

文京ささえ隊とは

文京区内小中学校での出前授業を中心にボランティア活動をしています。高齢者の身体的不自由さと心情等を理解する体験（高齢者疑似体験）や車イス体験等を通じて、**共生社会（誰もが暮らしやすい社会）の実現を目指しています。**

沿革の概要

- 2018年3月に結成。東京2020オリンピック・パラリンピック時のボランティア養成として、文京区社会福祉協議会により組織
- 区内小中学校を中心に、官公庁、企業、郵便局などで福祉学習や研修を実施してきたほか、コロナ禍にワクチン同行ボランティアを実施
- 2022年に任意団体を設立（独立）
メンバーは原則「サービス介助士」を保有

サービス介助士 

大切にしていること

- ①みんなが暮らしやすくなるためにどんなお手伝いができるか、常に考えること
- ②高齢者や障害者にとって、まだまだ不便な社会であることを投げかけ、気づいてもらうこと
- ③公的制度やサービスなどの対象から外れる人たちのニーズに応えられるよう努めること

会員募集

私たちと一緒に活動して下さる「ぶんきょう共生サポーター（正会員）」や活動を支援して下さる賛助会員を募集しています！

年会費

- ◇正会員 1,000円（※）
- ◇賛助会員 個人 ー□ 1,000円
法人等 ー□ 5,000円

※正会員には「活動スキル講習（1.5日）」の受講をお願いしています。なお、日程等については、個別のご相談に応じます。



寄付

よろしくお願いします 

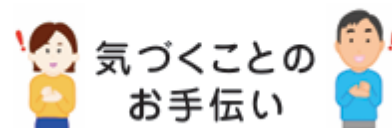
随時のご寄附も大歓迎です。
いつでもご連絡ください。

お申込み・お問い合わせ先

担当 齋藤 みさ
電話 090-9368-5454
メール sasaetai923@gmail.com

【お問合せフォーム】 【どっとフミコム】



 気づくことのお手伝い

文京ささえ隊



【団体ホームページ】





～高齢者疑似体験 プログラム例～

- 高齢者の身体的特徴について
- 以下の身体機能が変化した状態で、歩行、買い物、字の読み書き、階段の昇降等を体験
 - ・ひじ、ひざの関節（固定する）
 - ・腰が曲がっている（固定する）
 - ・手足（重りを装着）
 - ・指先の感覚（軍手・輪ゴムを着用）
 - ・目の病気（ゴーグルを装着）
- 上記の内容について、お一人ずつ体験していただきます。当日の時間設定や参加人数に応じて、実施するプログラムが変わります。

【気づき・振り返りのポイント】

- ☒ 普段の生活でどんなことに困るだろうか
- ☒ 明日から自分にできることは何だろうか

～車イス体験 プログラム例～

- 車イス操作の基本（各部の紹介、注意点）
- 車イスに乗った状態で、以下の場면을体験
 - ・段差を乗り越える
 - ・自動販売機での買い物
 - ・扉の開閉
 - ・エレベーターの利用
 - ・バリアフリートイレへの入室 など
- 上記の内容について、2人1組で取り組んでいただきます。当日の時間設定や参加人数、会場の設備等に応じて、実施するプログラムが変わります。

【気づき・振り返りのポイント】

- ☒ 普段の生活と比較してどう感じたか
- ☒ 乗る人・押す人、お互いになんと思ったか
- ☒ 明日から自分にできることは何だろうか



～企業等での福祉研修も承ります～

- 高齢者疑似体験・車イス体験を中心とした体験型の内容
- 1～2時間程度のプログラムを想定
- 希望されるプログラム、参加人数、環境等に応じて費用はご相談（5,000円/回～）
- 当日使用する福祉用具の手配は別途ご相談

70歳までの就業機会の確保、合理的配慮の提供など、組織内の現状を見直す機会にしてみませんか？以下のお申込みフォームより、気軽にご連絡ください♪



【お申込みフォーム】



2026年1月