

# ボランティア通信



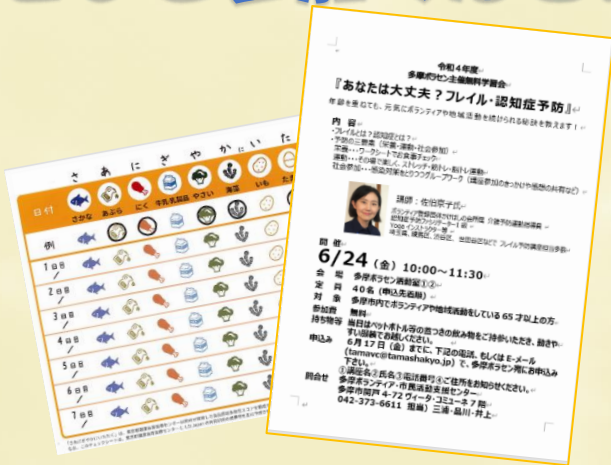
発行 社会福祉法人 多摩市社会福祉協議会  
 多摩ボランティア・市民活動支援センター(通称「多摩ボラセン」)  
 TEL 042-373-6611 FAX 042-373-6629  
<https://tamavc.jp/>



ボラセンホームページ  
QRコード



**ボランティア・地域活動をしている  
シニアの皆様！  
ぜひご参加ください！**



写真は講座のイメージです。実際の内容とは異なります。

多摩ボラセンでは、ボランティア活動団体や多摩地域で社会貢献活動をしている企業（ゆるたまネット会員）と連携して、ボランティア・地域活動をしているシニア層の方を対象に学習会を開催いたします。  
**講座内容、お申込み・お問合せ等については2面をご覧ください。**

▼▼▼ contents ▼▼▼

- 無料学習会がはじまります！ P.2
- 災害ボランティア講座のご報告 P.3
- ボランティアさん、出番です！ P.4・P5
- 食の支援を支えるボランティアをはじめませんか？ P.6
- 助成金情報&地域の情報コーナー P.7
- 多摩大学中村ゼミお楽しみ企画第25弾 P.8

多摩ボラオリジナルキャラクター  
**タマボラ君LINEスタンプ**  
**配信中!**

お買ねさまです

LINE STOREから→  
購入できます

## 講座・イベント情報

## 無料学習会がはじまります

多摩ボラセンが事務局を務める「ゆるたまネット（多摩地域企業・大学等連絡会）」や、ボラセン登録団体の中には、市民向け無料学習会を実施されている団体が複数あります。多摩ボラセンではこうした団体と連携して、多摩市内でボランティア・地域活動をしている方を対象に、令和4年度に学習会を下記5回実施します。

- 第1回 6月24日(金)『あなたは大丈夫？フレイル・認知症予防』 10:00～11:30 (90分)  
 第2回 7月20日(水)『睡眠と「健康」の知恵袋講座』 13:30～15:00 (90分)  
 第3回 11月25日(金)『わたしと家族の「そうぞく」講座』 10:00～11:30 (90分)  
 第4回 12月21日(水)『今から、取り組もう！防災講座』 13:30～15:00 (90分)  
 第5回 2月24日(金)『腸の健康教室』 10:00～11:30 (90分)

(注：学習会テーマは予告なく変更になる場合があります)

- ▶対象 多摩市内でボランティア・地域活動をしている概ね65才以上の方  
 ▶会場 多摩ボランティア・市民活動支援センター（多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ7F）  
 ▶協力 かけはしの会、明治安田生命、西都ヤクルト販売、ボランティア登録団体連絡会 他

## 第1回『あなたは大丈夫？フレイル・認知症予防』の参加者募集！

## ▶内容

- ・フレイルとは？
- ・予防の三要素（栄養・運動・社会参加）
- ・栄養・・・ワークシートでお食事チェック
- ・運動・・・その場で楽しく、ストレッチ・筋トレ・脳トレ運動
- ・社会参加・・・感染対策をとりつつグループワーク（講座参加のきっかけや感想の共有など）

▶日時 6月24日(金) 10:00～11:30

▶講師 佐伯京子氏（かけはしの会 介護予防運動指導員 認知症予防ファシリテーター1級 Yoga インストラクター等）

▶会場 多摩ボラセン活動室①②

▶定員 40名（申込先着順）

▶対象 多摩市内でボランティア・地域活動をしている概ね65才以上の方

▶参加費 無料

▶持ち物等 当日はペットボトル等の蓋つきの飲み物をご持参のうえ、動きやすい服装でお越しください。

▶申込み 6月17日（金）までに、下記の電話か、もしくはEメール(tamavc@tamashakyo.jp)で、多摩ボラセン宛にお申込み下さい。①講座名②氏名③電話番号④ご住所をお知らせください。

## NPO・ボランティア・市民活動 個別相談会

「会計について教えて！」「NPO法人を立ち上げたい」など、団体の会計や運営やNPO法人の設立に関することなどのご相談にのります。

▶日時 7月13日(水)もしくは8月10日(水) ①10:00～ ②11:00～

▶会場 多摩ボラセン 活動室2

▶定員 先着1日2組まで

▶対象 既に活動しているNPO法人やNPO団体、ボランティア団体、これから団体の設立を予定している方など

▶相談員 内藤 純 さん〔公認会計士・税理士・ファイナンシャルプランナー(CFP)〕

▶申込み 開催日の5日前まで(土日祝を除く)に、下記へお電話またはファックスで、参加者名(団体名)・連絡先・相談内容をお知らせください。



NPO法人と一般社団法人の違いなども教えていただき、はじめの一步を踏み出せそうです。

問合せ 多摩ボラセン ☎042-373-6611 FAX042-373-6629

※各種イベント等は、諸事情(新型コロナウイルスの感染拡大など)により中止となる場合があります

## 講座・イベント情報

## ご報告

災害ボランティア講座（ボランティア活動編）  
～被災者支援にあなただけの力を！～

5/21（土）に国士館大学多摩南野キャンパスにて『災害ボランティア講座（ボランティア活動編）』を開催しました！参加者は37名。30歳代～80歳代と幅広い世代に参加いただくことができました。今回、多摩市防災安全課、国士館大学防災・救急救助総合研究所のご協力のもと、災害への備えや、実際に大規模災害時に多摩市災害ボランティアセンターが設置された場合の災害ボランティアの役割について学んでいただく機会となりました。

「活動編」に続いて「運営編」が6月25日（土）に開催予定！参加者を募集中です。申込み詳細は下記多摩ボラセンHPをご覧ください！

対象：災害ボランティア活動に興味関心のある方  
定員：30人程度  
申込み・問合せ：  
☎ 042-373-6611  
FAX 042-373-6629  
HP <https://tamavc.jp/>  
お申込みは下記QRコードからできます。



## 多摩市介護予防事業

「にゃんともTAMAるボランティアポイント」  
登録説明会

にゃんともTAMAるボランティアポイント(介護予防ボランティアポイント)は、指定された多摩市内の施設などでボランティア活動をする事でポイントが貯まり、そのポイントに応じた交付金を受けられる取り組みです。元気に楽しみながらボランティアライフをおくりましょう！

- ▶日時 6月9日(木) もしくは7月14日(木)  
14:00～ 1時間程度
- ▶会場 多摩ボラセン 活動室2
- ▶対象 65歳以上で、多摩市に介護保険料を納めている方
- ▶持ち物 筆記用具・介護保険被保険者証
- ▶申込み 開催日の1ヶ月前～2日前までに下記へご連絡ください。

## 令和3年度

にゃんともTAMAるボランティアポイント  
登録者の皆さまへ

スタンプが10個以上貯まっていて、ポイント活用申請を希望される方は、所定の「多摩市介護予防ボランティアポイント活用申請書」に「令和3年度にゃんともTAMAる手帳」を添えて令和4年12月末までにご提出ください。後日、多摩市より交付金が振り込まれます。  
※上記以外に、介護保険被保険者証、振込先口座がわかるもの(通帳など)をお持ちください。

問合せ 多摩ボラセン ☎042-373-6611 FAX042-373-6629

※各種イベント等は、諸事情(新型コロナウイルスの感染拡大など)により中止となる場合があります

**パソコン相談 ～トラブル相談・ティーチャー～ (★印は障がい者向けパソコン相談会)**

パソコンでお困りの方、お気軽にご相談ください。無料でご相談に応じます。

- ▶ **会場** 多摩ボランティア・市民活動支援センター(ヴィータ・コミュニネ 7階)
  - ▶ **備考** ・相談時間はおひとり30分間です。
    - ・お申込みは不要。下記時間内にご来所ください。先着順に対応いたします。
    - ・★印は障がい者向けパソコン相談会です。下記へお申込みが必要です。
- ⇒ ☎042-356-0307(法人管理課 センター係)



			PCティーチャー (Word,Excelなど)	
6月	8	水	シニアITクラブ	13:00～15:00
	14	火	パソコンボランティア多摩	10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～
	28	火	パソコンボランティア多摩	10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～

**ボランティアさん出番です!**

# ボランティアを募集します!

- ★…継続ボランティア
- ♣…単発ボランティア

活動によっては見学や体験ができます。  
 詳しい説明をしますので、遠慮なくお電話ください。  
 ご相談だけでも構いません。  
 掲載していない活動もありますのでぜひお問い合わせを!

『Café あさの葉ニュース』の  
**配布をしていただけませんか?**

- ▶ **内容** 近隣に『Café あさの葉ニュース』を配布
- ▶ **日時** 毎月24日～月末頃  
自由な時間 (30分～1時間程度)
- ▶ **会場** Café あさの葉 (落合 6-1-1-108)
- ▶ **募集人数** 2～3名
- ▶ **備考** ボランティアポイント登録者以外でも活動可



**子どものひろばでお手伝い**

- ▶ **内容** 遊び相手や宿題の手伝い、配膳や後片付けなど
- ▶ **日時** 水曜日を除く平日 8時から20時までの間、1時間以上から可
- ▶ **会場** リバティ (諏訪 5-6-2-101)
- ▶ **募集人数** 2～3名
- ▶ **備考** 高校生以上



**ボランティアを募集したい! という皆さま**  
 「ボランティアさん出番です!」に掲載をご希望の方は、掲載希望月の前月5日までにご連絡ください。  
 なお、原稿はその月の紙面の都合により、記事を縮小、もしくは掲載できかねることもあります。ご了承ください。

問合せ先のない活動は多摩ボラセンへ! ☎042-373-6611 FAX042-373-6629

※各種活動は、諸事情(新型コロナウイルスの感染拡大など)により中止となる場合があります

## ボランティアさん出番です！

# ボランティアを募集します！

★ …継続ボランティア ♣ …単発ボランティア

## 障がい者に理解があり、サッカー観戦の好きな方！車いすの方の付き添いなど

- ▶ **内容** 東京ヴェルディホームゲームでのボランティア活動（入場ゲート周り・総合案内所・ファンクラブブース・車いす対応・各種スタジアムイベント補助等）
  - ▶ **日時** ①6月12日（日）14時10分集合  
②6月18日（土）14時10分集合  
③7月16日（土）14時10分集合  
※活動時間6時間程度
  - ▶ **会場** 味の素スタジアム  
（京王線飛田給駅徒歩5分）
  - ▶ **備考** ・交通費一律千円及び弁当の支給有  
・高校生以上  
・多摩ボラセンで登録後、活動
- ※直近2週間前からの体調管理が必須
- ▶ **主催** 東京ヴェルディ(株)



(c)TOKYO VERDY

活動によっては見学や体験ができます。  
詳しい説明をしますので、遠慮なくお電話ください。  
ご相談だけでも構いません。  
掲載していない活動もありますのでぜひお問い合わせを！

## デイサービスでマシンなどのアルコール消毒拭きのお手伝い

- ▶ **内容** 施設内のマシン等のアルコール消毒拭きをおねがいします。
- ▶ **日時** 毎週水曜日 14時00分～16時00分  
毎週金曜日 10時00分～12時00分
- ▶ **会場** あいフィットネスサロンさくら  
（関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1階）
- ▶ **募集人数** 各1人
- ▶ **備考** ボランティアポイント登録者以外でも活動可能です。



## 空いた時間にボランティア通信の配架を手伝っていただけませんか？

- ▶ **内容** 市内の数か所にボランティア通信の配架をお願いします。
- ▶ **日時** 毎月第1木曜日（年末年始やGWなどは、ずれる場合もあります）
- ▶ **活動場所** 多摩センター駅付近他、市内数か所
- ▶ **募集人数** 2～3人
- ▶ **備考** 1か所でも可能です。ボラセンまでボランティア通信を取りに来ていただき、市内の配架ラックに置いて来ていただきます。継続的に参加していただける方。

## 有料老人ホームで囲碁のお相手をしていただけませんか？

- ▶ **内容** 有料老人ホーム入居者と囲碁のお相手をお願いします。
- ▶ **日時** 月曜日・木曜日以外で週1～2回程度（回数は応相談）9時～12時または13時～17時の間1～2時間程度
- ▶ **会場** チャームスイート京王聖蹟桜ヶ丘（桜が丘4-33-18）
- ▶ **募集人数** 1人
- ▶ **備考** 入り口で検温、手洗い・うがい、手指消毒、マスク着用をお願いしています。

### ボランティアを募集したい！という皆さま

「ボランティアさん出番です！」に掲載をご希望の方は、掲載希望月の前月5日までにご連絡ください。  
なお、原稿はその月の紙面の都合により、記事を縮小、もしくは掲載できかねることもあります。ご了承ください。

問合せ先のない活動は多摩ボラセンへ！ ☎042-373-6611 FAX042-373-6629

※各種活動は、諸事情(新型コロナウイルスの感染拡大など)により中止となる場合があります

## 食の支援を支える配送ボランティアをはじめませんか？

フードドライブで市民の方や企業/団体からお預かりした食料品は多摩市内の倉庫に運ばれ、そこから、市内の子ども食堂などに配送されています。また、子ども食堂から一般の家庭に配送される場合もあります。

この配送を担うのが配送ボランティアです。多摩市内を中心に活動するフードバンク団体がないため、配送ボランティアが食の支援を支える大事な役割を担っています。

配送ボランティアとは、食料を通して、多摩市内の子ども食堂と市民の気持ちを結ぶ活動なのです。



- ▶ 内容 市内の複数の子ども食堂などから依頼を受け、食料の引き取りや配送、倉庫の整理を行います。
  - ▶ 日時 平日の日中、2時間程度の場合が多いです。 ▶ 活動場所 市内各所 ▶ 募集人数 2～3人
  - ▶ 備考 ご自分の自家用車を使用して継続的に参加できる方、月2回以上参加できる方を求めています。
- お問合せは多摩ポラセンまで ☎042-373-6611 FAX042-373-6629



倉庫に搬入中



倉庫内に集まった食料を整理します



車に積み込んで出発です

多摩市内で最も早い時期から配送ボランティア/フードバンク団体メンバーとして活動されている奥野知秀さんにお話しを伺いました。

Q：こうした活動をはじめられたきっかけを教えてくださいませんか？

A：生活格差が拡大する社会状況の下で、3度の食事をまともにとれずにお腹を空かしている子供、また自ら食事を抜いて耐えている母親がいる現実を知り、何とかしなければ、と思い立ち活動を始めました。

Q：活動中での発見や嬉しいことを教えてください。

A：厳しい生活を強いられている人たちがいかに多いことか。それは外からなかなか分かりません。満足に食べていない家庭内の事情を子供たちは誰にも話さないのです。お菓子やお米を受け取って喜ぶ子供やお母さんたちの笑顔を見ると、辛さも忘れます。

Q：活動されるうえでのご苦労や大変なことを教えてください。

A：基本は自家用車を使用しての活動になりますし、自動車保険やガソリン代も自身の負担になります。

Q：こうした活動を考えられている方へのメッセージをお願いします。

A：過剰な負担にならないよう、できる範囲でお手伝いいただく、というのが活動の基本です。そのうえで人のために力を貸したい、時間があるという方はいつでも手を挙げてください。



奥野知秀さん



配送先ごとに仕分けを行います

### 「コープみらい」でフードドライブ実施！

日時：7月8日(金)10時30分～正午  
 場所：コープみらい貝取店(多摩市貝取3-8)  
 対象の食品：  
 生鮮食品以外で未開封の賞味期限が2ヶ月以上先のもの  
 ※アルコール(みりん・料理酒除く)や手作り品は対象外

## 助成金情報 ※詳細は主催団体のHPにてご確認ください

### 児童養護施設で生活している子どもたちのフレンドホームを募集しています。

様々な事情により家庭で生活できない子どもたちが、乳児院や児童養護施設で生活しています。そのような子どもたちを、学校がお休みの期間などに、皆さまのご家庭で数日間お預かりいただくのが“フレンドホーム”です。

- ▶交流する期間：週末、祝祭日、夏休み、冬休み、春休みなど
- ▶申込方法：施設に直接お申込みください。フレンドホーム担当職員から制度についての説明を受け、申請書に必要な事項を記載して、施設に提出してください。
- ▶その他：条件や登録、子どもの紹介、謝礼、損害賠償保険の加入など詳細については下記にお問い合わせいただくか、東京都福祉保健局のHPをご参照ください。  
([https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/satooya/seido/hotfamily/f\\_home.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/satooya/seido/hotfamily/f_home.html))
- ▶問合せ：児童養護施設 調布学園・第二調布学園 フレンドホーム担当 日下部・逆井  
☎042-483-7611 ✉jidoyogo@chofugakuen.com

### (公財) SOMPO福祉財団「住民参加型福祉活動資金助成」助成先の募集

東日本に所在し複合的な生活課題に地域住民が主体となって、包括的な支援を行なう団体を対象に「住民参加型福祉活動資金助成」を募集します。

- ▶対象：①東日本地区に所在する団体  
北海道・青森県・岩手県・宮城県・秋田県・山形県・福島県・東京都・神奈川県・埼玉県・千葉県・茨城県・栃木県・群馬県・山梨県・新潟県・長野県・富山県・石川県・福井県・愛知県・岐阜県・静岡県・三重県  
②5人以上で活動する営利を目的としない法人格の無い団体
- ▶助成金額：1団体30万円上限（総額450万円予定）
- ▶申請締切：7月15日(金) 17時※郵送による必着
- ▶申込み：インターネット申請 SOMPO福祉財団ホームページの申し込みフォームに、必要事項を入力の上送信してください。ホームページアドレス ⇒ <https://www.sompo-wf.org/>
- ▶問合せ：(公財)SOMPO 福祉財団  
☎:03-3349-9570 ✉:office@sompo-wf.org

## 地域の情報と催し

### ペットボトルキャップを集めて、ワクチンに

ペットボトルのキャップを回収し、そのリサイクル代金が発展途上国の子どもたちへのワクチン支援活動につながります。令和3年度は53万個以上のペットボトルキャップを集め、子ども達に598人分のワクチンを届けました。

またキャップを回収することで、ゴミの排出を減らし地球温暖化の防止にもつながります。下記に収集ボックスを設置していますのでご協力をお願いします。

- ▶回収場所 愛宕かえで館 1階奥の自動販売機横
- ▶問合せ 愛宕夢睦 高橋 ☎090(8477) 0550



多摩大学 経営情報学部  
中村その子ゼミ企画

湿度が高く暑い日が、皆さまいかがお過ごしでしょうか。  
さて、今月は金子慎吾<sup>かねごしんご</sup>さんによる『文字探しゲーム（県庁所在地編）』です。今回はゲーム正解者に市内の「永山健康ランド竹取の湯」と「永山コパボウル」の無料ご招待券をプレゼント！応募方法等は下記に記載。

【文字探しゲーム】表の中に隠れている、文字を探そう！

か	み	な	は	ぬ	う	こ	ゆ	よ	さ
ん	え	が	あ	わ	じ	う	ば	に	い
そ	ま	え	ば	し	す	べ	ほ	ど	た
よ	こ	ふ	い	く	ろ	ひ	ち	れ	ま
き	に	い	が	た	せ	ろ	ば	じ	わ

左の表から下記のヒントに従って、文字を探してみよう！

ヒント

- 必ず左から右、上から下で、その逆や斜め読みはありません。
- 隠されている県庁所在地を6つ探そう！



多摩市在住のイラストボラ雫さんのタマボラ君です。

6つの県庁所在地は見つかりましたか？  
正解者の中から抽選で下記の賞品をプレゼント！

- 賞品 1 永山健康ランド「竹取の湯」ご招待券(4枚組) 8名様
- 賞品 2 永山コパボウル無料1ゲームご招待券 (1枚3名まで) 10名様



応募方法は、はがき、ファックス、Eメール ([tamavc@tamashakyo.jp](mailto:tamavc@tamashakyo.jp))のいずれかで、  
①文字探しゲームの答え、②欲しい賞品名、③ボランティア通信の感想、④郵便番号・住所、⑤氏名、⑥電話番号をご記入の上「V通信6月号プレゼント係」へご応募ください。応募締め切り6月24日(金)必着！  
当選の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

ボランティア通信5月号の『文字探しゲーム』答えです。

文字探し 干支 解答

ひ	ま	の	ひ	こ	さ	と	ら	な	い
と	こ	ん	つ	あ	い	ぞ	ゆ	こ	ぬ
た	ぬ	き	じ	ら	う	さ	ぎ	ぶ	た
つ	お	に	め	ざ	む	る	ん	や	ら
の	へ	び	の	か	よ	ば	し	ね	ん



タマボラ君

♪多摩ボランティア・市民活動支援センター  
月～金9:00～19:00、土・日曜日9:00～17:00  
※第1・3月曜日、第2・4・5日曜日、祝日、年末年始を除く  
〒206-0011 多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ7階  
(京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」下車 徒歩2分)  
☎ 042-373-6611 FAX 042-373-6629