

令和7年3月版

はじめての第一歩！

ボランティアの あれこれ

vol.3



社会福祉法人 大阪市中心区社会福祉協議会
中央区ボランティア・市民活動センター

おしえて 中央区ボラセンって どんなところ

中央区ボランティア・市民活動センター（略称：中央区ボラセン）は、「ボランティア活動をしたい！」「ボランティアに来てほしい！」など、ボランティアをしたい人、必要とする人をつなぐ活動拠点です。みなさんの好きなこと、やりたいことがボランティアに…そんな思いを活動につなげるお手伝いをします！



ボラセンの仕事

1 つなぐ

ボランティア活動をしたい人や団体、ボランティアに来てほしい人をつなぎます。

2 発信する

ボランティア団体の情報、ボランティア募集、助成金や講座案内等の情報を提供します。

3 学びの場をつくる

ボランティア養成講座やスキルアップ研修の開催、地域や学校、企業に向けて福祉教育を推進しています。

4 安心して活動できる環境を整える

活動中の事故に備えてボランティア保険の加入をお勧めしています。

5 災害ボランティアセンターの設置、運営

災害時には、災害ボランティア活動の拠点となる災害ボランティアセンターを設置します。また平時からは災害に備えた訓練や講座も実施しています。

ボランティアって、 なあに？

ボランティア

ボランティア (Volunteer) とはラテン語の Voluntas (= 自由意志) を語源にしており、自由な意志に基づいて自発的に行う社会参加活動をいいます。

1 一歩踏み出してみいひん？

誰かに強制されたり、無理して行うのではなく、自分自身の「やってみよう！」という気持ちからボランティア活動が始まります！

自主性

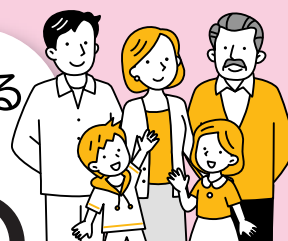


2 みんなで支え合うってええやん

一人で悩まず、みんなで一緒に協力しましょう！

ボランティアを知る

4つの ポイント



社会性

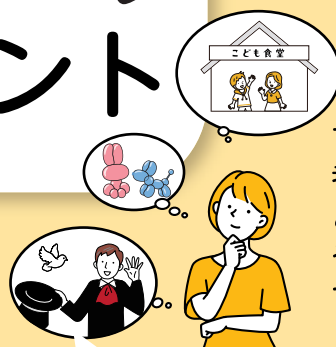
無償性

お金の見返りを求める活動ではありませんが、出会いやよろこびを感じることができます！



創造性

すでにあるしくみや考え方にとらわれることなく、自由な発想やアイデアを活かして活動ができます！



3 相手が笑顔になってくれてうれしい

4 自分の想いをカタチにできる

ボランティアの心得



「こんにちは！」「ありがとう！」あいさつは大切やね



おたすけ上手になってみいひん？

自分の思い込みで活動するのではなく、相手が何を必要としているのか考えて活動しましょう



約束したことは守っていこうなあ～



ボランティア保険に入っといた方が安心やで！

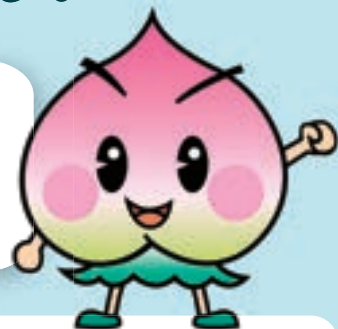
ボランティア保険については、お近くの区社会福祉協議会の窓口でお申し込みください。

ここ、
大事やで～！



ボランティアって、 どんな活動があるん？

中央区ボランティア市民活動センターではさまざまなボランティア活動があります。ご希望のボランティア活動についてコーディネーターと一緒に考えます。お気軽にご相談ください！



個人ボランティア

高齢、障がい、子育てに関する支援活動や特技・趣味を活かして活動するボランティアです。
「やってみたい」を「かたち」にしてみませんか？



団体ボランティア

パフォーマンスや環境問題などグループで活動するボランティアです。地域や施設などさまざまな活動先があります！仲間と一緒にボランティアをはじめてみませんか？



災害ボランティア

大規模災害がおこった際に、区内外の災害支援における迅速な支援活動に向けたボランティアです。災害ボランティア研修などに積極的に参加してみてください！



保育ボランティア

地域での子育て講座やイベントの際に子どもの見守りをするボランティアです。子どもと関わることが好きな方にオススメのボランティアです。



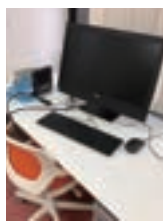
ボラセンの ココ！ がイチオシ！

コピー機の利用



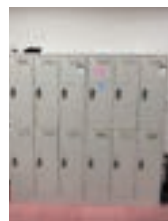
登録ボランティアの方は白黒 1 円、カラー 10 円でご利用いただけます。

インターネットの利用



ボランティア活動に関する情報などを検索してみてください！

ロッカーの利用



登録ボランティアグループはボランティア活動に関する備品を収納いただけます。

ボランティア情報紙



ボランティア活動に関する講座やイベントの情報盛りだくさん！

「ボラセンだより」を発行しています



最新のボラセンだよりは
ここからチェック！



登録ボランティアグループ紹介



高齢者・障がい者支援関係

- 1 高齢者外出介助の会 5
- 2 サークル“あっぷる” 5
- 3 手話サークルみなみ 5
- 4 中央区手話サークル ともしび 6
- 5 中央区視覚障害者福祉協会 6
- 6 中央区ももの会 6
- 7 バリアフリー自然探検隊 7
- 8 鈴の音 7
- 9 読売朗読ボランティア 7
- 10 HANDS ちゅうおう 8
- 11 NPO 法人サードプレイス 8

病院関係

- 32 国立病院機構大阪医療センター 15
ボランティアグループ
- 33 ゆうゆうボランティアサークル 15
(大阪船場モラロジー事務所女性クラブ)
- 34 日本病院ボランティア協会 16



子育て支援

- 12 すずらん 8
- 13 おおさか中央おもちゃ病院 9
- 14 中央区子どもの居場所連絡会 9
- 15 もりまちっこ 9
- 16 ボラストテぽっぽ (VSPP) 10
- 17 ななの絵本 10

その他

- 35 中央区フィランソロピー懇談会 (CFK) 16
- 36 クラヴマガ大阪トレーニングセンター
ボランティアチーム 16
- 37 城見緑道公園愛護会 17
- 38 年中夢求隊 17

パフォーマンス関係

- 18 バルーンアート同友会 10
- 19 NPO 法人あったか演劇研究会 11
- 20 ハッピーフラの会 11
- 21 ハッピーリーナ 11
- 22 みんなでオカリナを楽しむ会 12
- 23 ミニルン 12
- 24 DuoAK 12
- 25 大阪よし笛サークルもも 13
- 26 CGM ボランティア大阪 13
- 27 「夢楽らいぶ」 一座 13
- 28 あったかい手オールスターズ 14
- 29 アンサンブル響 14
- 30 クロマチックハーモニカ倶楽部 14
- 31 森ジェンヌ 15



1

特定非営利活動法人

高齢者外出介助の会

メンバー
募集中!

設立年月日 1994 年 10 月 12 日

構成人数 20 人

何してるん?

・車椅子出し ・生きがいづくり講座 ・さろんコンサート
・サロン活動、食事会 ・からほり新聞制作

いつやってるん?

月曜日～金曜日
(時間は要確認)

どこでやってるん?

からほりサロン他

グループの
ここええやん!って思うところ

楽しい時は楽しい話で、淋しい時悲しい時も話にきてください。
聞く! だけかも知れませんが話す心が軽くなります。

ほな代表者からひとこと!

楽しく活動するのがボランティア

2

サークル“あっぷる”

メンバー
募集中!

設立年月日 2000 年 1 月

構成人数 19 人

何してるん?

知的な障がいがある人の余暇活動を支援するグループ

いつやってるん?

土曜日、日曜日、祝日
9 時 30 分～16 時 00 分

どこでやってるん?

大阪市内を中心に
活動しています。

グループの
ここええやん!って思うところ

無料乗車証で行ける範囲で市内を中心に活動しています。

ほな代表者からひとこと!

現在、活動は 6～10 名でおこなっています。

3

手話サークルみなみ

メンバー
募集中!

設立年月日 1981 年 1 月 1 日

構成人数 8 人

何してるん?

手話学習、地域団体などとの交流や協力

いつやってるん?

毎週火曜日 19 時～20 時 45 分

どこでやってるん?

中央区子ども・子育てプラザ 2 階

グループの
ここええやん!って思うところ

アットホームで楽しみながら
活動しています。

ほな代表者からひとこと!

手話に興味があれば見学にきてください。



4 中央区手話サークル ともしび

メンバー
募集中!

設立年月日 1978 年 6 月 1 日

構成人数 35 人

何してるん? 手話の学習と聴覚障がい者との交流

いつやってるん?

毎週火曜日
18 時 30 分～20 時 30 分

どこでやってるん?

中央区民センター

グループの
ここええやん!って思うところ

年齢、障がい問わず、明るく楽しい時間を共有する
居心地がいい場所です。地域でともに歩むことを大
切にしています。

ほな代表者からひとこと!

手話は言語です。
「手は口ほどにものを言う」



5 中央区視覚障害者 福祉協会

メンバー
募集中!

設立年月日 1991 年 4 月 1 日

構成人数 5 人

何してるん? 視覚障害者の理解を広めることを目的に交流や社会参加に向けた活動を行
っています。
・ 2 ヶ月に 1 回定例会 ・ 区民まつりの点字体験コーナー

いつやってるん?

随時

どこでやってるん?

中央会館 他

グループの
ここええやん!って思うところ

メンバーの困っていることや新たな情報を共有している
居場所です。ときどき、ランチミーティングもおこなって
います!

ほな代表者からひとこと!

視覚障がい者、当事者はもちろん、興味・関心のある方、
ぜひご参加ください!



6 中央区ももの会

メンバー
募集中!

設立年月日 2014 年 11 月

構成人数 10 人程度

何してるん? 障がいのある子ども、発達の違いや心配のある子どもの家族（主
に母親）同士の交流・勉強会・セミナーなど

いつやってるん?

月 1 回 平日
10 時～12 時

どこでやってるん?

中央区ボランティア・
市民活動センター

グループの
ここええやん!って思うところ

お互いに支えあい励ましあえる場です。

ほな代表者からひとこと!

皆様からのご相談、いつでも賜ります。
お気軽にお問い合わせください。

7 バリアフリー 自然探検隊

メンバー
募集中!

HPは
コチラ
から



設立年月日 2017 年 11 月 10 日 構成人数 10 人

何してるん?

障がいなどの様々な事情により、一般の自然観察会の参加が難しい方へのサポートをしながら、一緒に自然観察を楽しんでいます。

いつやってるん?

定例探検：毎月第 4 火曜日
10 時 30 分～12 時 30 分
その他ご希望に合わせて適宜企画

どこでやってるん?

大阪城公園
その他都市公園

グループの
ここええやん!って思うところ

自然観察で身近な生き物がたくましく生きている様子に気づくことができます。サポートを通して多くの出会いがあり、障がい当事者の目線から見える世界を知ることができます。

ほな代表者からひとこと!

野鳥、昆虫、植物など自然が好きな方、サポートに興味がある方、まずは一度参加してみませんか?



8 すずね 鈴の音

メンバー
募集中!

設立年月日 2012 年 11 月 1 日 構成人数 9 人

何してるん?

・広報ちゅうおうの音訳及び CD 作成
・選挙時の広報等の音訳

いつやってるん?

毎月 26 日頃～翌月 4 日に定例会
録音、編集など

どこでやってるん?

中央区ボランティア・市民活動センター

グループの
ここええやん!って思うところ

小さな達成感が毎月得られます。真剣に声を出す音読などは健康を促し、誤嚥予防にもなるそうです。

ほな代表者からひとこと!

これからも音訳で、いろんな方の役に立ちたいと思っています。



9 読売朗読ボランティア

設立年月日 2002 年 9 月 構成人数 48 人

何してるん?

・視覚障がいの方への対面朗読・障がい児への読み聞かせ・録音図書制作

いつやってるん?

例会：毎月第 3 木曜日 13 時～16 時

どこでやってるん?

・日本ライトハウスリハビリテーションセンター・博愛社
・四天王寺悲田富田林苑・日赤兵庫県支部 声の奉仕団

グループの
ここええやん!って思うところ

音訳講座修了者による視覚障がいの方のためのグループですが、障がい児や重複障がいの方のためにも活動しています。

ほな代表者からひとこと!

みんな、読むことが大好きなので本を通して子ども達とふれあう場があればと希望しています。

10 HANDS ちゅうおう

メンバー
募集中!

高齢者
障がい者支援関係

設立年月日 2005 年 4 月

構成人数 60 人

何してるん?

障がい当事者やその支援者が集まり、中央区で障がい理解のために自分たちで何ができるかと地域のイベントに参加したり、自分たちでイベントを行ったりしています。

いつやってるん?

定例会 毎月第 3 水曜日 18 時～
バリアフリー映画の上映会を毎年開催、講演会等を不定期で開催

どこでやってるん?

中央区内全域

グループの
こええやん!って思うところ

障がいがあってもなくても暮らしやすい街になったらいいなと、当事者や施設職員、地域の住民まで幅広い方がメンバーになっています。

ほな代表者からひとこと!

障がいの理解について、こんな風だったらいいな!というアイディアがみんなの力で実現できるグループです。



11 NPO 法人 サードプレイス

メンバー
募集中!

HPは
コチラ
から



設立年月日

2018 年 8 月 1 日
(法人化 2022 年 8 月 17 日)

構成人数

約 200 組

何してるん?

障がい児（主に脳疾患、脳性まひ）を持つ親のコミュニティを運営。そのほかに、障がいある子が描くアートの普及活動、放課後等デイサービスや居場所を運営しております。

いつやってるん?

オンラインにて定期的に交流会、勉強会を開催
居場所毎週月曜開催予定

どこでやってるん?

デイサービスにて毎週月曜に居場所を開放しています。

グループの
こええやん!って思うところ

オンラインコミュニティを活かし、全国のメンバーと交流でき、情報交換が可能です。また、居場所では障がいある子もない子と一緒に過ごすインクルーシブなコミュニティを提供しています。

ほな代表者からひとこと!

①障がい、配慮が必要な子を持つ親同士のコミュニティ②社会に発信する活動。この両輪で障がい児家族が健やかに過ごせる社会を目指し、活動しています。まだまだ大阪府、大阪市のメンバーが少ないので、是非とも、活動と一緒にいただけますと嬉しいです。



パフォー
マンス
関係

12 すずらん

メンバー
募集中!

設立年月日 2007 年 5 月

構成人数 2 人

何してるん?

保護者の講座など受講時にお子さんと遊んだり、見守る保育ボランティアの活動をしています。

いつやってるん?

講座やイベントに
合わせて活動

どこでやってるん?

中央区役所や
中央区保健福祉センターなど

グループの
こええやん!って思うところ

子どもと関わることが好きで
お互いに協力し合って活動しています。

ほな代表者からひとこと!

子どもの笑顔にいつも癒され元気をもらっています。
メンバー大募集しています!子どもが好きな人はぜひ一緒に活動しませんか?



その他



病院関係

13 おおさか中央 おもちゃ病院

メンバー
募集中！

設立年月日 2017年7月1日

構成人数 7人

何してるん？ おもちゃの修理

いつやってるん？ 毎月第1土曜日
13時～15時

どこでやってるん？ 中央区子ども
・子育てプラザ

グループの
ここええやん！って思うところ

動かなくなったおもちゃをよみがえらせることに喜び
を持った仲間のアジト「ちゅうおうおもちゃ病院」

ほな代表者からひとこと！

修理したおもちゃを受け取った子どもの笑顔が
たまらない！



14 中央区 子どもの居場所連絡会

メンバー
募集中！

設立年月日 2019年4月1日

構成人数 18団体

何してるん？ ・子ども食堂や学習支援など、子どもたちの居場所活動を実施及びサポート
・居場所活動者と協力団体、企業と連携しイベントを実施

いつやってるん？ 月～土 各居場所にて活動中！

どこでやってるん？ 中央区全域と近隣区

グループの
ここええやん！って思うところ

子どものために想いをもって活動している方々が
集まっています。みんなで子どもが安心して暮らせる地域にします！

ほな代表者からひとこと！

子どもにとって欠かすことのできない笑顔を地域の皆さんと共にぜひ
育んでいきましょう！



15 もりまちっこ

メンバー
募集中！

HPは
コチラ
から



設立年月日 2021年2月

構成人数 約40人

何してるん？ ・親子でのびのびとあそぶ ・ハーブや花を育て暮らしやあそびに活用
・プレーパークの設置を目指したイベント開催

いつやってるん？ 不定期

どこでやってるん？ もりのみやキューズモール、大阪城公園
難波宮など

グループの
ここええやん！って思うところ

まち中でも自然と共にある子育てを
楽しみたい親子のサークルです。

ほな代表者からひとこと！

楽しく子育てしたい方、まちを変えたい方、
一緒に活動しませんか？！



16

ボラステぽっぽ (VSPP)

メンバー
募集中!

設立年月日 2023年3月11日

構成人数 5人 (2025.1.1現在)

何してるん?

- ・子どもも大人も、みんなの笑顔がいっぱい溢れるイベント開催
- ・人と人のつながりをつむぎながらネットワークづくり



いつやってるん?

会合 必要に応じて開催
イベント 年2回から3回

どこでやってるん?

会合 中央区ボランティア・市民活動センター
イベント 大阪市内会場

グループの
ここええやん!って思うところ

合言葉は「ヤッポッポー」
とにかく思いっきり楽しめます…

ほな代表者からひとこと!

あなたのやりたいこと、
「ボラステぽっぽ」で実現しませんか。



高齢者
障がい者支援関係



子育て支援

17

なの絵本

メンバー
募集中!

設立年月日 2022年4月8日

構成人数 10人

何してるん?

- ・絵本の読み聞かせ
- ・朗読演劇
- ・傾聴講座

いつやってるん?

決まってはいませんが、イベント前に
集中して練習（オンラインでも）しています。

どこでやってるん?

大阪市を中心にやっています。

グループの
ここええやん!って思うところ

楽しみながら長く続けられる
ボランティア活動!

ほな代表者からひとこと!

メンバーさんたちがやりたいことを自主的に
お互いが協力しあって成り立っているグループです。



パフォー
マンス
関係



病院関係

18

バルーンアート同友会

メンバー
募集中!

設立年月日 2012年1月4日

構成人数 23人

何してるん?

バルーンでいろいろな作品を試作・レッスン
イベントで作品を提供

いつやってるん?

毎月第1水曜日
(1月・5月は第3水曜日)
10時30分~12時30分

どこでやってるん?

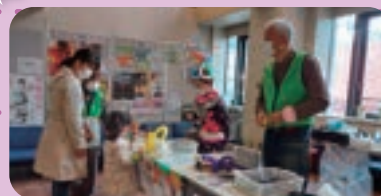
中央区ボランティア・市民活動センター

グループの
ここええやん!って思うところ

子どもが好きで楽しんでいただき
自分も楽しめる! いろいろな作品ができます。

ほな代表者からひとこと!

作品ができあがった時の
うれしそうな顔を見るのが楽しい!



その他

19 NPO 法人 あったか演劇研究会

メンバー
募集中!

設立年月日 2007 年 5 月 11 日

構成人数 約 50 人

何してるん?

社会の課題をテーマに、オリジナル脚本の演劇上演。感性や想像力などお子さんの豊かな心や人間力を育むための親子ワークショップを教育現場や各地域で行っています。

いつやってるん?

練習日：平日 11 時～18 時
活動日：土曜日、日曜日の日中

どこでやってるん?

大阪市淀川区東三国 4-4-15
コラム新大阪 402 (事務局)

グループの
ここええやん!って思うところ

メンバーは 50 歳以上の女性がほとんどですが、皆さんお互いに認め合いとても仲が良く温かい雰囲気です。イキイキ笑顔で活動しています。

ほな代表者からひとこと!

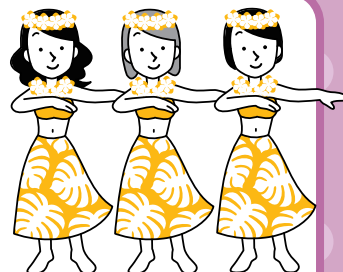
いじめなど子どもが生きづらさを抱えている時代ですが、生きる力につながる豊かな心を育んでいければと、家族のふれあいを大切にイベントもおこなっています。



20 ハッピーフラの会

設立年月日 2015 年 4 月

構成人数 3~4 人



何してるん?

デイサービス、老人ホームへの慰問活動

いつやってるん?

月 1 回 (第 2 水曜日)

どこでやってるん?

デイサービス、老人ホーム等

グループの
ここええやん!って思うところ

フラダンス、歌、炭坑節等、見学者の皆さんと共に一緒に楽しみます。

ほな代表者からひとこと!

状況が整ったら、また訪問したいと思っています。

21 ハッピーリーナ

メンバー
募集中!

設立年月日 2017 年 4 月 1 日

構成人数 14 人

何してるん?

・ 出前オカリナ演奏会
・ オカリナ手づくりと演奏講座
・ オカリナワークショップ (粘土で手づくり)

いつやってるん?

定例練習会：毎月第 1・第 3 金曜日
出前演奏会、ワークショップは適宜

どこでやってるん?

出前演奏会は老人ホーム、障がい者施設、デイサービス施設、老人福祉センター

グループの
ここええやん!って思うところ

オカリナコミュニティを創設することを目的として活動しています。

ほな代表者からひとこと!

オカリナは呼吸力強化や脳トレにもなる健康楽器で手軽に音楽を楽しめる最高の素材だと思っています。多くの方の参加を切望します。



22 みんなで オカリナを楽しむ会



設立年月日 2014 年

構成人数 24 人

何してるん？ オカリナ演奏他（歌・マジック・ラジオ体操等々）

いつやってるん？

施設訪問：随時相談
定例会：毎週木曜日

どこでやってるん？

大阪市内のあなたの指定場所へ
お伺いします。

グループの
ここええやん!って思うところ

オカリナの演奏でオカリナを知ってもらおう。
一緒に歌って手拍子をし、笑顔を大切にしています。

ほな代表者からひとこと！

地域の皆さんに「オカリナ」の魅力を知ってもらい、一緒に
楽しみたいと思います。

23 ミニルン



設立年月日 2017 年 8 月 28 日

構成人数 5 人

何してるん？

高齢者施設などにうかがい、歌やリズム遊びなどで楽しく過ごして
いただけるような時間を提供

いつやってるん？

練習は月 2 回。活動はご依頼により随時

どこでやってるん？

ご依頼施設に出向きます。

グループの
ここええやん!って思うところ

ピアノと女性アンサンブルならではのきれいな歌声を楽しんでいただ
きます。リズム遊びも楽しいです。

ほな代表者からひとこと！

メンバー 5 名で和気あいあいと練習しており、その温かな雰囲気皆さ
まにお届けできたらと思っています。

24 デュオ エーケー DuoAK



設立年月日 2014 年 11 月 24 日

構成人数 2 人

何してるん？ 音楽コミュニケーション

いつやってるん？

活動日：月曜日・木曜日・日曜日
練習日：月曜日・木曜日
13 時 30 分～15 時 30 分

どこでやってるん？

高齢者施設
幼稚園、保育園

グループの
ここええやん!って思うところ

音楽をストーリー仕立てにして歌唱（昭和の
懐かしい歌など）、いきいき体操、合奏、手遊び
紙芝居、ピアノ（連弾）演奏を楽しんでいただきます。

ほな代表者からひとこと！

音楽で皆様と笑顔になって楽しんでいただきたいと思います。

高齢者
障がい者支援関係



子育て支援



パフォー
マンス
関係



病院関係



その他

25 大阪よし笛サークルもも

メンバー
募集中!

設立年月日 2019年8月17日

構成人数 7人

何してるん? 区内の地域・施設等で演奏しています。

いつやってるん? 毎月第3土曜日 10時~12時

どこでやってるん? ふれあいセンターもも

グループの
ここええやん!って思うところ

素朴なよし笛の音色に癒されながら
練習しています。

ほな代表者からひとこと!

初めての方でも音が出せる楽器です。
興味のある方は一度聴きに來てください。



26 CGM ボランティア大阪

メンバー
募集中!

HPは
コチラ
から



設立年月日 2017年8月26日

構成人数 20人

何してるん? ・ゴミ拾い
・歌ボランティアなど

どこでやってるん?

・ゴミ拾い: JR大阪環状線周辺
・歌ボランティア: デイサービス
センター

いつやってるん? ・ゴミ拾い: 毎月第2土曜日 10時~11時30分
・歌ボランティア: 土曜日 月によって実施日が違います。

グループの
ここええやん!って思うところ

CGM ボランティアとはキリスト教福音宣教会のボラン
ティア団体です。人を愛し、地球を愛するという精神で
活動を行っています。「喜びと感謝」が合言葉です。



ほな代表者からひとこと! できる範囲で、楽しく負担なく活動することを心がけています。

27 「夢楽らいぶ」一座

むがく

いちざ

HPは
コチラ
から



設立年月日 2002年7月24日

構成人数 男性3人

何してるん? 元気いっぱいギター弾き語りボランティア・ショー!

いつやってるん? 月・火・木・金・日曜日
午後からのショーです。

どこでやってるん?

福祉関係施設(老人ホーム・福祉
作業所・デイサービス・老人会・
イベント等々)

グループの
ここええやん!って思うところ

現在活動 22年でボランティア・ライブ
4250回公演を達成!

ほな代表者からひとこと!

僕たちの音楽で力に...



28 あったかい手 オールスターず



設立年月日 2012 年 10 月

構成人数 約 6 人

何してるん?

- ・ボランティア音楽訪問（デイ・特養）
- ・ご近所コンサート（参加者交流型）

どこでやってるん?

デイサービス、
特別養護老人ホーム
自治会

いつやってるん?

活動日：依頼により随時
練習日：依頼優先により練習するため不定期

グループの
ここええやん!って思うところ

自分達のできることを届けて、喜んでいただける
音楽活動をしています。

ほな代表者からひとこと!

「こんな言葉で説明できたら笑顔になって
いただけるかなー」とプログラムもお手製です。
毎回楽しく活動しています。

高齢者
障がい者支援関係



子育て支援

29 アンサンブル響^{ゆら}

メンバー
募集中!

HPは
コチラ
から



設立年月日 1999 年 10 月

構成人数 10 数人

何してるん?

- ・小編成のアンサンブル（フルート・バイオリン・トランペット等）
- ・唱歌、童謡、歌謡曲、アニメ音楽等馴染み深い曲をレパートリーにしています。

いつやってるん?

練習：原則毎月第 1 土曜日
13 時 30 分～16 時 30 分
訪問演奏：ご要望先と都度調整します。

どこでやってるん?

福祉施設、地域イベント
などご要望のある場所を
訪問して演奏します。

グループの
ここええやん!って思うところ

馴染みのある曲を生演奏で楽しんでもらう他、お客様にも
一緒に歌ったり身体を動かして参加してもらい楽しい時間
を過ごします。

ほな代表者からひとこと!

同様の趣旨で活動するフルオーケストラ「オーケストラ響」
を母体としています。仲間にはいっていただくとフルオーケ
ストラ活動にも参加いただけます。



パフォー
マンス
関係



病院関係

30 クロマチック ハーモニカ倶楽部



設立年月日 2022 年 12 月

構成人数 約 12~15 人+5 人
(フラダンスメンバー)

何してるん?

- ・年 2 回のクロマチックハーモニカ教室の発表会（全員独奏）
- ・大宝会館、南船場会館などの自治会、敬老会、デイサービス、文化祭などの演奏、プラスフラダンス
- ・昨年よりハーモニカメンバー 3 名+5 名のフラダンスメンバーが加わり、皆さんに楽しんでいただいています。

いつやってるん?

毎月 2 回のレッスン

どこでやってるん?

活動はお呼びが掛ければどこへでも!

グループの
ここええやん!って思うところ

65~80 才のとてもその年齢に思えない人達ばかりのフットワークの
軽い集団です。

ほな代表者からひとこと!

60 才前後から老後の楽しみで始めました! 遊びもボランティアも
楽しくやっています。



その他

31 森ジェンヌ

メンバー
募集中!

設立年月日 2021 年 6 月

構成人数 現在 6 人

何してるん? 高齢者施設等への訪問演奏

いつやってるん? 練習日: 月 2~3 回
活動日: 3 ヶ月に 1 回

どこでやってるん? 大阪市内の施設

グループの
ここええやん!って思うところ

昔懐かしい唱歌を一緒に歌って楽しい
時間を過ごしていきたいです。

ほな代表者からひとこと!

第二の人生を好きな歌をうたって、まわりにも楽しさを
届けたいと思っている仲間です。
たくさんの人とお会いできること、楽しみにしています!



32 国立病院機構大阪医療センター ボランティアグループ

メンバー
募集中!

設立年月日 1997 年 1 月

何してるん? 病院内ボランティア

いつやってるん? 診察日

※活動時間は各グループによって異なる

どこでやってるん? 独立行政法人 国立病院機構 大阪医療センター内

グループの
ここええやん!って思うところ

患者さんの手助けをするボランティア活動です。

ほな代表者からひとこと!

病院ボランティアにぜひとも参加ください。
お待ちしております。

33 ゆうゆうボランティアサークル (大阪船場モラロジー事務所女性クラブ)

メンバー
募集中!

設立年月日 1959 年 4 月 1 日

構成人数 女性 15 人、男性 2 人

何してるん? ・病院ボランティア (洗濯物たたみ)
・地元周辺清掃 (久宝公園、御堂筋)
・絵手紙サークル (バースデーカードプレゼント)

いつやってるん? 毎月第 3 水曜日 (絵手紙、清掃)
毎週木曜日 (病院)

どこでやってるん? 大手前整肢学園他
久宝公園、御堂筋
(難波神社付近)

グループの
ここええやん!って思うところ

相互扶助、自助、公助の社会を目指し、できることから
進めよう! をモットーに楽しく、明るく、元気なサークル
活動をしています。

ほな代表者からひとこと!

社会の役に立つことを何かしたい、と考えて
いる皆さんぜひとも一緒に活動しませんか。



34 日本病院ボランティア協会

設立年月日 1974 年

構成人数 理事 16 人

何してるん？

ボランティア向けの研修会・講演会・交流会を企画・開催
機関紙発行（年 3 回） 1000 時間表彰 相談・支援など

いつやってるん？

活動日（事務所内）
週 4 回（月・火・木・金）
10 時 30 分～15 時 30 分

どこでやってるん？

在阪の理事は事務所で活動。
遠隔地の理事はそれぞれの地域から
活動をサポート

グループの
ここええやん!って思うところ

ボランティア同士の活動の向上を図るとともに
病院ボランティアの存在をアピール、活動者を
増やすことを努力している。

ほな代表者からひとこと!

理事も病院で活動するボランティアであるため、
様々な活動において同じ目線に立って考え、行
動することができます。



高齢者
障がい者支援関係



子育て支援



パフォー
マンス
関係



病院関係



その他

35 中央区 フィランソロピー 懇談会 (CFK)

設立年月日 1999 年 6 月 21 日

構成人数 18 者

メンバー
募集中!

HPは
コチラ
から



何してるん？

「つながりをつむぐ」を目的に。
・毎月 1 回の定例会やお出かけ交流会
・出前講座 ・誰一人取り残さないをテーマに「小さな幸せ宅急便」

いつやってるん？

定例会：毎月第 2 水曜日 15 時 30 分～2 時間程度
出前講座、小さな幸せ宅急便 随時開催

どこでやってるん？

中央区ボランティア・
市民活動センター他

グループの
ここええやん!って思うところ

いろいろな人や団体が集まり、楽しく気軽に「まじ雑（まじめな
雑談）」で情報交換・意見交換ができる場、居心地のいい居場所



ほな代表者からひとこと!

「人と人のつながりをつむぐ」をみんなで楽しみながら活動して
います。情報交換や学習もでき、自己成長にもつながります。
一緒に参加しませんか？

36 クラヴマガ大阪トレーニングセンター ボランティアチーム

設立年月日 2023 年 2 月

構成人数 7 人



何してるん？

・護身術セミナーの開催（小・中学生向け、女性向けなど）
・各種セミナーの開催
（救命救急セミナー、ケガ防止ストレッチセミナー、
特殊詐欺被害防止セミナーなど）

いつやってるん？ 随時

どこでやってるん？

クラヴマガ大阪トレーニングセンター（中央区北久宝寺町、堺筋本町駅徒歩 2 分）
近隣の小学校（主に中央区）その他、運動ができる十分なスペースがあれば依頼先に伺います。

グループの
ここええやん!って思うところ

子どもから大人の方まで、様々な護身テーマ（連れ去られそうな場合の対処法、ストーカー対策
など）でのセミナー開催が可能です。リアルなシチュエーションでのトレーニングを行うことで、
実際に使える護身術を学べます。

ほな代表者からひとこと!

護身術を初めて行う方に対しても、分かりやすくレクチャーします。「子ども向けの護身セミナー
を開催してほしい」「最近、近隣に不審者が多いので、不審者対策のセミナーを開催してほしいなど、
お気軽にご依頼ください。

37 城見緑道公園 愛護会

しろみりよくどう

メンバー
募集中!

HPは
コチラ
から



設立年月日 2020年10月1日

構成人数 30人

何してるん?

清掃ゴミ拾い…落ち葉除去、雑草除去
ふれあい花壇…花苗植え付け、お手入れ

いつやってるん?

毎週土曜日
9時~10時30分

どこでやってるん?

城見緑道公園及び大阪城公園とその周辺
集合場所: 大阪ビジネスパーク開発の碑付近

グループの
こええやん!って思うところ

参加者それぞれのペースで無理なく
楽しく活動しています。

ほな代表者からひとこと!

和やかに楽しく活動して、結果として
社会貢献をめざしています。



38 年中夢求隊

ねんじゅうむきゅうたい

メンバー
募集中!

HPは
コチラ
から



設立年月日 2012年1月23日

構成人数 18人(男性13人、女性5人)

何してるん?

・各種講演会時にお茶、コーヒーの提供
・イベント時のお手伝い(ビラ配り、道案内、大阪マラソンの沿道整理など)

いつやってるん?

定例会 第2金曜日 13時30分~15時
定例活動 第3金曜日 13時~16時

どこでやってるん?

いろいろな場所です。
特に決めていません。

グループの
こええやん!って思うところ

・メンバーが高齢のため、力のいることはダメ。
・コーヒー提供は得意(コーヒーマイスター在籍)
・まち歩き史跡案内は随時可能(ガイドが在籍)

ほな代表者からひとこと!

どんなことでもいややとは言わんと引き受けます。
何事も真剣に取り組むで~!



地域への出張ボランティア活動

ご依頼にもとづいてボランティアコーディネーターがボランティア
アさんを調整します。

まずは中央区ボランティア市民活動センターへご相談ください。



子育てサロン



CGM ボランティア大阪



フードパントリー



年中夢求隊



趣味や特技を
活かしてボラ
ンティア活動
に参加してみ
ませんか?

ちょボラって 知ってる？



ちょボラとは「ちょこっとしたボランティア活動」の略で、日常の中で誰でも気軽にできるボランティア活動のことです。中央区ボラセンでは、気軽に楽しく活動できるものを紹介しています。ぜひ皆さんも、ちょボラやってみませんか？



エコキャップ洗浄分別ボランティア



ペットボトルのキャップの洗浄、色分けなどをしていただく活動です。

活動日 毎月第2土曜日 13時30分～15時30分

場所 中央区ボランティア・市民活動センター



古切手きりとりボランティア

使用済みの切手の周囲を1センチほど残し、切り取っていただく活動です。切り取った切手は、海外保健医療活動団体に寄付され、切手コレクターによって換金されたのちに、アジアやアフリカの保健医療活動に役立てています。

活動日 毎月第2火曜日 13時30分～15時30分

場所 中央区ボランティア・市民活動センター



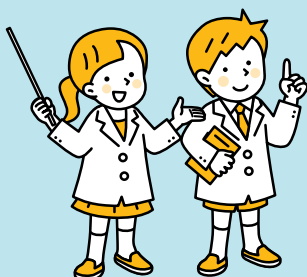
ペットボトルのキャップ、古切手の回収にご協力を！

中央区社会福祉協議会では、ペットボトルのキャップや使用済み切手を集めています。1階窓口に回収ボックスを設置しておりますのでお持ちください。

これもボランティア活動です！



キャップは発展途上国の子どものワクチン（**キャップ約1600個で一人分**）にかわり、必要とされる方々へ届きます。



中央区子どもの居場所連絡会

について



中央区子どもの居場所連絡会ってなあに？

中央区付近にある居場所団体と地域住民や企業など、みんなで力を合わせて子どもの未来を応援する団体です。2ヶ月に一度会議を通じて、情報共有や連携をおこなっています。子ども好き！子どもに関わりたい！という方はぜひボランティアをやってみませんか？

詳しくは
こちらから



HP をぜひ見てみて
ください！



子どもの居場所って？



学校が休みで給食がない、親の仕事が不安定など様々な事情で子どもの食べることや勉強に励めなかったり、居場所を求めているのが現状です。そんな子どもたちが家でも学校でもない安心して「遊び、食べ、学ぶ」ことのできる居場所です。

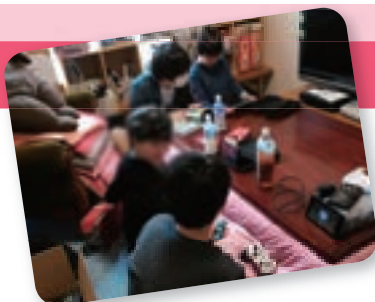
子ども食堂

…子どもが一人でも気軽に立ち寄り食事ができる居場所を提供する活動です。子育て中の家族のためにお弁当などを提供している活動団体もあります。



学習支援

…子どもたちが安心して過ごせる居場所や外国にルーツを持つ子どもたちのための学習教室など学校でも家でもない第3の居場所を提供しています。



その他の居場所支援

…生きづらさを抱える子どもの居場所や[※]インクルーシブな居場所、子どもの公園のような居場所、また女性やひとり親を支援する活動など、幅広い居場所を提供しています。

※「すべてを包括する、包みこむ」こと





災害ボランティアセンターとは

地震や台風などの災害が起こった時、被災地に効果的・効率的に支援をおこなうために、災害ボランティアセンターが設置されます。災害ボランティアセンターは、全国から駆けつけたボランティアと被災地のニーズをつなぎ、ボランティアの調整や派遣をおこないます。



詳しくはこちらへ！



「もしもに備えてできること」一緒に考えてみませんか？

災害ボランティア養成講座

災害時に備えた災害ボランティアセンター設置の訓練や、地域で災害ボランティアセンターに関する講義などもおこなっています。



災害ボランティアについて（講義）



災害ボランティアセンター体験



避難所でのニーズ聞き取り



障がいをもっている方への対応

福祉教育について

福祉学習を通じて、子どもたちが高齢者や障がい者の方々への理解を深め、お互いに「助け合い」「支え合って」生きていくことの大切さを学びます。また地域に暮らす一人として、人に優しい町づくりのためにできることは何かを考え、行動するための力を育むことを目的としています。

より良いプログラムを実践するために、一緒に企画し、それぞれの目的に応じた福祉教育を進めていきたいと考えています。

プログラム内容

車いす体験

車いすの基本的な操作方法を学び、体験することで、支援の仕方や地域のバリアフリーについて考えます。



アイマスク体験

アイマスクをつけて体験することにより、視覚障がい者のかたの気持ちや手引きの方法を学びます。



認知症サポーター養成講座

認知症についての正しい知識と支援の方法について学びます。実際の対応方法などを模擬体験していただきます。

講座修了者には、認知症サポーターの目印「サポーターカード」をお渡しします。



講義及び当事者講話のコーディネート

- ・視覚障がい者の話
- ・肢体不自由者の話
- ・ボランティアについて（区社協職員）
- ・社会福祉協議会について（区社協職員）



実施までの流れ

1 相談

実施日より2ヶ月～3ヶ月前にご相談ください

2 うちあわせ

目的やねらいを伺って、内容・日時・場所等の確認をします。

3 実施

講話および体験をおこないます。

申込み・問合せ

大阪府中央区社会福祉協議会

中央区上本町西 2-5-25

☎ 06-6763-8139

☎ 06-6763-8151

地域支援担当まで



Let's
スタート!

ボランティア活動の流れ 一例

ボランティアをやってみたい!



自分にできることはあるかな…?

まずはお電話もしくは来所でご相談ください。
活動に関する情報も提供します。

相談

ボランティアに来てほしい!

ボランティアに来てほしいな…

まずはお電話もしくは来所でご相談ください。



ボランティア登録
連絡調整

中央区ボランティア・市民活動センター
☎ 06-6763-8139

ボランティアの募集
連絡調整



希望にあった活動があれば紹介し、担当者から活動先へ連絡いたします。
※ご希望の活動を紹介できない場合もありますので、ご了承ください。

マッチング

登録ボランティアの方に、郵送や電話をかけ、活動してくださる方を募ります。
※ご希望の活動を紹介できない場合もありますので、ご了承ください。



活動開始!

※あくまでもこの流れは一例です、
まずはセンターまでご相談ください!

中央区ボランティア・市民活動センター ボランティア大募集!

自分に合ったボランティアを知りたい! ボランティアにはどんなことをお願いできるんだろう?
といったご相談について、ボランティアコーディネーターと一緒に考えます!

お問合せ

中央区ボランティア・市民活動センター
(社会福祉法人 大阪市中央区社会福祉協議会)

詳しくは
こちら!



☎ 06-6763-8139

✉ tiiki@eos.ocn.ne.jp

開館時間 月曜日～金曜日: 9時～19時まで
土曜日: 9時～17時30分まで

休館日 日曜日・祝日・年末年始



あなたの第一歩、お手伝いします！



発行日

令和 7 年 3 月



編集・発行

社会福祉法人 大阪市中央区社会福祉協議会
中央区ボランティア・市民活動センター運営委員会

〒542-0062

大阪市中央区上本町西 2-5-25
(ふれあいセンターもも)

TEL 06-6763-8139

FAX 06-6763-8151

メール tiiki@eos.ocn.ne.jp

LINE お友達募集中！



ボランティア情報や
養成講座、イベント
情報をいち早くゲッ
トできます！

