

令和8年3月版

はじめての第一歩！

ボランティアの あれこれ

Vol.4



社会福祉法人 大阪府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



教えて！

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とボランティアに来てほしい人とをつなぎます。

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（Volunteer）とは、ラテン語のVoluntas（ボランタス）＝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。

ボランティアを知る4つのポイント

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 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！



社会性

3 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！

相手が笑顔になって
くれてうれしい



無償性

4

創造性

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

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に関して、
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むけたボラ
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かたに
オススメのボランティア★



中央区ボラセンのここがイチオシ！

コピー機の利用



登録ボランティア
の方はコピー機を
利用できます。
(有料)

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！

「ボラセンだより」
を発行しています！



ロッカーの利用



登録ボランティア
の方はボランティア
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！

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

子育て支援関係

- 11 おおさか中央おもちゃ病院 8
- 12 中央区子どもの居場所連絡会 8
- 13 もりまちっこ 9
- 14 ななの絵本 9
- 15 おもちゃクラブ 9

パフォーマンス関係

- 16 バルーンアート同友会 10
- 17 NPO法人あったか演劇研究会 10
- 18 ハッピーフラの会 10
- 19 ハッピーリーナ 11
- 20 みんなでオカリナを楽しむ会 11

- 21 ミニルン 11
- 22 DuoAK 12
- 23 大阪よし笛サークルもも 12
- 24 CGMボランティア大阪 12
- 25 「夢楽らいぶ」一座 13
- 26 あったかい手オールスターズ 13
- 27 アンサンブル響 13
- 28 ボラストテぽっぽ (VSPP) 14
- 29 クロマチックハーモニカ倶楽部 14
- 30 森ジェヌ 14
- 31 大阪府高齢者大学校
おもしろマジック倶楽部 15
- 32 with ハッピーズ 15

病院関係

- 33 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
- 34 ゆうゆうボランティアサークル 16
(大阪船場モラロジー事務所女性クラブ)
- 35 日本病院ボランティア協会 16

その他

- 36 中央区フィランソロピー懇談会 (CFK) 16
- 37 クラヴマガ大阪トレーニングセンター 17
ボランティアチーム
- 38 城見緑道公園愛護会 17
- 39 年中夢求隊 17
- 40 中央区シニアシェアハウスをつくる会 18



高齢者・
障がい者支援関係

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?

・車いすの貸出し ・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?

火曜日～金曜日
10時00分～16時00分

どこでやってるん?

からほりサロン他

グループのココええやん! 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! だけかもしれませんが話す
と心が軽くなります。

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



子育て支援関係

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。

グループのココええやん! 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。



パフォー
マンス
関係



病院関係

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

グループのココええやん! 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。



その他

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

グループのココええやん!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? 視覚障がい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おこなっています。
・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

グループのココええやん!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、発達の遅れ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

グループのココええやん!って思うところ

お互い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。

高年齢者・
障がい者支援関係

子育て支援関係

パフォー
マンス
関係

病院
関係

その他



高齢者・
障がい者支援関係

7

バリアフリー 自然探検隊

メンバー
募集中!!

HPI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?

定期探検：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

グループのココええやん!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?



子育て支援関係

8

すすね 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 7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

グループのココええやん!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。



パフォー
マンス
関係



病院関係

9

読売朗読ボランティア

設立年月日 2002年9月

構成人数 50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

グループのココええやん!って思うところ

音訳講座終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。

その他

10

HANDSちゅうおう

メンバー
募集中!!

設立年月日 2005年4月

構成人数 71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出来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おこなったりしています。

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

グループのココええやん!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、当事者や事業所職員、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!というアイデアがみんなの力で実現できるグループです。



11

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

グループのココええやん!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もった仲間のアジト「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!



12

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 24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?

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

グループのココええやん!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!



高齢者・
障がい者支援関係



子育て支援関係



パフォー
マンス
関係



病院
関係



その他



高齢者・
障がい者支援関係

13 もりまちっこ

メンバー
募集中!!

HPI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

グループのココええやん! 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?!



14 ななの絵本

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。

グループのココええやん! 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。



15 おもちゃクラブ

メンバー
募集中!!

設立年月日 2023年2月21日

構成人数 6人

何してるん? 手作りのおもちゃ作りで交流し普及する。
ボランティア活動を推進する。

いつやってるん? 随時、必要に応じて活動する

どこでやってるん? ふれあいセンターもも



グループのココええやん! って思うところ

少人数ですが、お互いに情報を持ちよ
ってお互いの研鑽をつむ。

ほな代表者からひとこと!

知らないことを知る喜びを知り、お互いに交流し、
楽しみたい。



子育て支援関係



パフォー
マンス
関係



病院
関係



その他

16 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 25名

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

グループのココええやん!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!



高齢者・
障がい者支援関係

子育て支援関係

17 NPO法人 あったか演劇研究会

メンバー
募集中!!

HPIは
コチラ
から



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映。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)

グループのココええやん!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てなければ
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。



パフォー
マンス
関係

病院
関係

18 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

グループのココええやん!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ます。

その他



高齢者・
障がい者支援関係

19 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? ・オカリナ演奏定期練習と出前演奏会開催。地域の各種コンサートに出演
・練習場所：大阪市中央区南老人福祉センター。出前先：各種施設や地域イベント

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

グループのココええやん!って思うところ

音楽のある日常生活、常にスキルアップを求められる楽器演奏、このコミュニティは素晴らしい。

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。



子育て支援関係

20 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。

グループのココええやん!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い、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。

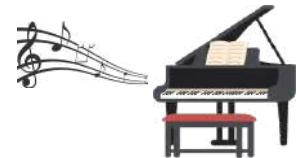


パフォーマン
ス関係



病院関係

21 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。

グループのココええやん!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、その温かな雰囲気をごさまでお届けできたらと思っています。



その他

22 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

グループのココええやん!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

子育て支援関係

23 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 8人

何してるん? 区内の地域・施設等で演奏をしています。

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

グループのココええやん!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きてください。



パフォーマンส์関係

病院関係

24 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。

グループのココええやん!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。



その他



高齢者・
障がい者支援関係



子育て支援関係



パフォー
マンス
関係



病院関係



その他

25

「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名

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）

グループのココええやん!って思うところ

現在活動23年でボランティア・ライブ
4450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・・・



26

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）

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

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

グループのココええやん!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。



27

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・トランペット等の管/弦/打楽器）
・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。

グループのココええやん!って思うところ

馴染みのある曲を生演奏で楽しんでいただく他、
お客様にも一緒に歌ったり身体を動かしていただ
いて、ともに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。



28 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 (2026.1.1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を開催
- ・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



グループのココええやん! 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



子育て支援関係

29 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人~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
- ・一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?

活動は呼びがかかればどこへでも!

グループのココええやん! 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。



パフォー
マンス
関係



病院
関係

30 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カ月に1回

どこでやってるん?

大阪市内の施設

グループのココええやん! 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!



その他



高齢者・
障がい者支援関係

31 大阪府高齢者大学校 おもしろマジック倶楽部

設立年月日 2024年4月1日

構成人数 13人

何してるん?

- ・高齢者施設、地域行事等でのマジックショーの披露
- ・観客参加型のテーブルマジック・ステージマジック
- ・笑いと交流を大切にコミュニケーション重視の演技

いつやってるん?

毎月 第1金曜日 15時～17時
毎月 第3水曜日 15時～17時

どこでやってるん?

- ・高齢者施設、福祉施設、小学校、地域イベント会場等
- ・大阪市内を中心とした社会福祉協議会関連施設等

グループのココええやん!って思うところ

- ・高齢者にも分かりやすく、安心して楽しめるマジック
- ・「笑い」と「笑顔」を第一にした親しみやすい演技
- ・観客とのやり取りを大切に温かいステージ

ほな代表者からひとこと!

- ・マジックを通して、笑顔と元気をお届けできれば幸いです。
- ・地域に寄り添った活動を大切にしていきます。



32 with ハッピーズ

HPは
コチラ
から



設立年月日 2026年1月1日

構成人数 3名

何してるん?

合唱や合奏、手遊びや体操を交えた参加型演奏会をおこなっています。

いつやってるん?

依頼により随時

どこでやってるん?

依頼施設

グループのココええやん!って思うところ

依頼に応じて童謡・唱歌・昭和歌謡・クラシック音楽（オペラ）などの幅広い音楽を音楽療法のメソッドを用いながら演奏しています。

ほな代表者からひとこと!

音楽を通じて心も体もハッピーに！一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪



33 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

グループのココええやん!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。



子育て支援関係



パフォーマン
ス関係



病院関係



その他

34

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)

グループのココええやん! 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。



35

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

グループのココええやん! って思うところ

ボランティア同士を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、活動者をふ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。



36

中央区 フィランソロピー懇談会 (CFK)

メンバー
募集中!!

HPは
コチラ
から



設立年月日 1999年6月21日

構成人数 19者

何してるん?

- 「つながりをつむぐ」を目的に、必要なニーズを探り、知ること
- ・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

グループのココええやん! 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?



高齢者・
障がい者支援関係

子育て支援関係

パフォーマン
ス関係

病院関係

その他



高齢者・
障がい者支援関係

37 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 8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（救急救命セミナー、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、運動が出来る十分なスペースがあれば依頼先に伺います。

グループのココええやん! 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、わ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。



子育て支援関係

38 しろみりょくどうこうえんあいごかい 城見緑道公園愛護会

メンバー
募集中!!

HPI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



グループのココええやん! 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目指しています。



パフォー
マンス
関係



病院
関係

39 ねんじゅうむきゅうたい 年中夢求隊

メンバー
募集中!!

HPI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12人、女性6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（ピラ配り、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。

グループのココええやん! 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～!



その他

40

中央区

シニアシェアハウスをつくる会

メンバー
募集中!!



設立年月日

2023年11月28日

構成人数

45人

何してるん?

高齢化社会のなか、みんなが楽しく憩い、支えあって共に生きる場、「シニアシェアハウス（居場所づくり）」をテーマに学習会や交流会お楽しみ会などを企画しています。

いつやってるん?

毎月定例世話人会を開催し、会員の要求や意見に基づいた企画や計画をたてて取り組んでいます。

どこでやってるん?

中央区空堀商店街界隈を中心に活動

グループのココええやん! って思うところ

高齢化社会の中、みんなが楽しく憩い、支えあって共に生きる「シニアシェアハウス（居場所）」を作ろうと「空家さがし」などリサーチ中ですが、一方では、みんなで楽しく元気に過ごす会員どうしの交流会や学習会、お楽しみ会などを行っています。みんな元気に楽しく100才人生を楽しみましょう!

ほな代表者からひとこと!

少子高齢化と言われるなかで高齢者の孤独死が増えています。1人ぼっちのお年よりが、みんなで楽しく元気に過ごせる憩いの場、お互いに支えあって共に生きる場、安心して過ごせる安住の場を求めて「シニアシェアハウス（居場所）づくり」をすすめています。実現に向けて頑張ります。

地域へのお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 X バルーンアート同友会



フードパントリー X 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?

Q & A ボランティアに関するよくある質問

Q ボランティア活動するには登録しないとできない?

A ボランティア登録には団体登録や個別登録などさまざまな方法があります。登録は無料で必須ではありませんが、情報紙の発送や円滑なボランティア調整のために登録をオススメします。

Q 活動にかかる交通費や材料費はどうしたらいいの?

A ボランティア活動は、原則無償の活動ですが、活動上必要な経費につきましては、事前にコーディネーターにご相談ください。助成金情報も随時発信しておりますので、併せてご活用ください。

Q ボランティア保険って何ですか?

A ボランティア活動中や活動先までの移動、帰宅途中での事故に備えて、安全に活動するために、ボランティア保険に加入しましょう。

詳しくはこちら →



Q ボランティアを依頼する場合、どうしたらいいの?

A 行事やイベントに関する依頼につきましては、2〜3か月前に中央区ボランティア・市民活動センターにご連絡ください。その他の依頼に関しましては、お電話にて受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。

高年齢者・
障がい者支援関係

子育て支援関係

パフォー
マンス
関係

病院関係

その他

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階窓口回収ボックスを設置しておりますのでお持ちください。

キャップは発展途上国の子どもたちのワクチン(キャップ約1600個で1人分)にかわり、必要とされる方々へ届きます。

これもボランティア活動！



災害×ボランティア
でできること!



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。

被災者

避難所で話し相手が
いてくれたら...

相談
依頼

家の周りのがれきの
片付けを手伝ってほしい



災害ボランティアセンター



相談受付



情報収集・情報発信

被災者とボランティアとマッチング

被災者の「誰かの力をかりたい」と
ボランティアの「誰かの力になりたい」をつなぎ
ともに被災地の復興をめざします!

ボランティア

何か誰かの役に
立てることはないかな...

登録

力仕事でなにか
役に立てないかな...



災害ボランティア

体験してみませんか?

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、災害ボランティア体験などおこなっています。「もしもに備えてできること」一緒に考えてみませんか?



はじめよう！福祉教育！

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、人にやさ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、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。

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、視覚障がい者の方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）

福祉教育を手伝ってくれるボランティアも募集しています！



実施までのながれ

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

大阪府大阪市中央区社会福祉協議会（地域支援担当）

中央区上本町西2-5-25

06-6763-8139

Let's
スタート!

ボランティア活動のながれ

一例

ボランティアをやりたい



自分にできることはあるのかな…?

相談

まずは電話もしくは来所で相談してください。活動に関する情報を提供します。

ボランティアに来てほしいな…



ボランティアに来てほしい…!

相談

まずは電話もしくは来所で相談してください。

中央区ボランティア・市民活動センター



06-6763-8139



ボランティア登録・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・調整します。

※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。

活動開始!



ボランティア募集・連絡調整

登録ボランティアに、郵送や電話をかけ、活動する方を募ります。

※結果として、登録ボランティアからの希望がなかった場合、ボランティアを紹介できない場合がありますので、ご了承ください。

※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
ボランティア募集中!!



自分にあ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 大阪府中央区社会福祉協議会)



06-6763-8139



tiiki@eos.ocn.ne.jp

開館時間 月曜日～金曜日: 9時～19時 休館日: 日曜日・祝日・年末年始
土曜日: 9時～17時30分

詳しくは
こちら



あなたの一步、
お手伝いします！



LINEお友達募集中！



ボランティア募集や
養成講座、イベント情報を
いち早くゲットできます！

発行日

令和8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)



06-6763-8139



06-6763-8151



tiiki@eos.ocn.ne.jp