

みたボラ通信

NO.1 令和7年7月号

こんにちは！みたかボランティアセンターでは、みたかボランティア手帳（通称：みたボラ）を皆さんに配布しています。ボランティア手帳を使ってボランティアをしてみませんか？

ボランティアとは…他の人や社会のために自ら進んで参加するもので、お金を得ることを目的としない活動です。

ボランティアってなんだろう？

～夏！体験ボランティア2025 in みたか（夏ボラ）～

もうすぐ夏休みが始まりますね。夏休みの期間にボランティア活動をしてみませんか？ボランティア活動を通して得られる感動や喜び、達成感や充実感があるはずです！

市内施設等での体験ボランティアや自宅ができるボランティア、夏体験ボランティア講座など様々なプログラムを用意していますので、ぜひお申込み下さい。参加したボランティアは、「みたボラ」に記録できます。

詳細は、夏ボラのチラシまたは
三鷹社協ホームページへ



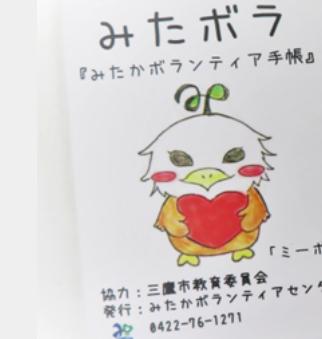
参加には保護者の同意が必要です。ご家庭で相談してからお申込みください。
ボランティア活動をする際は、ボランティア保険の加入をお勧めします！加入手続きは、みたかボランティアセンターまでお問合せください！



みたボラの活用法

みたかボランティア手帳
キャラクター「ミーボ」

生徒手帳に挟みこめる
サイズだよ！



ボランティア愛好家の皆さまへ
この手帳は、三鷹市内の中学生のボランティア活動を推進するために作成しました。ボランティア活動終了後、申請欄に担当者の印を押していただくがサインをお願いします。また、今後のボランティア活動の励みになりますので、お時間がありましたらボランティアさんへのコメントをござ理解・ご協力をお願いいたします。
【血液型】()型
【緊急連絡先】
氏名() 統稱()
電話()
使い方はみたかボランティアセンターのHPをご覧ください!
<https://www.mitakashakyo.or.jp/>

- (1) 参加したいボランティアを探して申込みをする。
- (2) ボランティア活動先に「みたボラ」を持参する。
- (3) 活動が終わったら活動先で確認の印またはサインをもらう。可能であればコメントも記入してもらう。コメント欄は、感想や気づきを自分で記載してもOK！

☆1冊目、3冊目、5冊目を終了すると認定証がもらえます！

1冊目終了「みたボラ エキスパート」

3冊目終了「みたボラ マスター」

5冊目終了「みたボラ レジェンド」



お問合せ

みたか社協 みたかボランティアセンター

電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273

メール：chiiki@mitakashakyo.or.jp

夏！体験ボランティア2025 in みたか 参加者の声

今年も夏ボラへのご参加お待ちしています！

図書館では子供から年配の方まで多くの人に快適にすごしてもらうために様々なイベントや工夫をしていることがわかり、今まで体験したことのなかった提供する側の立場で見ることができとても貴重な機会になりました。これからもっと図書館を利用していきたいと思います。

【図書館】

個性溢れる元気いっぱいの園児達とお話したり遊んだりできても楽しかったです。園児と関わることで、自分自身の成長を感じたり、もう自分はこんなに大きくなったんだ、と責任感を養うこともでき、とても良い経験になりました。

【保育園】

おばあちゃんやおじいちゃんと、折紙や間違い探しをして楽しかったです。お茶出しや手を消毒してまわることで、力になれただことがうれしかったです。

【高齢者施設】

ボランティアライタープログラムを企画しています！



受け入れ施設やボランティア活動をしている方にインタビューをして記事を作成してみましょう！夏休み終了後、ボランティアライタープログラムに参加した方を対象に自身で作成した記事の発表や記事の添削などを行う学習会を開催します！詳しくは、三鷹社協ホームページへ！

利用者さんによって、食べ物を細かく刻む必要があったり、その方用に別で用意してある食べ物を渡さなければいけなかったりと、配慮する点が多くある事に驚いた。

【高齢者施設】



ホームページは
こちらから

