

ボランティア通信

5月



タマボロ君

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

いちばん簡単でいちばん難しい「人の話を聴く」こと。

すべてのボランティアの基本、
相手に寄り添う「聴く耳」を養う講座です。

傾聴ボランティア 養成講座



第1回 「傾聴～聴く耳を作るには」

日時：6月7日(金) 13:30～15:00

講師：末松 渉氏 (臨床心理士/東京いのちの電話理事長)

第2回 「多摩市での傾聴活動の実際」

日時：6月14日(金) 13:30～15:00

講師：傾聴ボランティアグループ「福寿草」他



会場：多摩ボランティア・市民活動支援センター活動室 (関戸4-72 ヴィータコミュニーネ7階)

定員：先着15名

対象：多摩市在住で、傾聴活動に興味のある方

参加費：1000円 (2回分/初回に徴収)

申込：5月10日(金)より電話、オンライン申込フォームにて受付

主催/申込/問合せ：多摩ボランティア・市民活動支援センター042-373-6611

協力：傾聴ボランティアグループ「福寿草」

夏のボランティア体験 2024 開催！ 参加者募集！

夏休みにボランティア体験してみませんか？ボランティアは初めてなのでまずは体験から…という方も大歓迎。イベントやレクリエーションのお手伝い、子どもの遊び相手など様々な活動があります。今まで知らなかったことや人に触れ、自分の世界を広げるチャンスです。多くの方々のご参加をお待ちしています！

- 体験期間 7月25日(木)～8月31日(土)
- 対象者 小学生以上
- 費用 ボランティア保険代 350円～
- 体験先 高齢者・障がい者施設・保育園・児童館・学童クラブ・ボランティア団体など
- 活動内容 高齢者施設でのレクリエーションのお手伝い、子どもの見守りや遊び相手など

「お申込み」

STEP 1 申込日の予約

※申込日の事前予約が必要です。6月3日(月)より電話、または多摩ボラセンホームページで事前予約を受け付けます。下記の日程の中から来所可能な日を選んで予約してください。

1次申込期間 6月15日(土)～6月28日(金) 注：17日(月)23日(日)は除く。

2次申込期間 7月19日(金)～7月21日(日)

STEP 2 申込日に来所し、申込み

※多摩ボラセン、もしくは市内出張相談窓口にて、必ず申込者本人が来所のうえ、直接お申込みください。

- 申込時点で18歳未満の方は保護者の同意書(申込用紙裏面)が必要です。同意書は多摩ボラセンホームページよりダウンロードいただけます。
- 活動先・活動日は先着順となるため、ご希望に添えない場合があります。
- 友達同士で同じ期間にお申込みできない活動があります。
- 活動の際はボランティア保険に加入いただきます。
- 活動にあたって諸注意事項を説明します。
- 活動先によって、事前の電話連絡や訪問、細菌検査が必要な場合があります。



多摩市在住のイラストボラセンさんのタマボラ君です。

- 6月3日(月)より「申込日予約用URL」「活動メニュー表」「申込用紙」を多摩ボラセンホームページにアップします。<https://tama-shakyo.jp/natubora2024>

この二次元コードからもアクセス可能です→



- 活動メニュー表で活動内容を決めてからお申込みいただくことをおすすめします。

「受付窓口」

1. 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 ボランティア担当
多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ 7階
夏ボラ受付 平日10時～18時 土日10時～15時



2. 市内コミセン等

日時	会場	日時	会場
6月19日(水)	ひじり館	6月25日(火)	からきだ菖蒲館
6月20日(木)	トムハウス	6月26日(水)	愛宕かえで館
6月21日(金)	貝取こぶし館	6月27日(木)	大栗川かるがも館
6月24日(月)	永山公民館	時間はすべて15:00～16:30	

にゃんとも TAMA るボランティアポイントの対象施設のご紹介！

～デイサービスセンター諏訪～

活動場所：諏訪 5-9-5 森建物 1 階

「永山駅」徒歩 15 分、もしくはバス停「諏訪幼稚園前」徒歩 5 分

活動内容：①利用者との交流 ②洗い物や洗濯干しなどのお手伝い
③レクリエーション補助（ご自分でやってみたいレクの提案も含む）

昨年度は花札をテーマに
利用者さんたちが、
壁画作成を行いました！



～担当者から～

デイサービスセンター諏訪は、1日10名定員の地域密着型のデイサービスです。

ボランティアで来てくださる方には、無理なく自分のペースで楽しく参加していただきたいので内容等お気軽にお問合せください。

**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9日(木) 14:00～1時間程度（毎月第2木曜日 14:00 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 開催日の前日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5年度のポイント活用申請がはじまっています！

- 手帳にスタンプが 10 個以上貯まっていることが条件です。
- 介護保険被保険者証、振込先口座がわかるもの（通帳など）、印鑑（訂正印）をご持参ください。

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」に必要事項をご記入のうえ、「令和5年度にゃんとも TAMA る手帳」を添えて多摩ボラセンまでご提出ください。後日、多摩市より交付金が振り込まれます。

パソコン・スマホ相談（★印は障がい者向けパソコン相談会）

- ▶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・コミュニネ 7 階)
- ▶備考 相談時間はおひとり 30 分です。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・スマホ（PCトラブルやスマホ等の操作方法など）
5月	7	火		PC)多摩生活サポートセンター 10:30～14:30
	8	水	シニアITクラブ 13:00～15:00	
	9	木		スマホ)スマホ・タブレットの集い 13:30～15:30
	14	火	パソコンボランティア多摩 10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～	
	21	火		PC)多摩生活サポートセンター 10:30～14:30
	23	木		スマホ)スマホ・タブレットの集い 13:30～15:30
	28	火	パソコンボランティア多摩 10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～	

報告

第43回せいせき桜まつり 能登半島復興支援フェア
～能登七尾地場産品の販売～

4月7日(日)に満開の桜の中、多摩地域企業・大学等連絡会(ゆるたまネット)と共催で、石川県七尾市の物産品の販売を行いました。当日は大勢の方に購入していただき、用意したすべての品物が完売いたしました。また、災害義援金箱を設置して、54,852円のご寄付もいただきました。

売上金と義援金は七尾市及び物産品の販売元にお渡しいたします。

また、隣のブースでは国土館大学復興支援活動パネル展示を行い、七尾市で災害ボランティア活動を行った様子を国土館大学の学生が説明しました。

当日の様子はNHKでも紹介されました。



令和6年度能登半島地震被災者支援ボランティア募集

今回募集する内容は、コミュニティ支援の一環として、能登半島地震における被災地域での**住民の支え合い・交流の場づくり(サロン活動)等の支援活動**となります。

被災地では震災によりコミュニティが失われ、このような場づくりが必要となっています。ぜひ皆さまのお力をお貸しください。

なお、この取り組みの主催は、東京ボランティア・市民活動センターになります。東京ボランティア・市民活動センターからの協力依頼を受け、多摩市在住・在勤・在学の方については、多摩ボラセンがボランティア申込受付を行うものです。

詳細については、ホームページをご覧ください。下記のURL及び先の二次元コードからアクセスできます。

<https://tama-shakyo.jp/notovola>

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。

提供会員養成講習会・・・**要申し込み** (参加費無料)

	時間	内容	会場
5月14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 4階集会室
	13:00～15:00	子どもの理解と遊び方	
5月16日(木)	9:00～12:00	普通救命救急講習(資料代 ¥1,500)	多摩消防署
5月22日(水)	10:00～12:00	子どもの健康について	永山公民館 4階集会室
	13:00～15:30	提供会員の活動について	

・対象 多摩市及び近郊に住み、20歳以上で子育て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)

※5月16日(木)の普通救命救急講習は、保育がございません。



申し込み・お問い合わせは、多摩市ファミリー・サポート・センターまで
電話 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/>)

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 団体が登録されています。
皆さんの活動をご紹介します。

Vol.46 メイクボランティア げんき手！

【活動内容】

- ・老人保健施設、病院、地域のサロン、コミュニティ施設のおまつり等で「メイク」「ネイル」「ハンドマッサージ」「背中リラクゼーションの施術
- ・講習会の開催



設立：2011年

会員数：17人

活動日：定例会/月1回、
ボランティア/月1～5回

【メンバー募集中】
一緒に活動してみませんか？



～団体のご紹介～

高齢者、障がい者、病院等で「メイク」「ネイル」「ハンドマッサージ」「背中リラクゼーション」の施術を行っています。利用者の方々の生活の質や日常生活動作の向上を願って活動しています。施術技術はもちろん、聞く力・話す力の向上も心がけており、施術している間の会話をとても大切にしています。

メイクボランティアの施術で肌に優しく触れると、オキシトシン（愛情、親愛ホルモン）が出て癒されます。利用者さんが笑顔になり、幸せな気分になっていただきたいと願って活動しています。

～団体メンバーの声～

利用してくださる方は初めての方、リピーター、障がいをお持ちの方など様々です。皆さんからは「気持ちよかった、ありがとう」「とても優しく、気持ちよく、温かった」と喜ばれています。皆さんと会話をして施術を喜んでいただくと、私達は充実感があります。皆さんから言葉の優しさをいただいて、それがボランティア活動の励みになっています。また多くの活動で触れ合うことで、私達は沢山のことを得ています。利用者さんの笑顔を見る度、私達も笑顔になり、メンバーと共に喜びを分かち合えるのはとても楽しい時間です。初めての方でも大丈夫、一緒に活動してみませんか！

Vol.47 多摩市の保護猫の譲渡をすすめる会

新規登録団体

【活動内容】

- ・保護猫預かり
- ・猫の適正飼育の普及
- ・保護猫の譲渡会（月1回）の運営・開催
（令和6年度譲渡会：4/13・5/11・6/18）



設立：2024年4月

会員数：15人

活動場所：桜ヶ丘キリスト教会
（多摩市関戸 3-14-12）



＜詳細はこちら＞

～団体のご紹介～

団体を立ち上げたきっかけは、多摩市内での市民参加型の保護猫譲渡会を2023年5月から、聖蹟桜ヶ丘での定期開催を同年8月から始めたことでした。やむを得ない事情があって保護されている猫たちの新しい家族（里親）を見つける為に譲渡会を開催しています。現在は市内の『猫の飼い方普及員』を中心に、近隣の猫ボランティアや個人の猫の保護主が参加しています。地域の皆さんとの交流や、猫の適正飼育の普及・地域の猫の情報交換も行っています。

～メンバーの皆さんの想い～

近年、野良猫（捨て猫も含む）や、飼い主の高齢化や諸事情によっておこる飼育不可、避妊去勢をしない為に起こる多頭飼育崩壊など、保護されるべき猫が増えています。最近では多摩市内にも猫の保護や預かりボランティアをしてくれる方が増えてきましたが、個人での里親探しには限界があります。定期的に【譲渡会】を行うことで、多くの方が猫を保護し、保護猫を家族として迎え入れてくれたら良いと思っています。

～目指すもの～

“場所”があることによって、ボランティアのみならず地域住民同士の交流や、情報交換お互いの悩みを相談するような猫飼い主コミュニティの形成を促し、猫問題の発生を防ぐ役割を担っていかれたらと思っています。猫を飼っている人も飼っていない人も集える“猫のこと人のことを考える地域のコミュニティ”ができることを願っています。

～一緒に勉強しませんか？ 学習支援 生徒募集～

多摩ボラセンでは、「NPO 法人 BORDER FREE」と協働で子どもの学習支援を行っています。「学校の授業についていけない」「家庭の事情で塾に通うことが難しい」「勉強したいけど家だと集中できない」など学習支援が必要な子どもに現役大学生が丁寧に勉強を教えます。

「放課後学習教室」では、宿題や学校で分からなかったところをメンター（指導者）が丁寧に教えます。また「さくら教室」は、基礎英語クラスと標準英語クラス、都立高校受験対策として数学と英語を集中的に学ぶ都立対策クラスをご用意しました。各教室の受講をご希望の方は、**BORDER FREE** に直接お申込みください。

詳しくはこちらから <https://tama-shakyo.jp/volunteer/gakusyusien>



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



…ボランティアポイント

高齢者施設での活動特集

その1～レクリエーションの補助など



▶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 食器洗浄他 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 1時間程度（時間は応相談）
- ④ 月～金 午後（時間は応相談）
- ⑤ 月～金 14:00～15:00/15:30～16:30
- ⑥ 月～金 時間は応相談（※いずれも週1回位～）

▶場所 あい介護老人保健施設（中沢1-17-38）



その4～シーツ交換やミシン掛け、チームでの活動です



▶内容

- ① シーツ交換 ②ミシン掛け、衣類などの補修

▶日時

- ① 毎週月曜日 10:00～12:00（ただし、4班に分かれて順番に行うため、4週に一度です）
- ② 第2・4木曜日 10:00～12:00

▶場所 特別養護老人ホーム白楽荘（山王下1-18-2）

▶条件 チームを組んで活動します。
一緒に楽しく活動していただける方

▶問合せ・申込 「なかまの会」白楽荘グループ
担当：前田 TEL042-373-1855



その2～ドライヤーがけなど



▶内容 施設利用者の入浴後ドライヤーがけなどのお手伝い

▶日時 火曜日の10:00～12:00

▶場所 白楽荘在宅デイサービスセンター（山王下1-18-2）

▶備考 マスク着用

▶問合せ・申込 白楽荘在宅サービスセンター 担当：齋藤誠
TEL042-374-4649
e-mail:m.saitou@rakuyuukai.com



その3～将棋、囲碁、麻雀。趣味を活かした活動をしてみませんか



1▶内容 囲碁・将棋の相手

▶日時 第2・4月曜日 13:20～14:20

▶場所 あいクリニック デイケアオリーブ（貝取1431-3）

2▶内容 麻雀の相手

▶日時 毎週月曜～金曜日の10:00～12:00、もしくは14:00～16:00の間の1～2時間（月1回～可。回数相談可能）

▶場所 特別養護老人ホーム 愛生苑（和田1547）

▶その他 お話相手も募集しています

注：麻雀や囲碁、将棋は、上手下手を問いません。勝ち負けでなく、コミュニケーションツールとして高齢者と楽しんでいただける方を求めています

ボランティアさん出番です！

放課後教室での活動サポート



- ▶内容 ①校庭での自由遊びのサポート
②プログラミング教室のサポート
- ▶日時 毎週月曜日 13:30～16:00頃
- ▶場所 愛和小学校 (愛宕1-54) 教室、校庭
- ▶条件 大学生以上、継続的に活動できる方
- ▶募集人数 ①②ともに若干名
- ▶問合せ・申込 櫻田 (愛和小放課後クラブリーダー)
TEL090-4964-9599



学習支援の活動



- ▶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
- ▶日時 毎週火曜日 16:30～19:00
- ▶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 NPO 法人 BORDER FREE
e-mail: border.free.2021@gmail.com



市内の子ども食堂や困窮世帯を支援するフードバンク活動



- ▶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。
- ▶日時 不定期 (平日の日中、金曜日の場合が多いです。1回2時間程度)
- ▶条件 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
- ▶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です。



特別な技術がなくてもOK
一度だけの参加でもOK
急に休んでもOK
ボランティア初心者におすすめのメニュー！



- ▶内容 多摩社協の車いすの清掃 (ふき取りや消毒) 整備等のお手伝い
- ▶日時 毎月第3火曜日 10:00～11:00
- ▶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)
- ▶条件 清掃のみも歓迎
パンク修理可能な方大歓迎



子ども食堂でのお手伝い



調理、配膳、食器洗いに、遊び相手、見守り
得意を活かして子どもに寄り添う活動です

- ▶内容 配膳、見守り、遊び相手など
▶日時 毎週水 or 木曜日 12:30～18:00
(2時間以上参加できる方。毎週でなくても可能です)
▶場所 みんなの居場所 ココと。(一ノ宮1-11-26)
- ▶内容 調理補助、準備、片付け、見守りなど
▶日時 第3日曜日 9:00～12:00
もしくは 11:00～14:00
▶場所 福祉亭 (永山4-2-3)
- ▶内容 調理補助、配布手伝いなど
▶日時 第1・3火曜日の 13:00～19:00
▶場所 わくわく子ども食堂
東寺方自治会館 (東寺方553)
▶条件 1～3とも継続的な活動の可能な方、
3は元気な方、若い方を希望されています。

パーキンソン病患者会のお手伝い



- ▶内容 会場設営 (椅子出し)、封入作業など
- ▶日時 毎月3回月曜日 (不定期 / 応相談)
12:45～15:30
- ▶場所 ベルブ永山 (永山1-5)
- ▶条件 パーキンソン病に理解のある方
- ▶募集人数 2名
- ▶備考 簡単なパソコン操作が出来る方も大歓迎です。
月3回の不定期開催ですが、毎回参加が必須ではありません。



お問合せフォームはこちらから→
電話・FAXでも受付可能です



☎042-373-6611 FAX042-373-6629
e-mail tamavc@tamashakyo.jp

新入職員のご紹介

4月から入職いたしました、澤根翔大と申します。前職では千葉県で小学校教諭をしておりました。また、小学生から大学生までボーイスカウトに所属し、ボランティア活動にも参加していました。2年前に多摩市に移住し、自然と調和のとれた街並みや文化・歴史が根付いた多摩市の雰囲気がお気に入りです。多摩市の福祉、ボランティアに対しての支援と発展に少しでもお役に立つことができたら良いなと感じております。どうぞ、よろしくお願いいたします。



多摩大学 経営情報学部 中村その子ゼミ企画

ゴールデンウィークの真っ只中、皆さまいかがお過ごしでしょうか。さて、今月号は令和5年度3月卒業の細江健斗ほそえけんとさんが考えた「漢字虫食いゲーム」です♪

【漢字虫食いゲーム】

- ・縦2文字、横2文字すべてに当てはまる漢字を見つけるというゲーム。
- ・こちらが準備していなかった答えも当てはまれば正解。

	最			出		
過	?	様		独	?	立
	数			然		
	外			美		
主	?	点		博	?	業
	光			資		

【4月号答え】

ちいきこうけん



♪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

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!

Let's ボランティア
お疲れさまです
了済!

LINE STOREから→
購入できます