

諫早高校 第30回卒 還暦お祝い同窓会

還元プロジェクト・リーフレット

還暦の『還』は 還元の『還』とすることで
還元する人生をスタートさせる年！
そこで何か私達にできる事はないかと考えました

“無理なく”が 大切
気軽にできる
社会貢献

【社会貢献】

今まで受けてきた沢山の恩を
今度は社会に返すことではないかと…
社会貢献と言うと何か難しいことのように感じますが
知らないだけで身近にできる事がたくさんあります

ここではその一例をご紹介します

これを機に自分に合った社会貢献をやってみませんか？
ご家族や友人・職場の方々とも語り合って
身近なものになれば良いですね

この冊子が皆様のお役に立てれば幸いです

まず知ろう①～SDGsってなに？

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



SDGs(えすでいーじーず)とは『**未来のかたち**』

SDGsは2015年9月の国連サミットで採択された
持続可能な開発のための行動目標のこと

「誰一人取り残さない」をコンセプトに貧困の解消や生態系の保護・
持続可能な消費と生産などの国際社会が2030年までに実現すべき
17のゴールと、169のターゲットが示されています

1割の行動を変えれば世界が変わる

とても壮大で大きな話に聞こえますが
私たちがすぐにできることもたくさんあります
この冊子でお伝えする社会貢献も
SDGsの行動のひとつととらえることができます

行動を変えるのは『2回に1回』でいい…とも言われています

例えばマイボトルを忘れてしまったら

『明日は持ってこよう』と考えれば前向きになれる

大切なのは完璧さよりも継続

行動のすべてを変えられなくても“1割”を意識することはできる
小さな変化ですが、世界の77億人が“1割”を変えれば
それが未来を変える大きな流れになっていきます

まず知ろう②～社会貢献ってどんなもの？

【city living 社会貢献】で検索

私にもできるボランティア

今すぐ気軽に始められることがたくさんあるのを知っていますか？

「誰かのために」と意気込む必要も 会員になる必要もナシ

日々繰り返されるささやかな行動を

ほんの少し変えるだけでいいのです

ちょっと行動を変えてみる 勇気を出してみるだけで

世界中の人たちの助けになるかもしれない

自分ができる範囲で、“無理なく”が大切！

<買う>

フェアトレード

寄付金付き商品

ビッグイシュー

ボランティアバンダー

<集める>

カードのポイント

外国コイン

ベルマーク

エコキャップ

フードバンク

<寄付する>

コンビニのレジ横で

定期的に

気が付いたときに

<参加する>

グリーンバード

チャリティーオークション

<みんなで>

TABLE FOR TWO

シティOL-AID

(*city living ホームページ参照)



I. 寄付で社会貢献

もっとも身近ですぐにできる社会貢献



コンビニのレジの横にある募金箱に小銭を入れる

決まった団体に定期的に寄付をする

災害が起きた時に寄付をする

ふるさと納税をする などいろいろな形の寄付があります

自分の考えに合ったところに自分の財布と相談しながら行えます

【パシワール会】で検索

中村哲さんの医療活動を支援する目的で結成されたNGO団体
パキスタン・アフガニスタン地域で医者としての活動をはじめたが
命を守るものは武器ではなく『水』と『緑』という信念のもと
『水資源確保事業』『緑の大地計画』を実行してこられました
日本人の誇り・中村哲さんの遺志を継いで活動は続けられます

【国境なき医師団】で検索

世界中どこでも生命の危機に直面している人びとに
直接医療が届けられるよう独立・中立・公平の立場で
医療・人道援助活動を行っています

【ユニセフ】で検索

すべての子どもの命と権利を守るために最も支援の届きにくい
子どもたちを最優先に190の国と地域で活動しています

II. 生活の中で ちょっとした社会貢献



ペットボトルキャップ回収

【イオン ペットボトルキャップ】で検索

ペットボトルキャップを集めイオン店舗へ持参するとイオンがリサイクル資源として売り、その売却益を寄付

- ①認定NPO法人 世界の子どもにワクチンを日本委員会 (ワクチンで支援)
- ②公益社団法人 セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン (栄養給食で支援)
- ③公益財団法人 プラン・インターナショナル・ジャパン (図書で支援)

- イオンの他にも学校・会社・自治体等で回収しています
(*イオン ペットボトルキャップ回収キャンペーン より抜粋)

III. 読書を楽しんだ後に社会貢献



古本で寄付

読み終えた本が
誰かの命を救うかもしれません！

【Japan Heart】で検索

【支援の種類】⇒【そのほかの支援をする】⇒【古本で寄付】を選択 (BOOK OFF) or (バリューブックス) 経由で送料無料で送付
査定された買取金額が **Japan Heart** に寄付されます

- 本1冊で養育施設の子ども一人に文房具を提供できます。
(*Japan Heart ホームページより抜粋)

IV. 断捨離をしながら社会貢献

衣料品等のリサイクル



【片付けで子どもを救おう古着ボックス】で検索
不要な衣類・バッグ等を強化紙袋(専用)に詰め送付

↓
開発途上国の子供達にポリオワクチンが届けられます

【ユニクロ】で検索

不要になったユニクロ・ジーユーで購入した商品のみを店舗へ持参

↓
回収衣類をリユースとして難民キャンプや被災地等へ届けられます

【グリーンコープ ファイバーリサイクル】で検索

不要な衣類をポリ袋・紙袋で梱包 専用送り状にて送付

↓
国境を越えた子育て支援・生活困窮者の就労支援・衣類リユース等

【トリンプ/ワコール リサイクル】で検索

不要になった下着を専用回収袋に入れ密封し店舗へ持参

↓
ワイヤー・ホック類は鉄の原料、布は産業用固形燃料(★)として利用

★:燃料効率が良く 石炭よりCO2排出量が約30%少ない

(*各ホームページより抜粋)



V. 身体を張った(笑) 社会貢献



ヘアドネーション(髪の毛の寄付)
献血
臓器提供の意思表示

髪の毛の寄付というヘアドネーション

病気や事故で髪を失ってしまった子供達のために寄付された髪だけで作ったメディカル・ウィッグ
そのためにヘアドネーションが行われています
髪の毛の長さが31cm以上と中々高いハードルですが
自分ができなくても、誰かに伝えることはできるかも…

【JHDAC/ヘアドネーション】で検索

●柴咲コウさんや水野美紀さん 笑い飯の西田さんなどが
実際に行っています

献血は最大69歳まで可能です

【献血/日本赤十字】で検索

病気やけがの治療のために輸血や血液製剤を必要とする多くの患者さんが「献血」によって救われています

健康保険証・免許証の裏にサインしていますか？

健康保険証や運転免許証の裏に臓器提供の意思表示欄があります
記入は自由ですし提供するしないももちろん本人の意思ですが
いろいろなことを考えるきっかけになります

※ 以下の欄に記入することにより、臓器提供に関する意思表示をすることができます。記入する場合は、1から3までのいずれかの番号を○で囲んでください。

1. 私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植の為に臓器を提供します。
2. 私は、心臓が停止した死後に限り、移植の為に臓器を提供します。
3. 私は、臓器を提供しません。

(1又は2を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×

【心臓・肺・肝臓・腎臓

【特記欄:

署名年月日 2020年 1月 3日

本人署名(自筆): 家族署名(自筆):

(健康保険証ウラ)

(運転免許証ウラ)

以下の部分を使用して臓器提供に関する意思表示をすることができます(記入は自由です)。記入する場合は、1から3までのいずれかの番号を○で囲んでください。

1. 私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植のために臓器を提供します。
 2. 私は、心臓が停止した死後に限り、移植のために臓器を提供します。
 3. 私は、臓器を提供しません。
- (1又は2を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×をつけてください。)
【心臓・肺・肝臓・腎(じん)臓・脾(すい)臓・小腸・眼球】

【特記欄:

【自筆署名】

【署名年月日】2017年 月 日

VI. 行動で社会貢献

ボランティアを探す



ボランティアをやってみたいけど どんなものがあるの？
と思ったら…自分ができること やりやすいことを
身の回りから見つけてみましょう
特別な知識や技術がなくても
趣味や仕事 好きなことを活かせる活動もあると思います

【YAHOO！ボランティア】で検索

地域から探す/**カテゴリー**から探す/**キーワード**から探す

- 被災地支援・災害ボランティアだけで無く
様々な種類のボランティアが探せます

(*YAHOO!ボランティア ホームページより抜粋)

ボランティアの精神が集約された
スーパーボランティア・尾島春夫さんの言葉

『かけた情けは水に流せ 受けた恩は石に刻め』

編集後記

幸福学によると 人が最も幸福を感じる要素は
『成長』『つながり』『貢献』の三つだそうです
人生100年時代
『楽しく学び』『仲間と語らい』『少し還元』することが
私たちを幸せにしてくれると思っています
幸せな人生を歩きたいですね
最後まで読んでいただき ありがとうございます

2020年1月3日発行
諫早高校 第30回卒 還暦お祝い同窓会
『還元』プロジェクト・リーフレット委員会制作