

ボランティア通信

12
Dec.2022



タマボラ君

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

あなたの特技や趣味を活かして ボランティア活動しませんか



レディー ホンカーズ
Lady Honkerzによる市内小学校での演奏ボランティア風景

ボランティア活動は「ちょっとしたきっかけ」で、気軽にできる活動です。あなたの持っている特技や趣味を、誰かが求めているかもしれません。多摩ボラセンはそんなあなたの思いと活動を、必要な人につなぐ架け橋となっています。ぜひ多摩ボラセンに登録しませんか(詳細は2面をご覧ください)。



▼▼▼ contents ▼▼▼

- 特技・芸能ボランティアカタログ掲載者募集! P.2
- 永山小学校・点字体験&手話体験ご報告 P.3
- 令和4年度子ども・若者応援助成金【2次募集】/多摩ボラセン主催の無料学習会ご報告/多摩ボラセンからのお知らせ P.4
- NPO・ボランティア・市民活動 個別相談会/ボランティア出張相談会/ボランティアポイント説明会/パソコン相談会 P.5
- ボランティアさん、出番です! P.6
- 多摩ボラセン登録団体(新規)ご紹介! P.7
- 多摩大学中村ゼミお楽しみ企画第31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!

Let's ボランティア

お疲れさまです

LINE STOREから→
購入できます

特技・芸能ボランティア登録者募集！！

特技・芸能ボランティアとは、仕事や趣味などで培われた特技等を、無償（材料費・交通費の実費は必要の場合あり）で地域の各種イベントや福祉施設、ふれあい・いきいきサロン等の集まり等で披露したり、教えたりする個人やグループのことです。

ボランティアで特技や芸能を披露したいという方は、多摩ボラセンに登録し、カタログに活動内容を掲載しませんか。

このカタログは市内の福祉施設などに配布し、特技・芸能ボランティアの依頼を多摩ボラセンが受付し、皆さまの活動をコーディネートいたします。

登録希望の方は令和5年1月6日（金）までに『特技・芸能ボランティア登録シート』に必要事項を記入して、多摩ボラセンの窓口にご提出ください。

『特技・芸能ボランティア登録シート』については多摩ボラセン窓口で配布、または、多摩ボラセンホームページからダウンロードしてください。

※「カタログの掲載まではちょっと・・・」という方は、
カタログに掲載せずに活動することもできますので、
ご安心ください。



▶ 問合せ ボランティア担当

TEL 042 (373) 6611 FAX 042 (373) 6629

特技・芸能ボランティアカタログ

特技・芸能ボランティアカタログから 活動につながりました！



【ピアノ演奏】

高齢者施設から「オンライン演奏」の依頼があり、自宅と施設をzoomで繋いで演奏会を実施しました。コロナ禍でも楽しめる企画となりました。



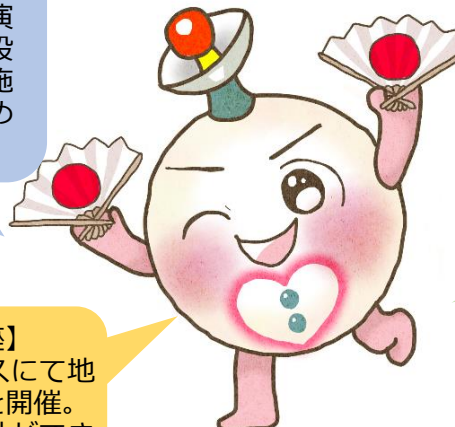
【サクソ演奏】

市内の小学校 PTA からの依頼で子供たち向けの演奏会を実施。子供たちのダンスとコラボして大いに盛り上がりました！（表紙写真）



【フットケア出張講座】

地域コミュニティスペースにて地域の方々向けのミニ講座を開催。資格や知識を生かした活動ができました。



多摩市在住のイラストボラ栗さんのタマボラ君です。



他にもたくさんの活躍の場があなたを待っています♪

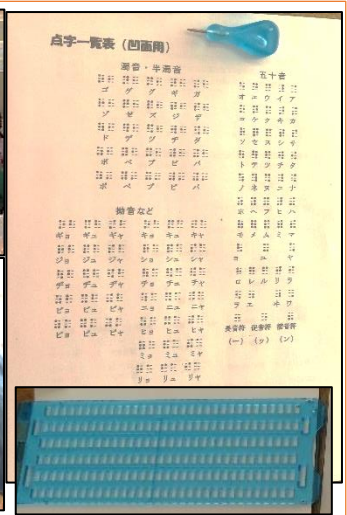
報告 多摩ボラセン 地域出前事業 「総合的学習への協力」

11月8日と15日、多摩市立永山小学校では4年生58名を対象に総合的学習を実施。ボラセンがコーディネーターし、障がい当事者ゲストティーチャーの講話、多摩市点字サークル「トータス」と多摩市聴覚障がい者情報活動センター、多摩市手話サークル「クローバー」の協力の下での『点字』体験、『手話』体験を行いました。生徒からは活発な質問も飛び、学習テーマ「誰もが関わり合えるように～ともに生きる～」について考えを深めるきっかけ作りとなりました。

点字体験



ほとんどの生徒が、点字機を見るのも触るのも初めて。「意外と力が必要だった」「点を打つの大変だった」「手が痛い」「難しい！」などの感想がありました。生徒は五十音の初歩を学び、自分の名前を実際に打ちこんだり、打った点字を指で触ってみるなどの体験を行いました。その後は点字で作られた教科書も見せてもらいました。



手話体験

ほとんどの生徒が、手話に接するの初めてでしたが、その単語がなぜ、そんな手振りになっているのかを教えてもらって興味深々。覚えてたホヤホヤの手話で『ありがとう』とボランティアさんにお礼を伝えることができるようになりました。



日常の便利なアイテム



避難所で耳の聞こえない方が身につけます

～生徒からの質問～

Q&A

視覚障がいをお持ちの方への質問

- Q.) 盲導犬に声をかけても良い？
A.) お仕事中は声をかけないで、触らないで、お菓子などをあげないでください。
- Q.) 困っていることは？
A.) 市や都で所轄する道路の違いがあって点字ブロックが途切れていることです。

聴覚障害をお持ちの方への質問

- Q.) 声をかけるときどうしたらよい？
A.) 肩をトントンたたいて、口を大きく開けて話をしてほしい。ジェスチャーを交えてくれるとわかりやすいです。例えば「うどん」と「布団」の口の動きは同じように見えますが、ジェスチャーをつけてくれるとすぐにわかります。
- Q.) 怖かったことはある？
A.) 突然勢いよく自転車や車が横を通る時は怖いです。また、災害時は放送が聞こえないのでとても不安です。周りの方に教えてほしいです。



令和4年度多摩市社会福祉協議会子ども・若者応援助成金【2次募集】

多摩ボラセンでは、子ども・若者が、地域で安心して過ごすことのできる居場所づくりや支援などの取り組みを行う団体に対して、事業助成金を交付します。

▶ 団体要件（以下の全てを満たす団体）

- ① 多摩市内の子ども・若者を対象とした事業を行っていること
- ② 多摩市民が運営に携わり、代表者、運営スタッフ及び協力者等の人員が確保できること
- ③ 事業開催時には、常駐できる責任者を配置し、安全面及び衛生面について適切な配慮がなされていること
- ④ 事業対象となる子ども・若者（以下「事業対象者」という。）の費用負担が無料又は実費程度であること
- ⑤ 事業対象者の個人情報適切に管理されていること
- ⑥ 地域へ適切な周知を図り、事業対象者の参加を促す取り組みを行えること

▶ 対象事業

- ① 食事等提供事業
- ② 学習支援事業
- ③ 多様な体験機会等提供事業

▶ 内容

助成内容	助成上限額
【事業助成金】 子ども・若者を支援する事業（毎年度1団体1事業限りとする）	3万円
【立ち上げ・事業継続支援助成金】 設立2年目以内の団体が、これから継続して行おうとする子ども・若者の支援事業など継続発展を目的とした事業（但し、申請は1団体1回限りとする）	5万円

▶ 申込締切 **令和5年1月11日（水）** ※郵送の場合も必着

※詳細は下記のリンク先又はQRコードから、「子ども・若者応援助成金募集項目」をご確認ください。
<https://tamavc.jp/vinfo/joseikin.html#youngjosei>



報告

多摩ボラセン主催 無料学習会 第3回『わたしと家族の「そうぞく」講座』を開催しました！

多摩ボラセンでは、「多摩市内でボランティアや地域活動をしている65歳以上の方」を対象とした無料学習会（全5回予定）を実施しています。11月25日（金）には第3回『わたしと家族の「そうぞく」講座』を開催しました。講師はゆるたまネット（多摩地域企業・大学等連絡会）の参加団体でもある明治安田生命保険相互会社の社員。同社は全国の公民館などで、こうした講座や啓発に取り組まれています。1時間強の時間の中で、相続の基本から、争いを回避するポイント、遺言についてなどを学ぶ、密度の濃い学習会となりました。参加者からは、「相続や遺言書の書き方等の大きな流れがわかりました。まずは書いてみることからですね」「エンディングノートの大事さがわかった」「亡くなったあとのことを先に準備することに気がひけていたが、早速取り組んでみようと思う」などの感想をいただきました。



【多摩ボラセンからのお知らせ1】

・多摩ボラセンの年末年始休館日：令和4年12月29日（木）～令和5年1月3日（火）

【多摩ボラセンからのお知らせ2】

・多摩ボラセン登録団体代表者会議：令和5年1月27日（金）14時～ 本センターボランティア活動室
 ※代表者の方には改めて開催通知をお送りいたします。

講座・イベント情報

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、NPO法人の設立に関わることなどご相談ください。

- ▶日時 12月14日(水) ①10:00～ ②11:00～ ▶参加費 無料
- ▶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7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。

ボランティア出張相談会

ボランティア活動やにゃんともTAMARボランティアポイントに関するご相談、ボランティア保険加入などを、二幸産業・NSP健幸福祉プラザで受け付けます。「聖蹟桜ヶ丘は遠い・・・」という方は、ぜひお越しください。

- ▶日時 12月22日(木) 10:30～正午
- ▶会場 ボランティア活動室(二幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階)
- ▶備考 申込み不要。上記時間内にお越しください。先着順に対応いたします。



多摩市介護予防事業「にゃんともTAMARボランティアポイント」登録説明会

にゃんともTAMAR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すること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 12月8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日前までに多摩ボラセンへご連絡ください。

令和3年度にゃんともTAMAR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TAMAR手帳」を添えて令和4年12月28日(水)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。

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・コミュニェ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。お申込みが必要です。
⇒お申込み先 ☎042-356-0307(法人管理課 センター係)



		PCティーチャー (Word,Excelなど)		PCトラブル(ソフトのインストール、トラブルやハード面)		
12月	6	火			多摩生活サポートセンター	10:30～14:30
	13	火	パソコンボランティア多摩	10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～	多摩生活サポートセンター	10:30～14:30
	14	水	シニアITクラブ		13:00～15:00	
	20	火			多摩生活サポートセンター	10:30～14:30
	27	火	パソコンボランティア多摩	10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～	多摩生活サポートセンター	

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。

ボランティアさん出番です！

ボランティアを募集します！

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！



…継続ボランティア



…単発ボランティア

初心者向けスマートフォン操作の個別サポートをいただける方の募集です

- ▶内容 多摩市在住・在勤・在学でスマホ操作に疑問や不安のある方を対象とした個別サポート
- ▶日程 12月9日(金) 2月17日(金)
14:00～16:00
- ▶活動場所 関戸公民館7F 創作室
- ▶募集人数 2～3名程度(両日参加できる方)
- ▶備考 1回につき謝金2,000円(所得税・交通費込み)
- ▶問合せ・申込み 関戸公民館 筋出(モエデ)・鈴木
電話 042-374-9711

市内の子ども食堂に食品を届けるフードバンク活動です

- ▶内容 市内の複数の子ども食堂や、その他協力団体から依頼を受け、食品の引き取りや配送を行います。
- ▶日時 不定期(平日の日中、木・金曜日午後の場合が多いです。1回2時間程度)
- ▶活動場所 市内各所
- ▶募集人数 何人でも
- ▶備考 自家用車を使用して継続的に参加できる方。特に平日動ける方歓迎です。月2回程度参加可能な方を求めています。



デイサービスで囲碁のお相手

- ▶内容 デイサービス利用者の囲碁のお相手
- ▶日時 月曜日～金曜日
13:00～14:30の間(時間応相談)
- ▶会場 デイサービスセンター聖蹟桜ヶ丘
(多摩市関戸4-11-7-1)
- ▶募集人数 1名
- ▶備考 ボランティアポイント登録者以外の方も活動可能です。
- ▶その他 検温・消毒・マスク着用をお願いします。
37度以上風邪症状のある方はご遠慮ください。

当事者団体の茶話会のお手伝い

- ▶内容 茶話会の会場準備、茶話会参加、後片付け
- ▶日程 12月11日(日)13:00～15:30
※1月以降も定期的に活動があります。
- ▶活動場所 関戸・一ノ宮コミュニティセンター「つむぎ館」(関戸4-19-5 健康センター内)
- ▶募集人数 若干名
- ▶備考 障がい者との関わりに興味のある方。
大学生、当事者歓迎
- ▶依頼者・活動紹介 NPO法人縁
<https://plaza-de-en.com/>



昼食準備や、囲碁・将棋のお相手、話し相手、施設内消毒

- ▶内容 ①昼食準備、お味噌汁作り
②お茶出し+利用者のお話相手
③囲碁・将棋・麻雀の相手
④施設内清掃(消毒)
- ▶日時 ①毎週月曜・金曜 11:00～13:00
②月曜～金曜(祝日含む) 9:30～12:00
③月曜～金曜(祝日含む) 13:00～15:00
④月曜～金曜(祝日含む) 16:30～17:30
- ▶活動場所 ライフケア デイサービスセンター悠遊
(永山6-2-5永井ビル1階)
- ▶募集人数 各曜日1名
- ▶備考 ボランティアポイント登録者以外でも活動可

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願いします。
- ▶日時 毎週木曜日 10:00～12:00
毎週月・木・金曜日 14:00～16:00
- ▶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名
- ▶備考 中学生以上可能
(学生は事前に要相談)

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

多摩ボランティア・市民活動支援センターの登録団体の活動紹介♪

現在 53 団体が登録され、様々な活動をしています。
皆さんどんな活動をされているのでしょうか。取材してきましたので、ご紹介します！

Vol.30 こども子育て安心まちづくりサークル

【活動内容】

- ・子どもの登下校時の見守り
- ・せいせき公園の清掃、設備
- ・地域の清掃活動など



せいせき公園の草むしり、タバコのポイ捨て注意喚起の看板を作成し、設置までを学童の子ども達と一緒にしています。



設立：2015年5月
 会員数：20人
 活動場所：こどもリビング、せいせき公園など

【こどもリビング】は「自活」がテーマのこどものお家です。「責任」と「信頼」をもって、ほんとうの自由を手に入れ、こども達によるこども達の為のこども達の居場所づくりを目指しています。

～団体のご紹介～

一ノ宮にある『こどもリビング』の設立と同時に立ち上がったサークルです。主に子どもの登下校時の見守り活動を行っています。通学路には大通りや暗がり、踏切など心配なポイントが多くあります。メンバーはこの学童保育のスタッフを中心に、保護者や卒園生が加わり総勢 20 人。特に 4・5 月は新 1 年生が慣れるまで、重点的に活動をしています。

また、多摩市アダプト制度を活用し、せいせき公園内の草むしりや美化活動を行ったり、自主的に近隣のゴミ拾いを子どもたちと行っています。

今後やっていきたいこと

これまでは、学童に関わるメンバーが中心でしたが、今後は近隣地域の方々との交流も持ちつつ、見守り活動を広げていきたいと考えています。また、せいせき公園に花壇を設置して、お花を植えたりして公園の美化に取り組んでいきたいと考えています。

活動に賛同いただける方、一緒に子どもたちの見守り、環境美化活動を楽しませんか？ ※お問合せは多摩ボラセンまで！ ☎042-373-6611

【会員募集】
見守りメンバー募集！
 ・せいせき公園付近
 ・一ノ宮の踏切（小野神社通り）
 ・大通り信号付近（小野神社入口）
 時間：12 時前後/夕方
 特に新学期、夏休みにお手伝いいただける方、一緒にやってみませんか？



Vol.31 シニア IT クラブ

【活動内容】

- ・主婦とシニアを対象としてパソコン全般について使い方を教える。
- ・ワード・エクセル・インターネット・プログラミング等について質問に答える。



設立：2007年4月
 会員数：5人
 活動日：ボラセンパソコンティーチャー第2水曜日（月1回）13時～15時
 福祉センター月曜日教室・火曜日教室

～団体のご紹介～

代表の神田さんは 1994 年頃からお仕事でパソコンを使っていました。2005 年退職後に Excel、Word 以外にインストラクターの資格を取って、『パソコンティーチャー』を通じて地域の皆さんにパソコンの使い方を教えてスキルアップできるようにと、ボランティア活動を始めました。

以前から生涯学習インストラクター 1 級の資格をお持ちの神田さんは、ただパソコンを使うのではなく楽しんでできるパソコン教室にしたいと考えたそうです。会員の皆さんと協力して、主婦とシニアを対象に教室を開いています。

以下、代表の神田さんに伺いました。

どんな事をしているの？

Excel や Word、インターネットやプログラミング等のちょっとした質問にも対応していますが、それだけではありません。普通のパソコン教室のイメージとはちょっと違います。パソコンスキルを使って立体的なお手紙や素敵な絵柄のお手紙、紙で作った小物、かわいい絵が描かれた袋、カレンダーやうちわなどなど、身近に使える作品をパソコンを使って作成してます。「自分のパソコンスキルが形になるのは嬉しい！」と皆さんに大好評です！特に女性に喜ばれています。100歳を超える生徒さんも通っています。

パソコン難しそうだけど？

教えるときはパソコンの勉強にならないように工夫をしています。一人一人のスキルに合わせて目線を同じくして説明するように意識しています。そしてアットホームな雰囲気を作り、驚きというスパイスを使ってとにかく難しいことも**楽しくやる！**をモットーに活動しています。

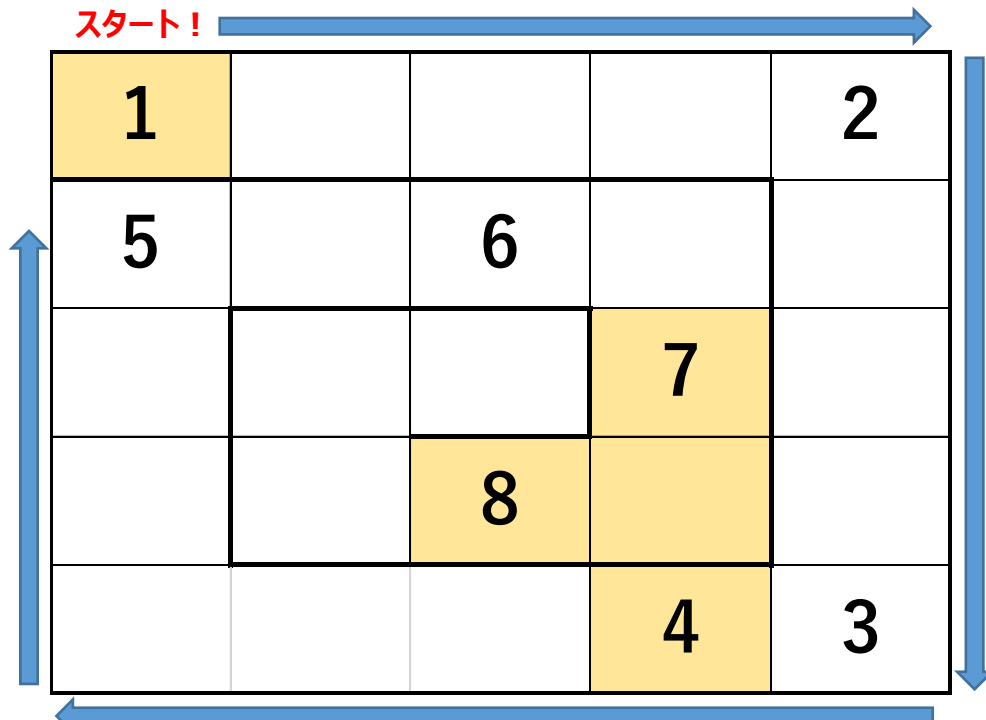


多摩大学 経営情報学部
中村その子ゼミ企画

師走の風が身にしみる季節になりました。こんな時はあたたかなお部屋で鍋をつつきながら脳トレゲームはいかがでしょう。
 今月号は田中北斗^{たなか ぼくと}さんのグループが考えた「うずまきしりとりゲーム」です！

【うずまきしりとりゲームに挑戦！】

1 から時計回りにしりとりの要領で言葉を入れていきます。全部埋まったら黄色の部分に入る文字を並び替えてできる「料理」はなんでしょう。1 から 7 のヒントを頼りにしりとりを完成させよう！



多摩市在住のイラストボラ雫さんのタマボラ君です。

- 1のヒント：小学生が背負う必需品は？
- 2のヒント：人生ゲームの真ん中についているものは？
- 3のヒント：バレーボールで攻撃時に高くボールを上げること
- 4のヒント：ホテルの最高級の部屋
- 5のヒント：多足類で毒のある害虫
- 6のヒント：情報の集合体をカタカナでいうと
- 7のヒント：お祭りなどで使われる打楽器
- 8のヒント：秋に鳴く昆虫といえば？

ボランティア通信 11月号の回答はこちら！（共通点探しゲーム）

単語表の「ある」には存在していて、「なし」には存在していない要素は何でしょう。

ある	なし	ある	なし	ある	なし	ある	ない	ある	ない
叫び声	しゃがれ声	雨	曇り	パンツ	シャツ	ヘビ	コウモリ	歯間ブラシ	糸ようじ
太鼓	三味線	歓喜	悲嘆	ほうき	雑巾	カモノハシ	クジラ	アウトドア	インドア
コイン	お札	家庭	学校	弱音	強気	ニワトリ	サル	ストレス	リラックス
靴べら	靴下	機械	手作り	スリッパ	手袋	カエル	ビーバー	危機意識	リスク回避
鈴木	田中	発想	運動	落ち葉	若葉	ハリモグラ	アリクイ	留守にする	外出する

答え「魚の名前」

答え「同音異義語」

答え「はくもの」

答え「卵を産む生き物」

答え「最初と最後の文字が同じ」

♪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