

# ボランティア通信

10  
Oct.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>



多摩社協ホームページ

## 福祉フェスタ2023開催!

福祉フェスタ内で開催の

# ボランティアパークで秋の ボランティア体験をしませんか?



タマボラ君



日時：10月22日(日) 10時～15時

場所：二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ7階  
(多摩市総合福祉センター7階)



昨年度の様子



体験は「手品体験」「音訳作業体験」「めりえ体験」「昔あそび体験」などがあります！皆さまぜひご参加ください！

販売ブースではボランティア団体が日頃作業で作った品物（和布を使った手作り雑貨など）を販売します♪



### ▼▼▼ contents ▼▼▼

詳細はこちらから⇒

講座情報 P.2

ボランティアポイント説明会・パソコン相談会のご案内・助成金情報 P.3

夏のボランティア体験2023 活動報告・その他報告 P.4・P.5

ボランティアさん、出番です！ P.6・P.7

多摩大学中村ゼミお楽しみ企画第41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!

お疲れさまです

LINE STOREから→  
購入できます

## 講座情報

## 「福祉体験学習サポートボランティア入門講座」参加者募集

多摩ボラセンでは、視覚・聴覚・身体の障がいや、高齢者の方への理解を深めるための体験学習を、市内の小中学校で実施しています。この福祉体験学習のサポートボランティアと一緒に活動しませんか！

- ▶日時：11月10日(金) 14:00～16:00(開場 13:45)
- ▶場所：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・コミュニェ 7階)
- ▶内容：1)福祉体験学習とは  
各ジャンル(視覚・聴覚・身体の障がい、高齢者など)の福祉体験学習の実例を紹介します。
- 2)福祉体験学習のデモンストレーション(車いす体験)  
要望される機会が多い「車いす体験学習」を模擬的に実施します。講座参加者は生徒役となつて、車いすに乗る側・介助する側の両方を体験し、福祉体験学習を実施するポイントを学びます。
- ▶対象：多摩市内在住・在学・在勤で、ボランティア活動に関心のある、大学生以上の方
- ▶費用：無料 ▶持ち物等：特になし
- ▶定員：15人(申込み先着順)
- ▶申込み方法：10月10日(火)より、多摩ボランティア・市民活動支援センターへ電話、FAX、メールでお申込みください。※お申し込みの際には講座名・氏名・電話番号をお伝えください。  
TEL042-373-6611 FAX042-373-6629 メール：tamavc@tamashakyo.jp

手品を通じた地域貢献活動の  
講習会参加者募集

初心者大歓迎！誰でも簡単にできるマジック講習会を開催します。マジックを通してボランティア活動をしてみませんか？

- ▶日時：10月7日・10月14日  
各土曜日 18:15～19:45
- ▶場所：多摩市立ベルブ永山公民館
- ▶対象：18歳以上
- ▶定員：10名
- ▶費用：500円
- ▶内容：初心者向手品教室
- ▶講師：マジックエコー会員
- ▶申込み・問合せ 090-2560-1633 小枝



## ボランティア活動等振興助成事業

「コミュニケーションサポート講座」  
参加者募集

- ▶日時：10月21日(土)
- 1部：13:30～15:00  
テーマ「難聴者が抱える心の問題や聞こえについての最新情報」  
～聴覚障害者とのかわりで見えてくるもの～
- 2部：15:30～17:00  
テーマ「きこえない・きこえづらい人への情報支援」  
～障がいの特性を知り、相手にあったコミュニケーション方法を学ぶ～
- ▶場所：永山公民館 視聴覚室(ベルブ永山4階)
- ▶対象：身近に聞こえに困っている人がいる方・個人またはサークルなどでボランティア活動をしている方・難聴者への活動支援に興味のある方・その他、講座のテーマや内容に興味関心のある方
- ▶定員：1部・2部とも各35名(先着順) ※両方参加も可
- ▶費用：無料
- ▶申込み 042-373-6611  
多摩ボランティア・市民活動支援センター
- ▶問合せ 090-3816-5836 多摩市要約筆記サークル 伊藤

## 自分が主人公の自分史を作成しませんか？『語り手さん』募集中!!

「ボランティアTAMA聞き書き隊」では『語り手さん』のお話を聞いて、その方の話し言葉で、人生の物語を綴り、世界に一つだけの本にして差し上げるボランティア活動をしています。ご自宅に数回訪問してお話を伺います。懐かしい昔の思い出話を聞かせてください。素敵な「自分史」をお作りします。

- ▶対象者：多摩市在住・多摩市近隣の方
- ▶問合せ：多摩ボランティア・市民活動支援センター  
TEL：042-373-6611 Fax042-373-6629  
メール：tamavc@tamashakyo.jp



お気軽にお問合せください！

## 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TAMAるボランティアポイント」  
はじめての登録説明会

- ▶日時 10月12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・コミュニェ 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。



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。

## パソコン・スマホ相談(★印は障がい者向けパソコン相談会)

「パソコンの操作を教えて欲しい!」「スマートフォンやタブレットの操作が分からない!」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)

## 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  
相談会を実施しているよ!



			PCティーチャー (Word,Excelなど)	PCトラブル・スマホ (PCトラブルやスマホ等の操作方法など)
10月	10	火	パソコンボランティア多摩 10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～	PC多摩生活サポートセンター 10:30～14:30
	11	水	シニアITクラブ 13:00～15:00	
	12	木		スマホ・タブレットの集い 13:30～15:30
	17	火		PC多摩生活サポートセンター 10:30～14:30
	24	火	パソコンボランティア多摩 10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～	PC多摩生活サポートセンター 10:30～14:30
	26	木		スマホ・タブレットの集い 13:30～15:30

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

## 助成金情報

コープみらい 暮らしと地域づくり助成  
2024年度の事業・活動に最大20万円を助成 (昨年度は56団体に助成)

コープみらい財団は、安心して暮らせる地域づくりが進むことを期待して東京都・千葉県・埼玉県で活動しているボランティア団体やNPO法人などの市民活動を応援します。

- ▶応募期間 11月2日(木)まで 当日消印有効

財団ホームページへは  
検索または二次元コードから

コープみらい財団



- ▶応募方法 1.募集要項、応募用紙等の入手  
コープみらい財団ホームページよりダウンロード、または下記問合せ先へ電話にて取り寄せてください。  
2.応募  
応募用紙等をご記入の上、必要書類を添えて下記申し込み先に郵送してください。
- ▶問合せ・申込み 生活協同組合コープみらい 東京都本部 参加とネットワーク推進部  
社会貢献活動助成金事務局 〒164-0011 中野区中央 5-6-2 コーププラザ新中野 5階  
☎03-3382-5665 (9時～17時 土・日・祝休)  
E-mail [tokyo\\_kouhou@coopdeli.coop](mailto:tokyo_kouhou@coopdeli.coop)

## ★夏のボランティア体験2023★

## 報告

今年は4年ぶりにリアル形式での夏ボラ体験が復活。  
市内外80の受け入れ施設・団体で、総勢209人がボランティア体験を行いました！

## 多摩市点字サークル「トータス」 ～点字体験～

視覚障がい者への点訳活動を行っている多摩市点字サークル「トータス」の皆さんの指導のもと、点字の基礎を学び、実際に点字器を用いて簡単な文を打つ体験を実施しました。参加いただいたのは小学校教諭2名を含む社会人3名、シニアと高校生が各1名の総勢5名。例年は小学生に人気のメニューですが、本年は幅広い世代からの参加をいただきました。こうした体験が障がいへの理解につながることを願っております。



## 特定非営利活動法人「どんぐりパン」 ～パンの製造体験～

障がい福祉作業所として、主に知的障がいを持った方が通所しながらパンの製造や販売を行っている特定非営利活動法人「どんぐりパン」では、社会人1名、中学生1名の2名が体験に参加。利用者と一緒に、タネを丸め、秤で正確なグラム数に切り分けるなどのパン作りを体験しました。参加者からは「障がいを持った方と一緒に何かを行う機会は少なく、とても貴重な体験になった」「パン作りは想像したよりずっとハードな作業、しかし、そうしたことを作業所の方たちと共有できたことが嬉しかった」などの感想が寄せられました。



## 夏の工作ボランティア体験 ～モビール作成～

8月20日(日) ボランティアセンター主催で「高齢者施設に届けるモビール作り」を行いました。もともとは小学生対象の企画でしたが、若葉総合高等学校の有志の皆さんから「是非生徒会として参加させて欲しい」とのうれしい申し出もあり、高校生8名も特別参加しました。また、2日間にわたって行った事前準備、当日の指導には4名のボランティアさんにご協力いただきました。参加者からは「ボランティアさんとお話しながら工作するのが楽しかった」、前述の若葉総合高等学校の皆さんからは「この活動の目的を知って共感した。他のボランティアも何かやってみたい」などの感想をいただきました。作成したモビールは特別養護老人ホーム『和光園』に寄付し、喜んでいただきました。モノ作りの楽しさと社会貢献を同時に学べる、このような機会を今後も企画したいと思います。



## 小さな天使 キワニスドール作り体験

昨年に続き対面での実施となった「キワニスドール作り体験」。講師は多摩ボラセン登録団体として、長年活動されている「小さな天使」の皆さんです。代表の長谷さんから、キワニスドール作りを始めたきっかけなどのお話をうかがった後、作り方や活用方法などをビデオで視聴し、実際の製作を体験しました。人形全体にバランスよく綿詰めする作業など、難しいポイントもありましたが、講師の方のサポートを受けて、参加者全員が無事に完成させることができました。出来上がったキワニスドールは「小さな天使」を通じて病院に寄付され、活用されています。



最後は完成したキワニスドールと写真をパチリ♪

## キワニスドールとは？

白い布に綿を詰めたシンプルな人形。病院で手術や入院をする子どもたちの恐怖心や不安を和らげるために活用されています。



## ★夏のボランティア体験2023★



啓光学園  
高校生ボランティアさんが来てくれたことで、利用者さんも楽しそうとスタッフの方からお聞きました。



おだ学園こども園  
お子さん達が自然に高校生ボランティアさんの膝の上に乗る姿がほほえましかったです。



あい老健  
大学生が暑い中、車いす清掃をしました！きれいになった車いすを施設の方は気持ちよく使えますね！



落合第二学童クラブ  
徒歩で「一本杉公園 流れ」へ。高校生ボランティアさんは、生徒さん達の水鉄砲のターゲットで全身びしょ濡れになっていました。



## 報告

アマゾンデータサービスジャパン合同会社共催  
小学生限定プログラミング体験講座

8月8日(火)にアマゾンデータサービスジャパン合同会社と共催でプログラミング体験講座を実施しました。

当日は延べ13名の子どもたちが参加し、「scratch(スクラッチ)」のプログラミングソフトと、「ラズベリーパイ」というコンピュータを使って、モニター上のキャラクターを動かしたり、LEDを光らせたりするプログラムを作りました。

プログラミングを教えていただくスタッフは外国の方たちで、とても丁寧に子どもたちに教えていただきました。

子どもたちも、「とても楽しかった!」「ラズベリーパイってお菓子だと思ったけどコンピュータと知ってびっくりした」「教え方が上手でプログラミングが理解できた」と大盛況でした。

子どもたちにとって、夏の良い思い出になったようです♪



## 報告

## 千羽鶴で想いをつなげよう! ~平和への祈り~

この夏も、多摩市平和人権課の依頼で千羽鶴を作るお手伝いをしました。たくさんのボランティアさんが、それぞれに平和への想いを抱きながら鶴を折ってくれました。

完成した千羽鶴は、市内の小中学生で構成される『多摩市子ども被爆地派遣員』6名が直接長崎にお届けする予定でしたが、台風の為現地には行けませんでした。その為今年は千羽鶴を郵送でお送りすることになりました。

ご協力ありがとうございました。皆さんの想いが届きますように!



## 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

## 高齢者施設でのボランティア



## ▶内容

- ① レクリエーション等の補助（道具の準備・片づけ等）
- ② レクリエーションの指導（主導してレクリエーションを行う）
- ③ 夕食後の食器洗浄
- ④ お話し相手
- ⑤ 囲碁の相手
- ⑥ 車いす清掃

## ▶日時

- ① 月～金 14:00～14:45
- ② 月～金 1時間程度（時間は応相談）
- ③ 月～日 18:30～19:30（時間は応相談）
- ④ 月～金 午後（時間は応相談）
- ⑤ 月～金 15:30～16:30/14:00～15:00
- ⑥ 月～金 時間は応相談  
（※いずれも週1回位～）

▶活動場所 あい介護老人保健施設  
（多摩市中沢1丁目17-38）

▶条件 ボランティアポイント以外でも可

▶備考 活動はマスク着用をお願い致します。

## イベントボランティア募集



## ▶内容

健康寿命延伸の啓発イベント

「たまし健幸フェスタ2023」の運営スタッフ

- イベントの会場設営・撤収
- 会場案内・イベント運営補助
- 必要時の見守りなど  
（設営・撤収・運営など一部の時間のみの活動も可）

▶日時 11月26日（日）10:00～16:30

▶活動場所 聖蹟アウラホール  
（京王聖蹟桜ヶ丘ショッピングセンターA館6階）

▶条件 高校生以上

▶申し込み締め切り 11月12日（日）

▶備考 弁当支給

▶問合せ・申込み

（社）多摩マイライフ包括支援協議会

担当：高橋 栄 TEL 090-8453-4974

e-mail: ttt.takahashi.iii@gmail.com

## 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



- ▶日時 火曜日 14:00～16:00（月2回）  
毎週金曜日 9:45～11:45  
毎週木曜日 14:00～16:00

▶内容 施設内のマシン等のアルコール消毒拭き

▶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（学生は事前に要相談）

## 小学校の授業での学習支援



▶日時 毎週月曜日～金曜日の授業時間内

▶内容 授業中の学習支援

▶活動場所 愛和小学校（愛宕1-54）

▶募集人数 若干名

▶条件 大学生以上。継続的に活動していただける方。教職の経験の有無等は問いません。

▶備考 都合のつく日時でのみの活動も可能です。

▶問合せ・申込み 愛和小学校 泉副校長

TEL 042-374-9881

e-mail: izumi-seiichirou@city.tama.ed.jp

## 音楽フェスのボランティアスタッフ募集 一緒に「せいせき音フェス」を盛り上げませんか？

- ▶日時 10月29日（日）9:00～21:00  
（このうち、お手伝いの内容に応じて3～6時間、時間応相談）

▶内容 音楽フェスでの運営の手伝い

▶活動場所 聖蹟桜ヶ丘駅周辺 11か所の会場のうち、いずれか1か所

▶説明会 10月1日（日）13:00～15:00 関戸・一ノ宮コミュニティセンター 関・一つむぎ館  
注：リモート参加可  
（関戸4-19-5健康センター3階）

▶条件 高校生以上

▶主催 せいせき音フェス実行委員会

▶申込み <https://onl.la/M4TqBSK>▶問合せ <https://otofes.seiseki.tokyo/contact/>

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！

福祉イベントにて  
アトラクションの補助

- ▶日時 10月22日(日)  
9:45～15:00(休憩あり)  
※状況により午前のみ、午後のみでも可能。  
9:45～12:00  
13:00～15:00
- ▶内容 小学生以下を対象としたポッチャ、  
輪投げのゲーム説明、補助、景品配り等
- ▶活動場所 多摩市総合福祉センター  
(二幸産業・NSP健幸福祉プラザ) 4階
- ▶募集人数 2人程度
- ▶対象 大学生希望

## 学習支援のボランティア



- ▶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・コミュニネ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/申込み

email: border.free.2021@gmail.com



## デイサービスでの活動



- ▶日時 月～土曜日 10:00～12:00,  
13:00～14:00 15:30～18:30(応相談)
- ▶内容 レクリエーション補助、散歩付き添い、  
将棋相手等
- ▶活動場所 デイサービスセンター青木葉カフェ(落合  
2-6-3 メゾンドフォンテン 102)
- ▶条件 人と接するのが好きな方。男性や若い方も歓迎  
です。

## キタカイフェスタのお手伝い



- ▶内容 多摩市立市民活動交流センターで開催さ  
れる「キタカイフェスタ」での来場者誘導や、各ブ  
ース受付での簡単な対応
- ▶日時 11月12日(日) 8:30～15:00
- ▶活動場所 貝取1-26-1
- ▶交通費 支給なし(休憩有、昼食付き)
- ▶その他 イベント記念ナバルティプレゼント、  
カフェドリンク券プレゼント
- ▶申込み/問合せ 多摩市立市民活動・交流センター  
☎042-400-7723

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。

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 10月22日(日) 10:00 集合  
11月5日(日) 10:00 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人
  - ▶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。

障害者の外出に付き添って  
車いすの介助体験をしてみませんか

- ▶日時 10月28日(土) 10:00～16:00頃
- ▶内容 永山駅から新宿都庁まで車いすを押す  
(電車で移動)
- ▶活動場所 永山駅⇔新宿都庁(集合解散永山駅)
- ▶募集人数 5～6人
- ▶条件 高校生以上で車いすを押せる方  
(経験は問いません)
- ▶申し込み締め切り 10月16日(月)
- ▶その他 昼食は自己負担  
永山・新宿間の往復費用は全額支給
- ▶問合せ・申込み  
NPO 多摩身体障害者福祉協会事務局 担当: 野城  
TEL・FAX: 042-338-7009  
(月・木曜日10時～14時30分)  
email: sinsyo-tama@movie.ocn.ne.jp

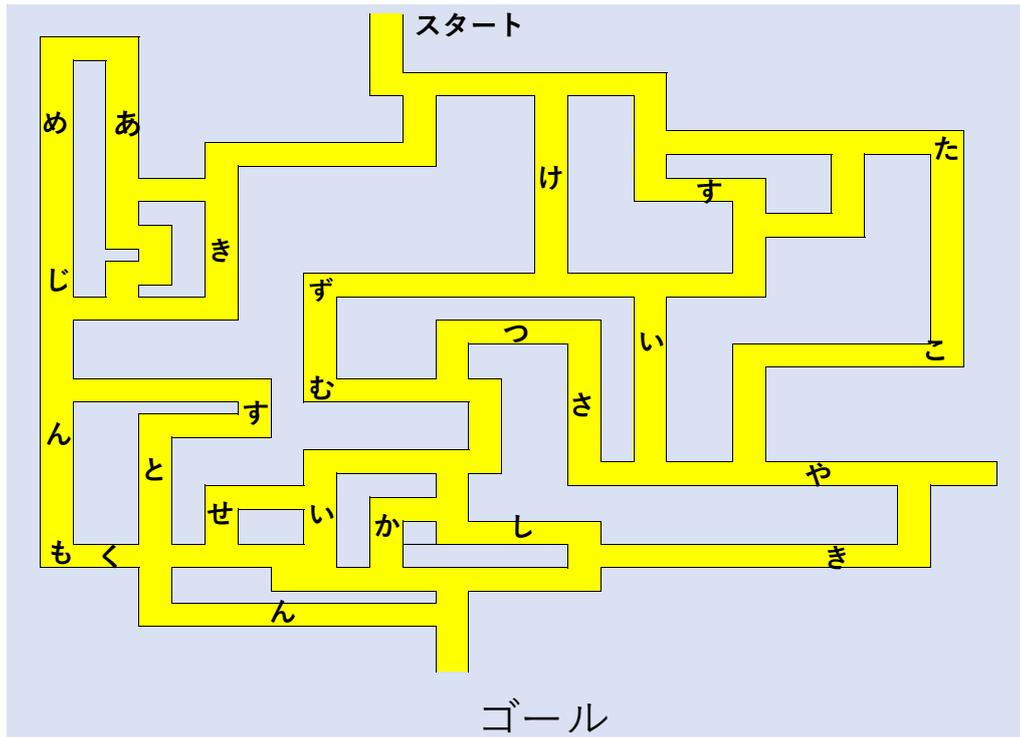
多摩大学 経営情報学部  
中村その子ゼミ企画

木々の色づきに秋の深まりを感じる頃となりましたが、皆様、いかがお過ごしでしょうか。

さて、今月号は進藤健也さん、田中遥斗さん、農端大和さんが考えた「文字をつなぐ迷路」です。

【文字をつなぐ迷路】

この迷路はスタートからゴールの道筋が一つではありません。道が書かれているひらがなをすべて通過する進み方を5通り探してください。そうすると、(食べ物、虫、職業、宝石、花)に属する5つのことばが浮かびあがってきます。それを以下の○にあてはめてください。赤い○の中に入る文字を番号順に並べるとできることばは何でしょう？



1 食べ物 ○○○○ 2 虫 ○○○○ 3 職業 ○○○○○○

4 宝石 ○○○○○ 5 花 ○○○○○○

1 2 3 4 5

番号順に並び変えると? ○○○○○

V 通信 9月号 「スケルトンパズル」の回答はこちら！

ク リ ー ム ソ ー ダ



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