

# ボランティア通信

5

May.2023



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://tama-shakyo.jp>

多摩ボラセンに  
 新しい仲間が加わりました。



新しい多摩ボラセンを  
 どうぞよろしくお願ひします!

令和5年度より多摩ボランティア・市民活動支援センターに2名の職員が加わりました。  
 新しい仲間とともにチーム一丸となってボランティア・市民活動の広がりや充実を推進してまいります。  
 新入職員のご挨拶は、4面をご覧ください。

## ▼▼▼ contents ▼▼▼

- ◇災害ボランティア講座・訓練について/フードドライブにご協力をお願いします P.2
- ◇にゃんともTAMAるボランティアポイント説明会 P.3
- ◇第42回せいせき桜まつりご報告! /新入職員のご紹介/多摩ボラセン運営委員長の退任について P.4
- ◇多摩ボラセン登録団体の活動をご紹介します! P.5
- ◇ボランティアさん出番です! P.6
- ◇地域の情報と催し P.7
- ◇多摩大学中村ゼミお楽しみ企画第36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  
 配信中心!

お役立てです

LINE STOREから→  
 購入できます

## 多摩ボラセンからのお知らせ～講座・イベント・ボランティア募集～

## ◎災害ボランティア講座参加者募集！

大規模な災害発生時に、被災地で支援活動を行うボランティアが「災害ボランティア」です。多摩ボラセンでは、災害ボランティアや災害ボランティアセンター（\*）のスタッフとして活動するための基礎を学ぶ「災害ボランティア入門編」を開催します。また、災害ボランティア入門講座受講者や災害ボランティア登録者を対象に「災害ボランティアフォローアップ～運営スタッフ編～」を開催します。「災害ボランティア活動についてどんなことができるのか」「災害ボランティア同士で交流したい」という方は、この機会にぜひご参加ください。

## 【災害ボランティア講座】

## 1.災害ボランティア入門編

- ▶日時：6月17日(土) 9:30～12:00
- ▶場所：多摩ボラセン ボランティア活動室 1・2  
(多摩市関戸 4-72 ヴィータ・コミュニエ 7階)
- ▶内容：①災害ボランティア活動について  
②災害ボラセンについて  
③災害対応カードゲーム(クロスロード)体験  
④災害ボラセンロールプレイ

## 2.災害ボランティアフォローアップ～運営スタッフ編～

- ▶日時：7月8日(土) 9:30～12:00
- ▶場所：多摩ボラセン ボランティア活動室 1・2  
(多摩市関戸 4-72 ヴィータ・コミュニエ 7階)
- ▶内容：①災害ボランティアセンターマッチングゲーム  
②情報交換



【災害ボランティア講座会場】

## (\*)災害ボランティアセンターとは

災害ボランティアセンターとは、災害時にボランティアの手助けを必要とする被災者と、被災地で活動を希望するボランティアをつなげるために、活動の調整を行う災害時に設置されるセンターです。

**対象：災害ボランティア活動に関心のある方**

**定員：各30人程度**

**申込み：☎042-373-6611**

**FAX042-373-6629**

多摩社協 HP から  
もお申込みできます



※災害ボランティアセンター設置・運営訓練を以下のとおり実施予定です。

- ▶日時：7月23日(日) 9:30～13:00
- ▶場所：二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ7階研修室・3階多目的フロア他(多摩市南野3-15-1)  
上記災害ボランティア講座受講者には、講座終了時に訓練へのご参加のお願いをさせていただきます(参加は任意)。詳細は、ふくしだより5月号(5月15日発行)をご覧ください。

## フードドライブにご協力をお願いいたします！

多摩社協では、地域の企業等と連携しながらフードドライブを実施しています。フードドライブとは、ご家庭で提供できる食品を持ち寄り、それらをまとめてフードバンク団体や地域の福祉団体等に寄付する活動です。

お米、パスタ、乾麺、缶詰、レトルト食品やお菓子、調味料などが喜ばれます。未開封のもので、賞味期限が2か月以上あり、常温保存可能なものに限りです。

## ●多摩社協 フードドライブ窓口

- ・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・コミュニエ 7階)  
平日 9:00～19:00 (第1・3月除く)  
土曜日 9:00～17:00
- ・総務係(多摩市南野 3-15-1 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ7階)  
平日 8:30～17:00

詳細は  
多摩社協 HP へ



## ●コープみらい店舗 フードドライブ窓口

- ・コープ貝取店(多摩市貝取 3-8)  
常時受付
- ダイエー店舗 フードドライブ窓口
- ・グルメシティ多摩店(多摩市永山 4-2-1)  
常時受付
- ・foodium 多摩センター(多摩市落合 2-33)  
常時受付

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

**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」はじめての登録説明会**

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活動をはじめませんか。

- ▶ **日時** 5月11日(木) 14:00～1時間程度 (毎月第2木曜日 14時開催)
- ▶ **会場** 多摩ボランティア・市民活動支援センター(関戸 4-72 ヴィータ・コミュニネ 7階)
- ▶ **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2日前までに多摩ボラセンへご連絡ください。



**ボランティアポイントに登録されている皆様へ ～ 令和4年度のポイント活用申請がはじまりました**

「令和4年度にゃんとも TAMA る手帳」のポイント活用申請を希望される方(手帳にスタンプが10個以上貯まっていることが要件です)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」必要事項をご記入のうえ、「令和4年度にゃんとも TAMA る手帳」を添えてご提出ください。後日、多摩市より交付金が振り込まれます。※介護保険被保険者証、振込先口座がわかるもの(通帳など)をご持参いただくとより確実です。

**にゃんとも TAMA るボランティアポイントの対象施設に下記の活動先が加わりました!**

**～多摩市一ノ宮児童館～**

活動場所：一ノ宮児童館(一ノ宮 1-18-7)  
 活動内容：むかし遊び指導、清掃環境整備、イベント補助  
 活動日は2時間程度。  
 砂場の掘り起こしをお手伝いして下さる方、子どもが好きな方大歓迎です。



**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(関戸 4-72 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。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)	PCTラブル(ソフトのインストール、トラブルやハード面)
5月	9	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
	10	水	シニアITクラブ 13:00～15:00	
	16	火		多摩生活サポートセンター 10:30～14:30
	23	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

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。

## 多摩ボラセンからのご報告

## 第42回せいせき桜まつり バルーン・ボランティアが大活躍！



4月2日(土)桜が満開を迎える中、聖蹟桜ヶ丘駅周辺&さくら通り周辺にて『せいせき桜まつり』が開催。ボランティアセンターでは2月に実施した市民活動入門講座(バルーンアート編)の受講者が、バルーンアートの製作と配布を行いました。

当日の来場者は190名。予想を超える多くの家族連れで賑わいました。犬やキリン、ウサギなどの動物や、剣をかたどったカラフルなバルーンは子どもたちに大人気。今回はひとりひとりにリクエストを聞きながら、その場で作って渡す形式でした。

細長い風船がボランティアの手によっていろいろな形に変わっていく様子に、子ども達も興味津々。出来上がったバルーンを手にて「ありがとう!」とお礼を言う姿にボランティアの皆さんもほっこり。「目の前で作るのは緊張したけれど、子ども達が喜ぶ様子が可愛くて、こちらも嬉しかった」と話してくれました。



## 新入職員のご紹介

### 木戸 直子 (入職 ボランティア担当主事)

4月から入職いたしました。木戸直子です。大学では地域福祉について学び、ボランティアとしては、放課後子ども教室の見守り活動に参加していました。子どもから高齢者まで世代間関係なくつながり、支えあえる地域づくりをしていきたいと考えています。

皆様の力になれるように精一杯活動していきます。よろしくお願いいたします。

### 小野 紀子 (入職 ボランティアコーディネーター)

多摩市で生まれ育ち、夫の転勤で札幌・青森・茨城を経て、昨年20年以上ぶりに多摩市に戻って来ました。高校生と学生時代にこちらのボラセンを通しボランティアをしていました。私のボランティアの始まりの場所で、ボランティアコーディネーターの職に就けてとてもうれしく思っています。これからよろしくお願いいたします。

これからもボラセンをどうぞ  
よろしくお願いいたします。



多摩市在住のイラストボラ栗さんの  
タマボラ君です。

## 多摩ボラセン運営委員長の松山様が退任されました

令和5年3月31日(金)まで多摩ボランティア・市民活動支援センター運営委員会委員長を務めておりました松山です。

大妻女子大学に赴任して以来、多摩市社会福祉協議会とは20数年に亘り多摩市の地域福祉推進に関わる活動を支援してきました。この度、大妻女子大学就任満期退職に伴い、本委員会委員を退任する事になりました。皆様のご支援・ご協力に心から感謝いたします。

将来、多摩市の地域社会が抱える児童・障がい・高齢者の諸問題は、ご承知の通り行政だけでは解決出来ません。住民の立場から安心・安全なコミュニティづくりを目指して、市民一人ひとりが真摯に向き合い社会参加することが求められています。本運営委員会が起爆剤となり、問題解決に繋がる活動や施策提言になれば幸いです。

現在、多摩市の様々な生活問題への取り組みとして登場した「ゆるたまネット」の活動は、本委員会が起点となり、市民・企業・教育機関・行政等が一体となって実施され始めました。その効果も現われ、今後は大きな役割を果たすことになると思います。ここに本委員会の益々のご発展と各委員のご健勝を祈願し、退任の挨拶といたします。

大妻女子大学名誉教授 松山博光

松山様には長年に亘り、多摩ボラセンをはじめ多摩市社会福祉協議会に多大なるご尽力を賜り、心より御礼申し上げます。  
職員一同



【大久保センター長と松山様】

# 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 48 団体が登録されています。  
皆さんの活動をご紹介します！

## Vol.32 アンダンテ VK

### 【活動内容】

- ・高齢者施設にてキーボードの演奏や歌
- ・総合福祉センターにて演奏や歌の練習

設立：2015年5月  
 会員数：31人  
 活動場所：総合福祉センターでの練習・高齢者施設などで活動



### 【募集】

キーボード演奏や歌のお届けをご希望の施設募集中！



あい老健の方に Zoom でキーボード演奏や歌を楽しんでいただきました！

### ～団体のご紹介～

寿大学でキーボード演奏を習った方や市内在住の 60 歳以上のメンバーが『キーボードアンダンテ』として、2名の先生にキーボード演奏の指導を受けています。そのメンバーの有志がボランティアを目的として、高齢者施設等で演奏するために発足したのが、『アンダンテ VK』です。頭と手を一緒に動かすことは非常にハードルの高いことですが、皆さんはとても楽しんでます。80 歳以上で元気に活動されている方もいらっしゃいます！アンダンテ VK のメンバーはキーボードアンダンテと一緒に週 1 回演奏や歌の練習をしています。コロナ禍で活動がストップしたことを機にオンラインを使った演奏会を検討。これまで準備を重ね、ついに今年 1 月実現することができました！**高齢者施設あい介護老人保健施設に Zoom で演奏をお届けしました♪**お持ちのレパトリーは瀬戸の花嫁・ミカンの花咲く丘・SingSingSing・青春時代・故郷など多岐にわたります。

### ～皆さんの声～♪

キーボードは触ったこともなかったけれど左手でも弾けるようになりました。幼いころから弾いてみたかったの！やっとなんか出来る時間をもてました。一人でやると長続きしないけどこの居場所があってみんなでやるから楽しい。**脳トレです！**大変だけど一日 5 分でもやる。子どもが弾いていたピアノが淋しそうで、私が弾くことになりました。先生のきれいな声につられてうまく弾ける感じがしています。弾きながら口ずさむと楽しい。手を動かして耳で聞いて目で音符を追っている自分はずいと思う。皆さん楽しみながら**健康寿命を延ばすために頑張る！**そうです。♪☆

## Vol.33 ソスパーゾ多摩

### 【活動内容】

「お腹を空かせている子供たち食料を届けよう」を合言葉に結成された、多摩市初のフードバンク団体です。

【募集】  
志を同じくする仲間募集中！

設立：2023年  
 会員数：8人  
 活動場所：多摩市内各所



### ～団体のご紹介～

2 杯のコーヒーを注文して 1 杯は誰かにご馳走するナポリ発祥のソスパーゾカフェ。創設メンバーが学生の頃、貧乏旅行で訪れたイタリアでこの文化に触れた体験から名づけられた「ソスパーゾ (SOSPESO) 多摩」は、先月 4 月 1 日に発足したばかりの**ボラセンのもっとも新しい仲間**です。活動の歴史は 5 年前に遡ります。多摩市には永らく独自のフードバンク組織は存在せず、お隣の日野市に拠点を置く広域フードバンク団体 NPO 法人「フードバンク TAMA」の支援を受ける形でした。フードバンク TAMA のメンバー奥野氏（多摩市在住）を中心としたボランティアの面々が、多摩市内の約 110 世帯、約 300 人（2023 年 3 月現在）、および学生たちに毎週欠かさず 1 ～ 2 回、食品配布作業を続けてきました。そして、この度、この皆さんが力を合わせ、**多摩市に独自のフードバンク団体**を立ち上げることになりました。

### ～メンバーからのメッセージ～

企業、団体また個人の方々から寄贈いただいた食品を、食事を満足に取れない子供たち、ひとり親家庭に届けています。「お腹を空かせている子供たちに少しでも食料を届けよう」との熱い気持ちを大切にして、活動を広げていきたいと考えます。この度、団体化することになりましたが、「子供を最優先」「全員無償のボランティア活動」など活動方針は従来と変わりません。引き続きご支援、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

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

## 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参加も可能です。  
こちらに掲載していない活動もあります。  
遠慮なくお問合せください。ご相談だけでも構いません。



…継続ボランティア



…単発ボランティア

## 移動スーパーでの買い物支援



- ▶日時 毎週月曜日（販売日）のうち月1回程度  
15:25～16:00頃
- ▶内容 移動スーパーで買い物をした高齢の方の荷物を自宅まで運ぶお手伝い
- ▶活動場所 豊ヶ丘5丁目
- ▶募集人数 6～7名
- ▶備考 どなたでも
- ▶その他 マスク着用をお願いします。37.5度以上風邪症状のある方はご遠慮ください



## 市内の子ども食堂や困窮世帯に食料を届けるフードバンク活動です



- ▶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）
- ▶内容 多摩市内の各所で、食品の引き取りや仕分け、配送・配布を行います。
- ▶備考 自家用車を使用して継続的に参加できる方  
月2回以上参加が可能な方を求めています
- ▶その他 運転不可の方には豊ヶ丘の倉庫での仕分け活動もあります（毎月第3もしくは第4木曜日の14:00～16:00）

## 肢体に障がいのある子ども達の



## 放課後等デイサービスでのお手伝い

- ▶日時 ①放課後（月～金）15:30～17:30  
②学校休業日（月～金）10:00～16:00  
上記の1～2時間程度（応相談）
- ▶内容 主に車椅子利用の小1～高3のサポート
- ▶活動場所 放課後等デイサービス メロディ（聖ヶ丘2-21-3-4）
- ▶条件 障がいに理解のある方
- ▶募集人数 2～3名程度
- ▶備考 検温・マスク着用



## 子ども食堂の作業補助



- ▶日時 毎月第1, 第3火曜日 13:00～17:00
- ▶内容 配膳、片付け、来場者の相手
- ▶活動場所 東寺方自治会館（東寺方626-2）
- ▶募集人数 2名程度
- ▶条件 高校生以上
- ▶その他 エプロン、バンダナ、マスクの着用をお願い致します。

給食でしか食事をとれない子どもたちがいます。そんな子どもたちにお弁当を届ける「夏休み子ども弁当」に是非、ご協力ください。



- ▶期間 7月21日（金）～8月31日（木）までの月曜日～金曜日（8月14日、15日、16日を除く）
- ▶時間 10:00～12:00
- ▶内容 食に困難のある子どものいる一般家庭にお弁当を届ける活動です。玄関先などに設置した保冷ボックスに置いてきます。
- ▶活動場所 きっちゃん空（貝取1-47-9）から、多摩市内を4～5のエリアに分けて担当します。
- ▶募集人数 10名程度
- ▶備考 期間内の中で、ご希望の曜日を決めて頂きます。自家用車を使用して参加できる方が理想ですが、自転車での参加もOKです。

## 東京ヴェルディのホームゲームでの高齢者、障がい者のサポートです



- ▶日時 5月28日(日) 10:00 集合  
6月4日(日) 10:00 集合  
6月18日(日) 14:00 集合  
7月5日(水) 15:00 集合  
(いずれも活動時間6時間程度)
  - ▶内容 ○車いす来場者の付き添い  
○お手伝いが必要な方のサポート  
○高齢者、障がい者の歩行必要時の見守り等
- 注1：直近2週間前からの体調管理が必須となります。  
注2：当日、対象者がいない場合は東京ヴェルディ運営ボラとしての活動になります。
- ▶活動場所 味の素スタジアム（京王線飛田給駅徒歩5分）
  - ▶募集人数 5名
  - ▶条件 介護経験のある方、福祉を学んでいる、あるいは学びたい方（資格不要）
  - ▶備考 交通費一律1000円、および弁当支給  
ボランティア保険加入が必要です

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

## 地域の情報と催し

## 多摩市ファミリー・サポート・センター提供会員養成講習会のお知らせ

「子育てのお手伝いをしてほしい方（利用会員）」と「子育てのお手伝いをしたい方（提供会員）」が会員となり、地域で支えあう子育て支援の会員組織です。下記の日程で、提供会員になるための講習会を開催いたします。

日	時間	内容	会場
5月17日(水)	9:00～12:00	普通救命救急講習(資料代 1500円)	多摩消防署
5月23日(火)	10:00～12:00	子どもたちの今と子育て支援の必要性	永山公民館
	13:00～15:00	子どもの理解と遊び方	
5月25日(木)	10:00～12:00	子どもの健康について	永山公民館
	13:00～15:00	提供会員の活動について	

- ▶対象 多摩市及び近郊に住み、20歳以上で育児のお手伝いをしたい方
- ▶定員 15名(申し込み先着順) ※要申し込み(参加費無料、一部資料代は有料)
- ▶保育 1歳6ヶ月以上、3名(申し込み先着順)
- ▶申し込み/問い合わせ 多摩市ファミリー・サポート・センター ☎042-357-5105  
(日曜日、祝日を除く午前10時～午後5時) 詳しくはホームページをご覧ください。  
(<http://famisapo.tama.jp/>)



## 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説明をします。その後、申込書に必要な事項を記載して、施設に提出していただきます。
- ▶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。

- ▶問合せ：児童養護施設 二葉学園 フレンドホーム担当 田淵  
☎042-482-2578 ✉gakuen@futaba-yuka.or.jp



二葉学園 HP



東京都福祉保健局 HP

## 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達へのワクチン支援活動に繋がります。

令和4年度は58万個以上のペットボトルキャップを集めて、子ども達へワクチン648人分を贈りました。5,973kgをゴミとして処分しないのでCO<sub>2</sub>削減など環境にも優しい活動です。

- ▶回収場所 愛宕かえで館1階の自動販売機の横  
(大量の持ち込みの方はご連絡ください)
- ▶問合せ 愛宕夢睦 高橋 ☎090-8477-0550



## 咲楽駄絵手紙の会(4教室)・

ボランティアサークル絵手紙くるくる合同展  
～身近にある幸せ 絵手紙で脳トレ！つながる仲間たち～

- ▶日時 5月25日(木)～28日(日)  
10:00～17:00
- ▶会場 永山公民館ギャラリー(永山1-5)
- ▶その他 無料の絵手紙体験あり  
開催期間全日 10:30～11:30  
13:30～14:30



多摩大学 経営情報学部  
中村その子ゼミ企画

今月号の2面はご覧になりましたか？6月と7月に災害ボランティア講座が開催されます。ぜひ参加していただき、もしもの時に備えて日頃から防災意識を高めましょう！

今月号は岩名<sup>いわな</sup>萌恵<sup>もえ</sup>さん、武藤<sup>むとう</sup>菜月<sup>なつき</sup>さんのグループが考えた「並べ替えクイズ」です。

【並べ替えクイズ】

下の文字を並び替えて言葉を完成させ、それを漢字に直して①～④それぞれの四角の中に入れてみましょう！

黄色いマスに入る漢字を並べてできる言葉はなんでしょう。

① うよぼやしうし

①

--	--	--	--

② そいびむよさうく

②

--	--	--	--

③ しうゆようという

③

--	--	--	--

④ きうどひしろよう

④

--	--	--	--

回答欄

--	--	--	--

V 通信4月号「暗号クイズ」回答はこちら！

①

	神	
出	社	長
	風	

②

	国	
大	会	計
	場	

③

	復	
生	活	気
	躍	

④

	運	
始	動	物
	詞	

順番通りに並べると

**社会活動** になります。

あなたも社会活動をして、多摩市をより良い街にしていきましょう！



多摩市在住のイラストボランティアのタマボロ君です。



♪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