

ボランティア通信

6月



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

夏の ボランティア体験 2024

夏休みにボランティア体験してみませんか?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



子どもの見守りや
遊び相手



レクリエーション
の補助



福祉施設へ送る
モビール作り

他にも様々な活動があります♪

申込方法などは2面もしくは夏ボラホームページへ!

<後援>多摩市教育委員会



夏のボランティア体験 2024 ～お申込みから参加までの流れ～



「STEP 1」 申込日の予約

申込日の事前予約が必要です。電話、または申込予約サイトで事前予約を受け付け中です。

申込予約サイト

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)は休館日のため除く。

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、必ず申込者本人が**来所**のうえ、直接お申込みください。

※活動にあたって諸注意事項を説明します。

※申込時点で **18歳未満の方は保護者の同意書が必要**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(350円～)に加入いただけます。※既に加入済みの方は除く

「申込日予約 URL」「活動メニュー表」「申込用紙」を夏ボラホームページページに掲載中です！

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♪



- 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。

「STEP 3」 ボランティア活動スタート！

～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 10:00～18:00 土日 10:00～15:00



2. 市内出張受付窓口

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	



多摩ボラセンでは夏休みに活動する工作ボランティアを募集します！2種類のモビールを作成して高齢者施設に寄付します。施設内やベット上での生活が多い高齢者施設の皆さんに喜ばれている工作です。モビールのデザインは写真の気球型の他に、新しい形のモビールをご用意しています。希望者はモビールを一個持ち帰ることもできます。

日時：8月23日(金) 10時～12時

内容：モビール作成(2種類)

持ち物：ハサミ・スティックのり・定規(材料費は無料)

対象：市内及び近隣在住・在勤・在学 小学生以上
(小学3年生以下保護者同伴)

定員：20名

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)

申込：6月15日(土)よりGoogleフォームまたは電話にて多摩ボラセンへ
(☎042-373-6611)夏のボランティア体験2024でも申込み可能。



Googleフォーム



～和光園の皆様～

講座のご案内

令和6年度 多摩ボランティア・市民活動支援センター主催 無料学習会

安心安全な老後のために知っておきたいサポートとは

日時：7月5日(金) 13:30～15:00(開場 13:15～)

会場：多摩ボランティア・市民活動支援センター 活動室

内容：権利擁護センターの3つの事業内容のご紹介と質疑応対
・福祉サービス利用支援事業(あんしんサポート・たま)
・成年後見制度
・高齢者あんしんサポート事業

講師：多摩市社会福祉協議会 権利擁護センター 浦田 純二センター長

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才以上の方

申込：6月10日(月)より電話、FAX、メールにて受付(定員先着20名)

「講座名/氏名/電話番号/所属団体や活動内容」をお伝えください

問合せ：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)

TEL 042-373-6611 / FAX 042-373-6629 / メール tamavc@tamashakyo.jp

高齢者が、急な入院や施設入所などを行う際に、支援可能な親族がない場合や認知症になっても、安心して住み慣れた地域で暮らしていけるような制度をご紹介します！



災害ボランティア講座、災害ボラセン設置・運営訓練参加者募集

対象者：災害ボランティアに興味のある方

申込方法：電話またはGoogleフォーム

定員：30名程度



① ボランティア講座「災害ボラセン運営編」

日時：7月6日(土)10:00～12:00

内容：(1)災害ボラセンとは

【講師】国土館大学防災・救急救助総合研究所
助教 浅倉 大地 氏

(2)災害ボラセン運営ロールプレイ体験

【講師】(株)コンサイド 大野 敦弘 氏

※災害ボラセン運営システムのアプリをスマートフォンにインストールし体験を行います。スマートフォンをお持ちでない方は要相談

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・コミュニネ7階)

② 災害ボラセン設置・運営訓練

日時：7月28日(日)9:30～13:00

内容：災害ボラセン運営システムを活用した訓練

会場：二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ
(南野3-15-1)

初めて参加される方や被災地での災害ボランティア活動経験がない方は、①の災害ボランティア運営編の受講をお願いします。



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は指定された多摩市内の施設などでボランティア活動をする事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** 6月13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)と印鑑(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。

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

～あいクリニックデイケア科 オリーブ～

活動場所：貝取 1431-3 あい在宅複合施設 2階
永山駅から徒歩10分、
バス停、あいクリニック前、乞田五差路下車すぐ

活動内容：ポッチャ、魚釣りゲーム、書道、クラフト、カードゲーム
①レクリエーション補助(やってみたい活動も含む)
②囲碁・将棋



～担当者から～

デイケアオリーブは、1日40名定員の通所リハビリテーションです。お時間のある時に一緒にご参加頂ければと思います。見学も是非お越しください。

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)		
6月	11	火	パソコンボランティア多摩	10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～		
	13	木			スマホ・タブレットの集い	13:30～15:30
	18	火			PC)多摩生活サポートセンター	10:30～14:30
	25	火	パソコンボランティア多摩	10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～		
	27	木			スマホ・タブレットの集い	13:30～15:30
7月	2	火			PC)多摩生活サポートセンター	10:30～14:30

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.48 マジックエコー



設立：1989年4月1日
会員数：14人
活動日：毎月第1・第3土曜日定例会

【活動内容】

- ・地域の保育園、学童クラブ、老人ホーム、町会等からの依頼を受けてマジックを披露
- ・講習会の開催（10月開催予定！）
（年に1回初心者講習会を行いマジックの普及に努めている。

【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～

マジックに興味のある人たちが集まって練習を始めたのがきっかけとなり会を設立しました。マジックでボランティアをすることで地域の方々に楽しんでもらえるよう活動しています。小学校や保育園・学童クラブ・高齢者施設などからの依頼を受けてマジックの指導公演ボランティアをしています。また、出演依頼を受けて各種イベントへ参加してマジックを披露したり、体験してもらっています。子どもから大人まで楽しめるマジックを通して多世代の交流や地域の活性化に努めています。

～メンバーの皆さんからひと言～

マジックを見てくれる皆さんは、「どこに種があるのだろう？」と真剣に見てくれます。子ども達はやってみたくて興味を示してくれます。こちらも手も頭も使って真剣に取り組むのですが、相手も真剣。メンバーは適度な緊張感を感じながら楽しんでます。老化防止にも良いかもしれませんね。メンバーはマジックを通して相互の親睦を深め、マジックを楽しみながら研修等を行い、技術を向上させています。

皆さんも「生活にマジックのスパイスをくわえてみませんか！」初心者の方でも十分楽しめる内容となっています。見学会も随時行っていますのでお気軽に参加して下さい。秋には入門講座を行います。どうぞご参加ください！

Vol.49 認定 NPO 法人日本セラピューティック・ケア協会 東京支部

設立：2004年
会員数：8人
活動日：不定期

【活動内容】

セラピューティック・ケアを通じて

- ・老人施設、児童館へ訪問ボランティア
（ハンド&アームケア、ネック&ショルダーケア）
- ・子育て支援／産後ケア・ママケア
- ・被災地支援
- ・小中学校での心の授業
- ・ボランティア入門講座



～団体のご紹介～

セラピューティック・ケアは、1996年に英国赤十字社で考案された、オイルなどの薬剤や道具を使用せず着衣の上から両手のぬくもりだけで行える心身のケア法です。一定の圧をかけながら、優しくなでてオキシトシンの分泌を促すことにより、施術される人・する人の双方に良い効果を上げる、シンプルでパワフルなケア法です。児童館でのイベントや老人施設で定期的に活動しています。静かに寄り添い手のひらで優しくなでることにより、老いや不安・寂しさを癒してあげたいという思いで活動しています。

～メンバーの皆さんの想い～

施術を受けていただくと、気持ちよくなりウトウトされる方やお話が止まらなくなる方など反応は様々です。多くの方々の笑顔に出会えることがとても嬉しいですし、やりがいを感じています。

今後、お子さんや赤ちゃん・ママ・パパ対象に行う子育て支援イベントで、ワークショップ「インファントセラピー」を開催したいと思っています。また、産後ケア訪問活動では、産婦人科や乳幼児健診で産後ママにケアを届けていきたいと思えます。そして、小中学校では手のぬくもりといのちの尊さ、ボランティアの心を伝えていきたいです。世代を超えた交流のひとつを未来につなげたいと願っています。入門講座受講後、一緒に活動してみませんか！

～ 夏休み手話教室 全2回 ～

初めての人も大丈夫。みんなで手話を覚えましょう。おひとりでも、お友達と、ご家族、どなたでも参加できます。

日時：7月29日(月)・7月30日(火) 10:00～11:50
 受付期間：6月20日(木)～7月17日(水)
 場所：多摩ボランティア・市民活動支援センター ヴィータ・コミュニネ7階
 対象：小学生以上
 定員：30人(申込み先着順)
 費用：1人66円(保険代2日分 任意 当日集金)
 主催：多摩市手話サークル「クローバー」
 協力：多摩市聴覚障害者協会、多摩ボランティア・市民活動支援センター
 問合せ・申込：多摩ボランティア・市民活動支援センター
 ☎042-373-6611 FAX042-373-6629



※多摩市手話講習会を受講中の方は申し込みできませんのでご了承ください。

～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

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 ヘルプ永山(永山1-5)
- ▶条件 パーキンソン病に理解のある方
- ▶募集人数 1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。

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



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もおすすめです。



VP

- ▶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1～3



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 ココっと。（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



広島原爆の子の像に献納する『平和を願う千羽鶴』作成



- ▶内容 折り鶴キット（作業説明書・折り紙30枚・止め用ビーズ）を使用して作成します。折り上がった鶴をつなぐ糸（普通の縫い糸）のみ各自でご用意いただきます。キット以外の折り紙も同サイズ（15cm×15cm）であれば使用可能です。
- ▶期間 6月6日（木）～7月22日（月）の平日 9:00～17:00に、多摩市平和・人権課にて折り鶴作成キットを配布します。（数量に限りがあるため、事前に電話連絡が必要です）キットを持ち帰っていただき、作成後に、完成品をあらためて多摩市平和・人権課にお持ちください（お持ちいただくのも上記期間内になります）。
- ▶募集人数 先着20人・どなたでも
- ▶申込 多摩市平和・人権課
関戸4-72ヴィータ・コミュニネ7階
TEL:042-376-8311



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
mail tamavc@tamashakyo.jp

【たすけあい有償活動】 協力員を募集中！説明会を開催します！

日常生活でお困りの方に掃除や買物などの活動で地域を支えるたすけあい有償活動の協力員を募集しています。活動内容の説明会を実施します。お気軽にお問合せ下さい。

- ▶日 時：7月29日(月) 14：00～15：30
- ▶会 場：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・コミュニェ7階)
- ▶定 員：20人 (要申込)
- ▶申込方法：窓口・電話・二次元コード 申込みはこちらから↓
- ▶問 合 せ：多摩市社協 まちづくり推進担当
たすけあい有償活動 ☎042-389-3344
- ▶そ の 他：当日参加できない方は上記にご相談ください。
随時受け付けています！



- ★活動できる方
多摩市に住所を有する 18 才以上の方
(資格、経験は問いません)
- ★活動費の目安
700～900 円 (1 時間)
※内容によって異なります。
- ★活動内容
掃除・草取り・買い物など



多摩大学 経営情報学部 中村その子ゼミ企画

あっという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりました。気候の変化はありますが、体調管理に気をつけながら過ごしましょう。
さて、今月号は山下大空^{やました そら}さんが考えた「クロスワードパズル」です♪

- ・カギの文章を読んで、思い当たる言葉を、そのカギの番号が書かれたマスから右(ヨコのカギの場合)あるいは下(タテのカギの場合)に書いていきましょう。
- ・1 マスにつきひらがな一文字が入ります。
- ・グレーのマスは文字を並べて、語句を作ってください。



多摩市在住のイラストボラ
栗さんのタマボラ君です。

1	2		3	4
5	6		7	
8				

・タテのカギ

- 1 虎視眈々の3文字目の読み方は？
- 2 ことわざ「隗より始めよ」下線部は何と読む？
- 3 餃子の中に入っている具を何と言う？
- 4 稲の果実であるもみからもみがらを除去した状態のこと
- 5 ヒット曲「全力少年」を歌ったグループは？
○○○スイッチ
- 6 雄弁は○○ 沈黙は金
- 7 ボクシングで打撃のこと、または切符などに穴をあけること

・ヨコのカギ

- 2 鶏肉を油で揚げた食べ物
- 8 1816年に英国で始まった金を通貨の価値基準とする制度

答えは次号！

【5月号答え】

・左上→多 ・右上→自 ・左下→観 ・右下→学



♪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・コミュニェ7階
(京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」下車 徒歩2分)
☎ 042-373-6611 FAX 042-373-6629