近な場所で行われている活動を知る機会になりますので、ぜひご参加ください。

「ボランティアとは何か…」を知りたい方はこちら

ボランティア・協力会員入門研修

ボランティアは無償、協力会員は1時間700円からの活動費が支払われる有償のボランティアです。

- 日時
- ① 4月20日(月) 13:30~15:30
  - ② 5月20日(水) 10:00~12:00
  - ③ 6月20日(土) 13:30~15:30
  - ④ 7月21日(火) 10:00~12:00



ボランティアと在宅福祉助け合い事業  
の協力会員、それぞれに登録がで  
きます。協力会員の登録にあたっては、  
**印鑑・身分証・介護や保育の資格を  
お持ちの方は証明書のコピーを受講  
時にご持参ください。**

場所 いずれもふれあい会館 1階ボランティア活動室

定員 各回12名(事前予約)

暮らしの困りごと相談会

会場	曜日	時間
武蔵台文化センター	月・火・金	9:30~16:00
新町文化センター	月・水・木	
住吉文化センター	月・木・金	
紅葉丘文化センター	月・水・金	
是政文化センター	火・木・金	
押立文化センター	月・火・木	
四谷文化センター	火・水・木	
白糸台文化センター	火・水・木	
片町文化センター	火・木・金	
中央文化センター	月	
西府文化センター	木	

※祝日と、文化センター休館日はお休みです。その他時間や曜日は変更になる場合があります。

支えあい活動や、ボランティアをしてみたい、  
ちょっとした悩みなどを地域福祉コーディネーター  
がお話をお聴きし、解決に向けて一緒に考えます。  
お気軽にお立ち寄りください。  
(事前予約不要)



※地域福祉コーディネーターとは？

困りごとを抱えている方に寄り添い、解決に向けて一緒に考えます。  
また、地域の住民が困りごとを地域全体の課題として捉え、解決  
できるような「ささえあい」のしくみづくりをお手伝いしています。

活動するまえにちょっと話を聞いてみたい方はこちら

ホームページでは過去の記事も掲載しています。  
ぜひご覧ください↓↓↓

社会福祉法人  
府中市社会福祉協議会  
地域活動推進課まちづくり推進係  
TEL: 042-364-5382  
FAX: 042-362-9090  
メール: fuwari@fisyakyo.or.jp

https://www.fisyakyo.or.jp/  
受付時間: 月~土曜日(祝日・臨時休館日を除く)  
午前8時30分~午後5時15分



ふわり  
社協マスコットキャラクター

明日からできる地域活動情報紙 /

Connect コネクト  
ふちゅう

発行: 社会福祉法人 府中市社会福祉協議会

2026  
April  
Vol. 11  
Take Free

ボランティア、やってみませんか？

自分に向いているボランティアスタイルを診断してみよう！



~わがまち活動スタイル診断~

どんなボランティアに向いているかな？

START

- 1 →
- 2 →



- Q ボランティアをするなら、どんな実感が一番欲しい？
- ① 誰かの笑顔や反応を直接見たい。
  - ② 物事がスムーズに進む手助けをしたい。



1 ↓

2 ↓

Q 初対面の人と話すのは…？

- ① 大好き！すぐに打ち解けられる。
- ② 少し緊張するが、聞き役に回るのは好き。



Q 活動するならどちらのスタイルがいい？

- ① 外に出て、アクティブに動きたい！
- ② ポスティングやPRなど、コツコツ積み重ねたい。

1 ↓

2 ↓

2 ↓

1 ↓

Q 毎週決まった時間を確保できそう？

- ① できるだけ定期的に参加したい。
- ② 忙しいので、空いた時間に単発で参加したい。



1 ↓

2 ↓

① ふれあいタイプ

人と接することで  
エネルギーを得る  
明るいムードメーカー。



② サポートタイプ

責任感が強く、  
計画を完遂させる  
のが得意な誠実派。



③ スポットタイプ

自分のペースを  
大切にしつつ  
社会貢献したい効率派。



④ 行動タイプ

じっとしている  
より動きたい！  
体力と行動力が武器。



この診断は職員が考えた活動選びのヒントです。自分らしい関わり方を見つける参考にどうぞ。

# 診断結果はいかがでしたか? ここではそれぞれのタイプに合う『わがまち活動』を紹介します。

「わがまち支えあい協議会」のしくみ

より身近な生活圏域の中で、地域住民や様々な団体が地域の「困りごと」に気づき、それを我が事として共有し、解決していくしくみです。



## ①ふれあいタイプ

人と接することでエネルギーを得る、明るいムードメーカーのあなたは…

### サロン (居場所支援)

どなたでも気軽に参加して交流ができ、居心地の良い居場所を作っている活動です!



ここをきっかけに交流が増え、人とのつながりが増えました。いつも楽しみにしています!

### 子ども食堂

食を通じて子どもから大人まで幅広い世代が楽しく交流ができる活動です!



子どもたちと接することができ、元気もらっています。外出する機会も増えたので良かったです。

### 登下校時見守り

子どもたちが安心して安全に、登校・下校できるよう声かけと見守りをする活動です!



ボランティア研修を受けて、ここに立つことで地域の役に立ててうれしいです。

## ②サポートタイプ

責任感が強く、計画を完遂させるのが得意な誠実派のあなたは…

### フードドライブ (食品受取・回収)

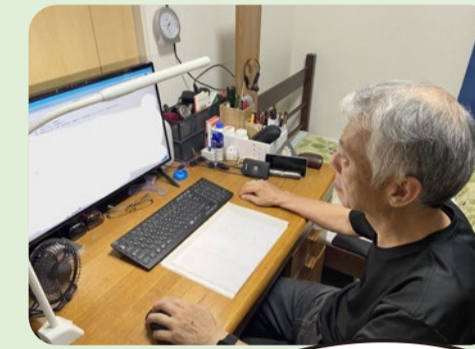
家庭で食べきれない・もらったけど使いきれず余っている食品の寄付を募り集めています!



フードドライブの活動を知らない方もまだまだいるので、周知をしてご協力いただけるよう頑張っています!

### HP更新・チラシ作成

わがまちの活動をSNS、チラシ、広報を通してPRする活動です!



在宅で好きな時間に無理なく活動しています。以前の仕事のスキルも活かすことができ嬉しそうです。

### 企画・運営・会計

各イベントの企画や地域課題について話し合いを行っています。活動に欠かせない会の会計なども自分たちで行っています。



コツコツ細かい作業をすることが得意なので、自分に合っていると感じます。

## ③スポットタイプ

自分のペースを大切にしつつ、社会貢献したい効率派のあなたは…

### チラシポスティング

地域活動のチラシやイベントのお知らせなどを配布・PRする活動。自分のタイミングで地域貢献!



家事の合間に出来る範囲でやっています。健康維持と両立できるのでぜひ皆さんに知ってほしいですね。

### サロンでの特技披露

地域交流の場で趣味や特技を披露してみませんか?一度やるとやみつきになるかも…!



自分の趣味で続いていたことが役に立ててうれしいです!人前で披露するのにもくせになりますね(笑)

### イベントでの活動PR

文化センターや地域のお祭りなどで自分たちの地域活動をPR!楽しみながら人とのつながりがつくれます!



土日の単発イベントなので親子で参加しました。子どもが売り子や案内などをしていて楽しそうでした。

## ④行動タイプ

じっとしているより動きたい! 体力と行動力が武器なあなたは…

### ちょこっとお手伝い

地域住民同士で行うお互いさまのささえあい活動!お手伝いを通じて地域の方と顔見知りの輪を広げます!



退職してから力を持て余していました。人の役に立つって気持ちがいいですね!

### 清掃活動・チラシ配布

まちの清掃活動をしながら顔見知りの輪を広げ、地域活動をより多くの方に知っていただくためのPR活動!



清掃活動はよく歩くと、気にならなかった場所も発見でき、ゴミも集まって達成感がありますね!

### フードパントリー (食品仕分け)

いただいた寄付物品を仕分けして、お困りの方へ食品をお渡しします。食を通してつながりを持つことが目的です。



寄付で頂いた沢山の食品や生活用品を仕分けするのは体力勝負!頑張ってます!