

ボランティア通信

8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

子ども・若者応援 助成金 2次募集開始



子ども・若者が地域で安心して過ごすことのできる居場所
づくりや支援などを行う団体に対して助成金を交付します。
※交付には審査があります。

子ども・若者応援助成金(2次募集)
申込期間 9月2日(月)～9月27日(金)
詳しくはこちらから↓

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

たまこどもフェス開催！

ベルブ永山周辺で開催される「たまこどもフェス」に多摩ボラセンも参加します♪

当日はフードドライブの受付窓口と視覚障がい者疑似体験のゴーグルをつけての輪投げゲームを行います！

ぜひフードドライブの食品をお持ちいただき、ご来場ください。

※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、フードバンク団体やこども食堂などへ寄付する活動です。

【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可能な食品で、未開封のもの、賞味期限が2か月以上あるもの。

日時：8月25日（日）10：00～16：00

場所：ベルブ永山5階（音楽室）

主催：多摩市



多摩市在住のボランティア
栗さんのイラストです。



詳しくはこちらから

<https://www.city.tama.lg.jp/kosodate/1008019/1008031/1015047.html>

～未だ見ぬ英語の冒険を始めよう！～

日時：8月7日（水）・14日（水） 10：00～14：30

会場：二幸産業・NSP健幸福祉プラザ（多摩市総合福祉センター 7Fボランティア活動室）

住所：〒206-0032 東京都多摩市南野3-15-1

対象：中学生 定員10名/2日間とも参加できる方

参加費：無料

持ち物：筆記用具、お弁当、飲み物

内容：英会話を中心とした、英語学習の短期教室

昼食を食べながら、気軽に外国の方とのおしゃべりを楽しみましょう！

申込はこちらから！

申込期限 8/4 まで



主催：多摩ボラセン x BORDER FREE

協力：アマゾンデータサービスジャパン

合同会社（AWS InCommunities）

Amazon x 多摩社協 x BORDER FREE

多摩市介護予防リーダー養成講座 12期生募集

「介護予防リーダー」はグループ活動などのボランティア活動を通じて、自分もまわりも元気になる地域づくりを行っています。

高齢者の健康づくりや介護予防に関心のある方、ぜひ事前説明会にご参加ください。

① 事前説明会

日時：9月11日（水）14：00～15：00

場所：永山公民館視聴覚室

内容：介護予防リーダーの役割・養成講座について

対象：市内在住、介護予防活動に関心のある方

定員：40名（先着順） 費用：無料

申込：8月7日（水）から電話または高齢支援課窓口

② 介護予防リーダー養成講座

日時：9月25日（水）～令和7年2月 全12回

場所：永山公民館 他

内容：介護予防に関する講義、実習、修了論文

対象：市内在住かつ養成講座修了後市内で介護予防活動できる方。原則養成講座の全ての日程に参加できる方。

※事前説明会参加が必須（事前説明会で申込書配布）

※日程や内容は、多摩市公式 HP からご確認ください

定員：20名程度 費用：無料

★申込・問い合わせ

多摩市高齢支援課介護予防推進係

☎042-338-6924

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」 登録者向け研修会開催！



講師は、介護予防運動推進委員
認知症予防ファシリテーター
佐伯京子さんです。

ボランティアポイント登録者の皆様が年齢を重ねても継続してボランティア活動をしていただく為に、ストレッチ・筋トレ・脳トレ運動などの実技を含めたフレイル・認知症予防講座を実施します！今後のボランティアでも使える知識が盛りだくさんです。ぜひご参加ください♪

- ▶日 時 9月13日(金) 14:00～1時間半程度
- ▶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 介護予防ボランティアポイント登録者
- ▶定 員 30名
- ▶持ち物 飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装
- ▶申 込 8月6日(火)より電話受付
多摩ボラセン (042-373-6611) へご連絡ください。

研修会は、ボランティアポイント登録者限定！この機会に登録しませんか？

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 8月8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 開催日の前日までに多摩ボラセン (042-373-6611) へご連絡ください。

高齢者施設での話し相手、レクリエーション補助、保育園での園芸など様々な活動があります！



にゃんとも TAMA るボランティアポイントの新対象施設のご紹介！

～みらい保育園～

活動場所：豊ヶ丘 1-1-4 フラワーマンションコヤタⅡ
「永山駅」より徒歩 10 分
バス：永山駅より「豊ヶ丘 4 丁目経由多摩センター行き」
「釜沼橋バス停」下車

活動内容：花壇や畑の草むしり、畑の耕し、苗植えなど



～担当者から～

みらい保育園は、愛宕交番の交差点の近くにある保育園ですが、乞田川の近くで四季折々の自然に恵まれ、地域の方と共に育ってきた保育園です。これからも地域の人たちとつながることでお子さん達が様々な経験をし、有意義な時間を過ごせたらと思っています。ボランティア希望の見学をお待ちしています。



パソコン・スマホ相談(★印は障がい者向けパソコン相談会)

「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・コミュニネ 7 階)

▶備考 相談時間はおひとり 30 分間です。お申込は不要です。

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。お申込が必要です。

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ます!

			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)
8月	6	火		PC多摩生活サポートセンター 10:30～14:30
	8	木		スマホ・タブレットの集い 13:30～15:30
	13	火	パソコンボランティア多摩 10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～	
	14	水	シニアITクラブ 13:00～15:00	
	20	火		PC多摩生活サポートセンター 10:30～14:30
	22	木		スマホ・タブレットの集い 13:30～15:30
	27	火	パソコンボランティア多摩 10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～	
9月	3	火		PC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



左：鈴木萌美様
右：渡邊常務理事

ご寄付をいただきました

令和6年7月3日に東京海上ビジネスサポート株式会社様より、ボランティア・市民活動の為に10万円商品券のご寄付をいただきました。

これまでも貴社からは同様のご寄付をいただき、コロナ禍でボランティア活動室に設置したアクリルパーテーションの購入や、学習支援事業の教材購入、生活に困窮しているお子様のいるご家庭へお菓子の配布などに活用させていただきました。継続的なご支援誠にありがとうございます。

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
9月12日(木)	9:00～12:00	普通救命救急講習(資料代 ¥1,500)	多摩消防署
9月18日(水)	10:00～12:00	子どもの理解と遊び方	関戸公民館 第3学習室
	13:00～15:30	提供会員の活動について	
9月20日(金)	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 第3学習室
	13:00～15:00	子どもの健康について	

・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) ※要申し込み (参加費無料)

・保育 1歳6ヶ月以上 3名(申し込み先着順) ※12日(木)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 10:00～17:00)

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



報告

「傾聴ボランティア養成講座」を実施しました

6月7日(金)、14日(金)の2日間に亘って「傾聴ボランティア養成講座」を実施しました。傾聴に関わる講座の実施は多摩ボラセンでは約5年ぶり。大きな反響をいただき、定員15名は受付開始と同時に埋まりました。第1回目は、臨床心理士/東京いのちの電話理事長の末松渉氏を迎え、「聴く耳を作るには」と題した座学を実施。第2回目は「傾聴ボランティアグループ 福寿草」代表の久保井氏より「多摩市内の傾聴活動の状況」、大和会の大河原施設長より「傾聴をされる側の変化」についてのお話を伺った後、グループに分かれての傾聴体験を行いました。講座終了後、15名の参加者中6名が活動参加を希望されるなど、充実した講座となりました。



報告

「安心安全な老後のために知っておきたいサポートとは」
学習会を実施しました

7月5日(金)に『安心安全な老後のために知っておきたいサポートとは』学習会を実施しました。権利擁護センター 浦田純二センター長より権利擁護センターの3つの事業内容<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)>の紹介をしました。高齢者が急な入院や施設入所などを行う際に、支援可能な親族がい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の説明がありました。連日の猛暑の中にかかわらず、18名の方にご出席いただき、終了後には積極的な質問が沢山出て、関心の高さがうかがえました。



永山公民館市民企画講座 絵手紙講習会 参加者募集

【日時】①9月30日②10月7日③10月21日④10月28日(全4回)

各月曜日 13:30～15:30

【場所】永山公民館4階 集会室

【対象】市内在住・在勤・在学(どなたでも、手話ボランティア有り)

【定員】20名(8月22日(木)より申込み受付、先着順)

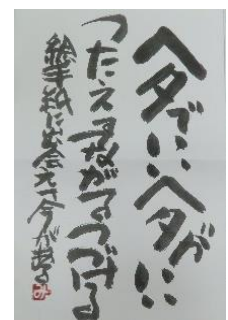
【費用】2,000円(4回分初回集金/途中返金不可/絵手紙用具・モチーフ代等全て含む)

【内容】①絵手紙って何? ②花を楽しむ ③果物・野菜いろいろ ④お魚いろいろ

【講師】小谷陽子(絵手紙くるくる代表)

【申込み・問合せ】ボランティアサークル「絵手紙くるくる」

☎090-2786-8116(小谷) FAX042-373-6152(山田)



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

デイサービスの清掃



- 1 ▶ 内容 フロアの掃除、食器洗い、モップ掛け、机や椅子手すりなどの水拭き、消毒など
- ▶ 日時 月～金 16:00～18:00 の内、1 時間程度（時間帯応相談）
- ▶ 場所 デイサービスセンター諏訪（諏訪 5-9-5）
- ▶ 備考 週 1 回程度から参加可能です
- 2 ▶ 内容 施設内の清掃（モップ掛け・拭き掃除）他
- ▶ 日時 水曜日・金曜日 9:45～10:45
第 1・3 火曜日 14:00～15:00
- ▶ 場所 あいフィットネスサロンさくら（関戸 1-2-11 スマイルス聖蹟桜ヶ丘 1 階）
- ▶ 条件 中学生以上（学生は事前に要相談）
- ▶ 募集人数 各 1 名

学習支援



- ▶ 内容 自主学習する子どもたち（小 3～高 3）を見守りながら、質問に対応いただく活動です
- ▶ 日時 ①毎週火曜日 16:30～19:00
②毎週水曜日 17:00～19:00
- ▶ 場所 ①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）
②パルシステム東京多摩センター内交流スペース（南野 1-2-5）
- ▶ 条件 教員を目指されている方、教員免許をお持ちの方、塾講師経験者の方歓迎
※シニアの方も活動されています。
- ▶ 問合せ・申込 NPO 法人 BORDER FREE
e-mail: border.free.2021@gmail.com
- ▶ 備考 交通費支給



ヨガのインストラクター



- ▶ 内容 高齢者向け（座って行う）ヨガの指導
- ▶ 日時 毎週月曜日～日曜日 14:00～15:00 の内、月 1 回程度（日時他応相談）
- ▶ 場所 住宅型有料老人ホーム ボンセジュール聖蹟桜ヶ丘（東寺方 1-20-5）
- ▶ 募集人数 1 名
- ▶ 備考 交通費応相談



『おもちゃの広場』でのお手伝い



- ▶ 内容 おもちゃの準備、片付け、来場する子どもの遊び相手
- ▶ 日時 原則毎月第 2 土曜日 10:00～12:00
- ▶ 場所 子ども食堂「ほくの家」（聖ヶ丘 2-22-3）
- ▶ 条件 子どもとの遊びが好きな方
- ▶ 募集人数 若干名
- ▶ 備考 東京おもちゃ美術館の「グッドトイ」で遊んで頂きます。貸し出しも行う「おもちゃの広場」です。おもちゃを通して多様なコミュニケーションや地域の繋がり、子どもから大人まで多世代での遊びを大切にしています。

夏祭りのお手伝い



- ▶ 内容 小 1～高 3 までの知的障害を持つ児童が通うデイサービスの夏祭りの手伝い（ゲームの補助）
- ▶ 日時 9 月 1 日（日） 12:30～17:00
- ▶ 場所 くぬぎ 放課後等デイサービス（永山 3-12-1）
- ▶ 条件 大学生以上。知的障害を持つ人に偏見がなく、子供と遊ぶのが好きな方
- ▶ 募集人数 2 名
- ▶ 問合せ・申込 くぬぎ 放課後等デイサービス
担当：近藤 042-375-2583



デイサービスのお手伝い



- ▶ 内容 ①お茶出し＋利用者のお話相手
②囲碁・将棋・麻雀の相手
③施設内清掃（消毒）
④特技披露
- ▶ 日時 ①月曜～金曜（祝日含む） 9:30～12:00
②月曜～金曜（祝日含む） 13:00～15:00
③月曜～金曜（祝日含む） 16:00～17:30
④月曜～金曜（祝日含む） 14:00～15:00（回数、曜日、時間は応相談）
- ▶ 場所 ライフケア デイサービスセンター悠遊（永山 6-2-5 永井ビル 1 階）
- ▶ 条件 ①～④ それぞれ 2 名程度

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です



- ▶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

レクリエーションのお手伝い



- ▶内 容 ケアハウス（軽費老人ホーム）で、利用者と唱歌などを歌うレクリエーション活動の手伝いです。
- ▶日 時 毎週日曜日 13:00～16:00
（回数・時間応相談 月 1 回から活動可能）
- ▶場 所 愛生苑 ケアハウス（和田 1547）
- ▶備 考 簡単な楽器演奏が出来る方も歓迎です。



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です



- ▶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。



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

子ども食堂でのお手伝い 1～3
調理、配膳、食器洗い、遊び相手、見守りなど、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、準備、片付けなど
▶日 時 毎週土曜日 午前～（応相談）
▶場 所 ピンクラタマ（一ノ宮3-5-24）
▶条 件 1～3 とともに継続的な活動の可能な方



預かり保育の子どもとの遊び相手、見守りの活動です



- ▶内 容 預かり保育の子どもたち（3～5 歳）の遊びの相手や、園庭での見守り
（あやとり、お手玉、折り紙、手芸、将棋、工作、リトミック、ダンス、砂遊びなど）
- ▶日 時 毎週月曜日～金曜日 15:30～17:00
（活動時間、曜日、頻度など応相談）
- ▶場 所 おだ認定こども園（落合5-7-2）
- ▶条 件 大学生以上で健康な方、子どもが好きな方
（特技のある方・元保育士さん大歓迎）
ボランティア保険加入必須
- ▶募集人数 若干名



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

多摩大学 経営情報学部 中村その子ゼミ企画

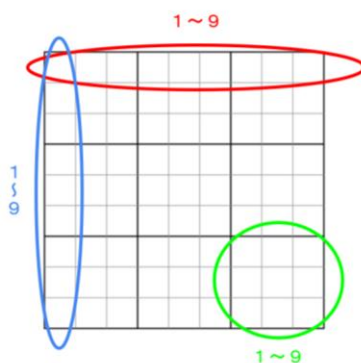
ひどく暑い日が続く毎日ですが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。水分補給と体温管理には充分気を付けてください。さて、今月号は田代さんのグループが考えた「ナンプレ」です♪

ナンプレ（ナンバープレース）

ルールに従い、各四角の中、数字を入れてください。

ナンプレとは

ナンプレはタテ列、ヨコ列、太線で囲まれた3x3のブロックのどれにも1から9までの数字が1つずつ入るパズルです。



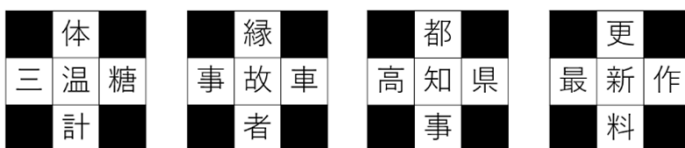
2		8		3		9	A	
9	5		2		1			3
		4		9		6		2
	B		5		4		6	9
8		1	9		3	2		4
4	9		8	D	2	1		
5		3		2		4	C	
1			6		9		2	
6		9		4		5		1

A・B・C・Dに入る数字から導き出せる答えは何でしょう？

$$(D+A) \times B - C = ?$$

答えは次号！

【7月号答え】



真ん中のマスに合う漢字をそれぞれ入れると

温 故 知 新

となります。



♪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・コミュニティー7階

(京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」下車 徒歩2分)

☎ 042-373-6611 FAX 042-373-6629

