

ボランティア通信



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>



多摩社協ホームページ

学習支援ボランティアも大募集!

詳しくは 5面をご覧ください

勉強したい人、大集合!

～悩みを抱える子どもたちのための勉強の場～

放課後学習教室とは!?

「勉強したい・・・でも家だと集中できない・・・」「塾に行きたいけどお金が高いな・・・」
そんな悩みを抱える子どもたちに勉強の機会と居場所を提供するための教室です。
運営しているのは教育に熱い想いを持った現役大学生 60名超! 勉強のサポート
だけではなく、温かく、和気あいあいとした居場所づくりにも力を入れています。

教室概要

いつでも大学生の先生や地域のボランティアの先生に質問ができる勉強スペースです。

対象: 小学1年生～高校3年生
費用: 2,000円/月
※多摩市・多摩ボラセンからのご紹介は1,000円/月
※以下のいずれかに当てはまる場合は無料
①児童扶養手当受給世帯
②住民税非課税世帯

教室のご案内

【多摩センター教室】
場所: ココリア多摩センター5階
キャリアマムホーム
毎週木曜日 17:00～20:00
毎週土曜日 17:30～20:00

【聖蹟桜ヶ丘教室】
場所: 多摩ボラセン活動室
関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ7階
毎週火曜日 16:30～19:00
※いずれも祝日及び第5週休み

お申込み

【多摩センター教室】



【聖蹟桜ヶ丘教室】



さくら教室のお知らせ

8/5スタート
費用: 無料
内容・対象・日時:
①基礎英語クラス
(小6、中1) 第1、3土曜日 14:00～16:00
②都立入試対策クラス
(中2、中3) 第2、4土曜日 14:00～16:00
会場: 多摩ボラセン ヴィータ・コミュニネ7階
申込みはこちら⇒



学習支援サークルBORDER FREE

お問い合わせ:

border.free.2021@gmail.com

Instagram: @border_free2021

Twitter: @borderfree2021

協力: 多摩ボラセン

講座のお知らせ

令和5年度 多摩ボランティア・市民活動支援センター 無料学習会

女性のための「健康づくり栄養」講座 参加者募集

身体の中から美しく！秘められた野菜のチカラなど、楽しくわかりやすくご紹介します

- ▶日時：9月8日(金) 10:00～11:30(開場 9:45)
- ▶会場：多摩ボラセン ボランティア活動室
(多摩市関戸 4-72 ヴィータ・コミュニエ 7階)
- ▶内容：①いつまでも若々しく！老化を防いで身体の中から健康に
肌老化を防ぐために欠かせない抗酸化と抗糖化とは？
野菜が持つ抗酸化力と、抗糖化の仕組み・食べ方を紹介
みかけの年齢チェック実施
②必要な栄養素は取れていますか？バランスのよい食事の組み合わせで家族も健康に
食のキホン「一汁三菜」や「新型栄養失調」、不足した栄養素を補うメニューのポイントを紹介/
1日に必要な摂取カロリーを計算
- ▶講師：明治安田生命保険相互会社職員
*多摩市を中心にボランティア活動や地域・社会貢献活動に取り組む企業や大学等のネットワーク
「多摩地域企業・大学等連絡会(ゆるたまネット)」の会員企業です
- ▶対象：多摩市内でボランティアや地域活動をしている概ね65歳以上の方で興味関心がある方
- ▶費用：無料
- ▶持ち物：特になし
- ▶定員：40人(申込み先着順)
- ▶申込み：8月7日(月)より、講座名・氏名・電話番号・所属団体や活動内容をお伝えのうえ、下記までお申込みください
☎042-373-6611 FAX042-373-6629 Eメール tamavc@tamashakyo.jp



ボランティア団体によるボランティア養成講座

メイクボランティア養成講座 参加者募集

ボランティアに興味のある方！何かをしたいと思っている方！おしゃべりをしたい方！
一緒に老人福祉施設や病院などでメイクボランティア活動しませんか。

- ▶日時：9月5日(火)、12日(火)、19日(火)、26日(火) 全4回 10:00～12:00
- ▶場所：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・コミュニエ 7階) 活動室
- ▶内容：ハンドマッサージ、背中リラクゼーション、メイク、ネイル等の講習会
- ▶定員：10人(申込先着順)
- ▶持ち物：筆記用具
- ▶主催：メイクボランティアげんき手！
- ▶費用：2,000円(資料代含む)
- ▶問合せ：hijiri.2525@ttv.ne.jp
- ▶申込み：8月22日(火)より講座名・氏名・電話番号をお伝えのうえ、下記までお申込みください
☎042-373-6611 FAX042-373-6629 Eメール tamavc@tamashakyo.jp



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お知らせ

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」
はじめての登録説明会

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活動をはじめませんか。

- ▶日時 8月10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を受付しています!

「令和4年度にゃんともTAMAR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TAMAR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。



スマホ・パソコン相談(★印は障がい者向けパソコン相談会)

「スマートフォンやタブレットの操作が分からない!」「パソコンの操作を教えて欲しい!」とお困りのあなた! ボランティアが無料でご相談に応じます。お気軽にご相談ください。

- ▶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)

スマホ・タブレット

の操作に不安がある方!
第2・第4木曜日に相談会を実施してるよ!



			PCティーチャー (Word,Excelなど)	スマホ・PC相談 (スマホ等の操作方法やPCTラブルなど)			
8月	8	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	
	9	水	シニアITクラブ	13:00～15:00	/		
	10	木	/			スマホ・タブレットの集い	13:30～15:30
	15	火	/			多摩生活サポートセンター	10:30～14:30
	22	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	
	24	木	/			スマホ・タブレットの集い	13:30～15:30
9月	5	火	/			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

報告

災害ボランティア講座【入門編】、【フォローアップ～運営スタッフ編】
災害ボランティアセンター設置・運営訓練を実施しました！

6月17日(土)の入門編では、災害ボランティア活動に関心のある市民と多摩市社協の新任職員を含む26人を対象に、災害ボランティアの基礎知識を学んだ後、災害ボランティアとしてどのように行動するかを考える災害クロスロードゲーム体験と災害ボランティアセンター(以下災害ボラセン)の運営の流れを知っていただくためのロールプレイ体験を実施！参加者からは「クロスロードゲームも運営ロールプレイも初めての体験でとてもためになった」や「大変有意義な時間でした。参加させて頂きありがとうございました。」とのお声をいただきました。

7月8日(土)のフォローアップ講座では、17日の参加者と災害ボランティア登録者である20人を対象に、災害ボランティア同士のつながりを深め、災害時の連携した活動につながることを目的とした、災害ボラセンマッチングゲームを行いました。ゲームの参加者からは、「一緒にグループの人たちは災害関係の知識が豊富な人が多く、役立つ知識を深められることができた」「フォローアップ講座に来ると学ぶことが多いです！」「様々な意見交換ができ楽しかった！」とのお声をいただき大変ご好評をいただきました！



7月23日(日)は、多摩市社協職員や関係者、多摩市民総勢58人で災害ボラセン設置・運営マニュアル(水害版)を基に訓練を実施しました！例年訓練を実施してきた中で参加者より、「ボランティア登録票に手書きで記入するのは大変だ」「マッチング件数、活動報告が分かりづらい」とのお声をいただいております。そこで今年度は、災害ボラセン運営システムを開発中の(株)コンサイドへの開発協力も兼ねて、訓練の中でスマホに表示される二次元コードを使用し、ボランティア登録から、マッチング、送り出し、資材貸出しなどの管理が一括で行える運営システムを導入しての訓練を初めて実施しました！参加者からは「スマホ1つで登録等ができスピーディーな上に間違いがないのいいと思った」や「ボランティアの負担も減り、災害ボラセンスタッフの負担も減るため導入は必須ではないか」とのお声をいただきました。多摩市社協では、皆様からのご意見を踏まえ、今後システムの導入について検討を進めてまいります。



報告

『男性活動者の集い』 ～part1.メンバーの活動報告～

7月6日(木) 男性活動者の集いが行われました。市内でボランティアなどの活動をしている男性メンバーが、それぞれの活動について報告しました。皆さんの活動は、生活サポーターの活動や助け合い有償ボランティア、買い物支援や高齢者施設での囲碁ボランティア、ボランティアセンターのイベントで子ども達に昔遊びを教えるボランティアなど様々でした。色々特技をお持ちの皆さんは、次回10月5日(木)は皆で竹とんぼ作りを学ぶ予定です。また、新たな参加者の活動報告も楽しみです！

社会の第一線でお仕事をされてきた男性達が、お仕事を退いてから或いは少しお仕事を減らしながら地域で様々な活動をしています。今まで職場と家の行き来が多かった男性達が、お互いの情報を交換し地域で仲間を作って活動しています。



※皆さんも気軽に参加しませんか？新たな活動やお仲間に出会うことが出来るかもしれません！

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！

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。

ご相談だけでも構いません。ご遠慮なくお問合せください。



…継続ボランティア



…単発ボランティア

おもちゃ図書館のお手伝い

- ▶日時 毎月第2・第4土曜日 10:30～16:00
- ▶内容 子どもたちと一緒に遊んだり、おもちゃの整理・片付けを手伝っていただきます。
- ▶活動場所 ベルブ永山（永山1-5）4階第1保育室
- ▶備考 ハンディを持つ子も、持たない子も一緒に遊べる場所です。幼児や、親子も利用しています。
- ▶問合せ/申込 野口 TEL 090-4938-4732



専門職ボランティアを募集！

- ▶内容 現在立ち上げ中の、メンタルヘルスに悩みを抱えている当事者と、家族、地域等で作る学びの場「リカバリーカレッジ多摩」に専門職（看護師、社会福祉士、精神保健福祉士、作業療法士、理学療法士等）ボランティアとして協力していただける方を募集します。当事者やその家族、専門職でない方も大歓迎です。



- ▶問合せ/申込 NPO 法人縁
TEL 080-3319-5364 en.ai.peer@gmail.com

学習支援のボランティア募集！

- ▶日時 毎週火曜日16:30～19:00
- ▶内容 自主学習する子どもたち（小1～高3）を見守りながら、質問に対応いただく活動です。
- ▶活動場所 多摩ボラセン 活動室1（関戸4-72ヴィータ・コミュニエ7階）
- ▶条件 大学生以上。教員免許をお持ちの方、取得予定、または塾講師の経験者の方歓迎。
- ▶問合せ/申込
Eメール border.free.2021@gmail.com



『ニュース麻の葉』の配布をしていただけませんか？

- ▶日時 毎月24日～月末頃
自由な時間（30分～1時間程度）
- ▶内容 近隣に『ニュース麻の葉』を配布（配布場所は落合・南野・鶴牧地区）
- ▶活動場所 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の方でも活動可能です。



車いすの清掃や整備をお手伝いいただけませんか？

- ▶日時 毎月第3火曜日 10:00～11:00
- ▶内容 多摩社協の車いすや、市内施設の車いすの清掃（ふき取りや消毒）、整備等
- ▶活動場所 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ（多摩市総合福祉センター）3階（南野3-15-1）
- ▶備考 特別な技術は必要ありません。



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 主に車椅子利用の肢体に障がいのある子ども達（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



※ボランティア加入手続き、保険料の支払いはメロディが行います。大学生・若い方大歓迎！

※施設の様子はこちらからご覧ください。⇒



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！

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。

ご相談だけでも構いません。ご遠慮なくお問合せください。



…継続ボランティア



…単発ボランティア


お相手に寄り添ってお話を聴く
「傾聴」活動 

- ▶日時 傾聴活動：施設、お相手からの依頼に基づき、訪問先ごとに決定
定例会：毎月第3水曜 10:00～12:00
- ▶内容 お相手に寄り添ってお話を聴く「傾聴」活動です。
- ▶活動場所 傾聴活動：高齢者施設、個人宅等
定例会：二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ（南野3-15-1）7階活動室等
- ▶条件 未経験の方でも可
- ▶その他 会の名称－傾聴ボランティアグループ「福寿草」

市内の子ども食堂や困窮世帯を
支援するフードバンクの活動 


- ▶日時 不定期（平日の日中、木・金曜日の場合が多いです。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 市内の支援活動者が集まって結成された多摩市独自のフードバンク団体です。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。


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

子どもの居場所での見守り活動 

- ▶期間 当面毎週水・木・金・土曜日開催の予定
- ▶時間 12:00～18:00 目安
- ▶内容 子ども（小学生）の居場所での見守り、可能であれば調理補助
- ▶活動場所 みんなの居場所「ココっと。」一ノ宮 1-11-26
- ▶条件 高校生以上。教職経験者、塾講師経験者歓迎。

発達障害、学習障害を持った
中学生の支援補助 

- ▶日時 毎週木曜日 17:00～20:00
- ▶内容 発達障害、学習障害を持った中学生の支援補助、見守り 
- ▶活動場所 多摩市立三方の森コミュニティ会館（多摩市和田 1254-12）
- ▶募集人数 若干名
- ▶備考 障がいや教育に理解と情熱があり、体力のある大学生を希望。事前に面談が必要。
面談場所：多摩市立和田・東寺方コミュニティセンター（大栗川・かるがも館）多摩市和田 2006 番地 4
面談時間：18:00～ [NPO 法人テラス主催]

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 

- ▶日時 8月26日(土) 14:00 集合
9月9日(土) 以下、集合時間未定
9月24日(日)
10月7日(土)
(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1,000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

地域情報 / 多摩ボラセンからのお知らせ

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。皆さま、お誘い合わせの上、ぜひご参加いただき地域のお子さまを地域で育てていくためにお力をお貸しください。

ご参加には**申し込みが必要**です（参加費無料）

日	時間	内容	会場
9月13日 (水)	10:00～12:00	子どもたちの今と子育て支援の必要性	関戸公民館8階 (ヴィータ) 第3学習室
	13:00～15:00	子どもの健康について	
9月19日 (火)	9:00～12:00	普通救命救急講習	多摩消防署
9月21日 (木)	10:00～12:00	子どもの理解と遊び方	関戸公民館8階 (ヴィータ) 第3学習室
	13:00～15:00	提供会員の活動について	

* 19日(火)の普通救命救急講習は、資料代として**1,500円**がかかります。
会場は、**多摩消防署**になりますのでご注意ください。

- ・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）
- ・保育 1歳6ヶ月以上、3名（申し込み先着順）

申し込み・問い合わせは、多摩市ファミリー・サポート・センター

電話 042(357)5105（日曜日、祝日を除く10:00～17:00）まで

詳しくはホームページをご覧ください。（<http://famisapo.tama.jp/>）



フードドライブにご協力ください！！

集まった食料は、市内の子ども食堂や困窮世帯等に配布するなど、大切に活用させていただいています。

対象となる食品

- ・お米、パスタ、乾麺、缶詰、レトルト食品、お菓子、調味料などの常温保存が可能な食品
- ・**未開封**のもの（包装や外装が破損しているもの、開封後にフリーザーバッグなどで密閉したものは対象外）
- ・賞味期限が**2ヶ月以上残っている**もの、**常温保存**のもの（冷凍・冷蔵食品は対象外）

受け取り窓口

- ▶多摩ボラセン（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月曜日を除く）
土曜日・第1・3日曜日 9:00～17:00
- ▶多摩市社会福祉協議会 総務係（多摩市南野3-15-1 二幸産業・NSP 健幸福社プラザ7階）
平日 8:30～17:00
- ▶foodium 多摩センター（多摩市落合2丁目33）常時受付
- ▶グルメシティ多摩店（多摩市永山4丁目2-1）常時受付
- ▶コープ貝取店（多摩市貝取3丁目8）常時受付
- ▶とよよん（多摩市豊ヶ丘4-2-5-107）月・水・金 10:00～15:00



うだるような暑さが続いています、夏バテなどはなさっていませんでしょうか。お体にはくれぐれもお気をつけください。
さて今月号は西井奈々穂^{にしいななほ}さんのグループが考えた「文字埋めクイズ」です。

【文字埋めクイズ】

①～⑧の文は、有名なことわざになっています。空欄に当てはまる文字（ひらがな）を埋め、□の文字からなる言葉を完成させてください。

- ① □□も積もれば山となる
- ② 百聞は□□□□にしかず
- ③ 二度あることは□□度ある
- ④ □□□は人の為ならず
- ⑤ 笑う門には福□たる
- ⑥ □□とすっぽん
- ⑦ 鬼に□□□□
- ⑧ □□の上にも三年



多摩市在住のイラストレータ
栗さんのタマポウ君です。


答え： ① □ □ ② □ □ □ □ ③ □ □ ④ □ □ □ ⑤ □ ⑥ □ □ ⑦ □ □ □ □ ⑧ □ □

V 通信7月号「ことば探しクイズ」の回答はこちら！

て	ふ	ち	あ	ふ
①た	②め	る	⑤こ	き
け	ん	だ	ま	よ
と	こ	か	る	た
ん	そ	う	か	ん
ぼ	い	し	に	す

て	ふ	ち	あ	ふ
た	め	る	こ	き
④け	ん	だ	ま	よ
と	こ	⑤か	る	た
ん	そ	う	か	ん
ぼ	い	し	に	す

- ①たけとんぼ
- ②めんこ
- ③こま
- ④けんだま
- ⑤かるた



♪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