

# ボランティア通信



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

**10月20日(日)**  
**10時～15時**



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



# ボランティアパークでボランティア体験をしませんか！

市内のボランティア団体の紹介や活動の体験ができる「ボランティアパーク」を開催します。子どもから大人まで楽しめるプログラムが盛りだくさんです。ぜひお越しください♪

日にち：10月20日（日）

時間：10時～15時

場所：二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ7階  
（南野3-15-1 唐木田駅より徒歩8分）

- 絵本の読み聞かせや紙芝居、昔あそびなど
- 音訳・点字体験、ミニ手話教室
- むり絵、縫物体験
- マジック・バルーン体験教室

バルーンでお花作り  
(\*´▽`\*)

どんなお話？



むり絵好き♡



点字体験してみよう…



ぶんぶんゴマ  
に挑戦!!



福祉  
フェスタも  
同時開催！

キティちゃん  
も来るよ♪



気持ちいい〜！

## ◆販売・模擬店・発表コーナー（3階）

ボランティア団体の自主生産品や食品販売などを販売。  
ボランティア団体の演奏や特技芸能の発表もあります。



## ◆タマボラ君と写真撮影

タマボラ君はどこにいるかな？みんなで探してみよう！



こんにちは！

## 中学生以下限定

「たまぼら KODOMO 新聞」を読んで  
ボランティアパークに遊びに来よう！  
たまぼら KODOMO 新聞（第1号）にタマボラ君がいくつ載っているか数えて、ボランティアパークの会場で答えをおしえてね！正解のお友達にはステキなプレゼントがあるよ。



小学生・中学生向けの「たまぼら KODOMO 新聞」第1号が9月30日に創刊されました。「たまぼら KODOMO 新聞」は市内の小中学校で配布しています。

## 当日ボランティアさん募集中

- ・ボランティアパーク内の景品交換ブースのお手伝い
- ・PR 活動（施設内ちらし配布等）や会場案内
- ※ご希望に応じて会場内の各種ボランティア活動体験を行うこともできます。

詳細は「地域参加のトビラ」HPにて掲載中！  
こちらの二次元コードから⇒



## 映画上映会 「こどもかいぎ」～多摩社会福祉士会主催～

世界一おかしくて、世界一だいじな会議がはじまります！

- 日時：10月20日(日) 13:00(開場 12:30)
- 会場：二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ 5階 視聴覚室  
(多摩市南野 3-15-1 小田急唐木田駅徒歩 8分)
- ◆入場無料、先着50名 直接会場へ
- 企画：多摩社会福祉士会(多摩ボラセン登録団体)
- 【問合せ】swtama2021@gmail.com



## 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。  
⇒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)
10月	8	火	パソコンボランティア多摩 10:00~12:00 ★①13:30~②14:30~	
	9	水	シニアITクラブ 13:00~15:00	
	15	火		PC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~	
	24	木		スマホ・タブレットの集い 13:30~15:30
11月	5	火		PC多摩生活サポートセンター 10:30~14:30

## 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** 10月10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** 開催日の前日までに多摩ボラセン (042-373-6611) へご連絡ください。

**報告**

### ボランティアポイント登録者限定研修会が開催されました!

9月13日(金) 介護予防ボランティアポイント登録者研修会を開催しました。講師には介護予防運動推進委員、認知症予防ファシリテーターの佐伯京子さんをお招きし、ワークシートを使ったお食事チェックやストレッチ・脳トレなどの実技を含めたフレイル・認知症予防の講話をいただきました。脳トレでは、「実際のボランティア活動でも実践してみたい!」との声も聞こえました。来年度も登録者限定の研修会を実施予定です。お楽しみに♪

自宅やボランティア先でできるストレッチを実践している様子⇒



## 報告

## 夏のボランティア体験 2024

夏のボランティア体験（夏ボラ）は、「ボランティア活動をやってみたいけれど、きっかけがない・・・」という皆さんのために、夏休み期間を利用し、さまざまなボランティア活動の中から活動を選んで参加できる企画を毎年開催しています。

今年は79の受け入れ施設・団体で、総勢258名がボランティアを体験しました。ボランティア受け入れにご協力をいただきました各施設・ボランティア団体など、関係者の皆様から心から感謝申し上げます。

## 体験の様子・感想を一部紹介します！

## 子どもの見守り遊び相手

## 西落合小学童クラブ

子ども達に囲まれてうちわ作りの活動をしていました。職員の方からはボランティアさんが来てくれて子ども達も喜んでいいるという話が聞けました。



自分が4年間通った学童クラブなので活動出来て嬉しいし、とても懐かしい気持ちになりました。  
(中学2年生)

楽しくて、あっという間に時間が過ぎてしまいました。  
(中学1年生)



## 高齢者施設でのお祭りの補助

## 和光園ケアセンター

職員の方からボランティアさんが大勢来てくれたから、これだけのお祭りが出来たので、感謝しています。利用者さんが普段しない姿（ハイタッチなど）を小学生のボランティアさんにしていて驚きました。利用者さんも良い思い出になったと思います。との声をいただきました。

## 地域の居場所づくりのお手伝い

## 永山福祉亭

笑顔が絶えず見られ、楽しそうに活動していました。また食器の準備や洗浄などの作業にも熱心に取り組む様子が印象的でした。



普段生活している中で高齢者に接する機会は少なく、高齢者とどうコミュニケーションを取ればよいのか想像がつかない部分もありましたが、杞憂でした。むしろ世代の差を超えることの大切さやその楽しさを実感することができました。  
(大学生)

大学で福祉の勉強をしていて、障害を持つ子ども達と共に過ごすことが非常に勉強になりました。(大学生)



## 障害児施設での活動の補助、遊び相手

## くぬぎ放課後等デイサービス

自然な様子で子どもと触れ合い、ボランティアさんの表情も明るい様子でした。職員の方からは障害のある子ども達に一生懸命接してくれる活動者が多くて、非常に頼もしかったという話が聞けました。

## 廃材を看板にリメイク

## エコにこセンター

廃材に字が目立つように色を工夫して看板を作っている様子が印象的でした。今回作った看板はエコにこセンター敷地内で活用される予定です。



ボランティアを通じて、様々なことを経験したいと思っていました。物を作ったり、絵を描いたりするのが好きなので、特技を活かすボランティアができて楽しかったです。(高校3年生)

高齢者施設に来るのは初めてで緊張しましたが、利用者さんが優しく受け入れて下さり、楽しく活動することができました。利用者さんにたくさん話しかけることを心掛けました。(大学生)



## 高齢者の話し相手

## あい看護小規模多機能施設ほたる

穏やかな雰囲気の中、にこやかにお話ししている姿が印象的でした。職員の方からは利用者さんの刺激になるのでボランティアさんに来てもらえると嬉しいといった話が聞けました。

## モバイルづくり

## 多摩ボラセン

工作ボランティアは、外出が難しい高齢者施設で過ごしているお年寄りにモバイルをプレゼントする事を目的としています。初めてボランティアをする小学1年生もいましたが、真剣に取り組んで作ってくれました。



楽しく作ってお年寄りの為になるのはとても嬉しいです。  
(小学3年生)



今年の多摩ボラセンの工作ボランティアで作ったモバイルは『特別養護老人ホーム 桜ヶ丘延寿ホーム』の皆様へ寄付しました。工作ボランティアに参加した中央大学の学生さんとお届けしました。

出迎えてくれたおじいちゃんおばあちゃんは「あら！可愛いね」「ありがとう」ととても喜んでくれました。



## 報告

**たまごどもフェス、京王ショッピングセンターにてフードドライブを受付しました**  
いただいた食品は、困窮世帯や子ども食堂、フードバンク団体に寄附されます。ご協力ありがとうございました。

【8月25日 たまごどもフェス】  
合計 14.5 kg

【8月30日、9月1日京王ショッピングセンター】  
合計 207.2 kg



ゆるたまネットより「ソスパーズ多摩」「どんぐりパン」の皆様へ受付のご協力いただきました。

**引き続きフードドライブの受付を行っております。**

## 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・コミュニェ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 健幸福祉プラザ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
- ▶とよん（多摩市豊ヶ丘 4-2-5-107）月・水・金 10:00～15:00
- ▶ファミリーマート多摩唐木田店（多摩市唐木田 1-21-1）常時受付
- ▶ファミリーマート秀栄多摩落合店（多摩市落合 1-21-1）常時受付
- ▶からきだ菖蒲館（多摩市鶴牧 6-14）第2・4月曜日、年末年始を除く 9:00～21:30

## ★期間限定 多摩大学学園祭にて実施します！★

実施日：10月19日（土）10:00～16:00  
場所：多摩大学 多摩キャンパス 1階B棟 112教室

多摩市在住のイラストボラ  
栗さんのたまボラ君です。



## 高次脳機能障害のある方のサポート体験をしてみませんか？

「高次脳機能障害」とは、脳血管疾患や交通事故などで脳に損傷を受け、思考記憶力・判断力の低下・言語障害などの症状により、日常生活や社会生活に支障が生じる状態をいいます。

活動プログラムでのサポート活動 日常的な関わりのきっかけづくりなど、高次脳機能障害者への支援方法の理解を深め、活動プログラム（体操、散歩、ゲーム、脳トレ、書画、園芸、創作など）のお手伝いをして下さる方を募集しています。関心のある方は講演会へお申込みください。

### 【講演会】

日時：11月2日（土） 14：00～16：00

場所：二幸産業・NSP健幸福祉プラザ（総合福祉センター）東京都多摩市南野 3-15-1

※講演会后 2 日間程サポーターとして体験が必要です。

### 【申込・問合せ】

多摩市社会福祉協議会 地域活動支援センター あんど TEL:042-356-0307 FAX：042-356-1155

## 死別の悲しみとグリーフケア～多摩市公民館・グリーフサポートたま共催事業～

大切な人を亡くした際の悲しみや言葉にならない思いを分かち合う場が今、必要とされています。多摩市にそのような場を提供する「グリーフサポートたま」が立ち上がりました。その設立を記念して、島園進氏、岡田圭氏による講演シンポジウムを開催します。

日時：10月27日（日） 13：30～15：30（13：00 開場）

場所：多摩市関戸公民館 大会議室（関戸 4-72 ヴィータ・コミュニネ 8 階）

定員：先着 90 名（無料）

申込：①多摩市関戸公民館 TEL:042-374-9711 ②二次元コードから

※申込は 9 月 24 日より開始しております。

問合せ：グリーフサポートたま（多摩ボラセン登録団体）



申込フォーム

## ボランティアさん出番です！

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

## デイサービスでのお手伝い1～4 関戸・連光寺・諏訪・永山



1 ▶ 内容 施設内の清掃（モップ掛け・拭き掃除）

▶ 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 スマイラス聖蹟桜ヶ丘 1 階）

▶ 条件 中学生以上（学生は事前に要相談）

▶ 募集人数 1 名

2 ▶ 内容 ①植栽の手入れ

②食器洗い

③囲碁・将棋の相手

▶ 日時 ①月曜日～土曜日 14:00～15:00

②月曜日～土曜日 9:00～11:00

③木曜日、金曜日 12:30～14:00

▶ 場所 桜ヶ丘在宅デイサービスセンター（連光寺1-1-1）

▶ 条件 認知症への理解のある方

▶ 募集人数 ①②③ 各若干名

3 ▶ 内容 フロア清掃、食器洗い、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

▶ 募集人数 1 名

4 ▶ 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 9:30～12:00

②月曜～金曜 13:00～15:00

③月曜～金曜 16:00～17:30

④月曜～金曜 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）

▶ 募集人数 ①～④ 各 2 名程度

## ボランティアさん出番です！

## 地域のイベントのお手伝い



- ▶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24日(日) 8:30～15:00
- ▶場所 キタカイさんぽ館(貝取1-26-1)
- ▶条件 交通費支給なし、休憩有り、昼食付き
- ▶問合せ・申込 多摩市立市民活動・交流センター tel042-400-7723

## 老人会の方と子どもたちの交流のお手伝い



- ▶内容 秋まつりでの来場者の交流のお手伝い(コマ・ベーゴマ・けん玉などの昔遊びや、折り紙やボードゲームなどと一緒に、手伝う、見守る)
- ▶日時 10月19日(土) 10:00～16:00  
半日(10:00～13:00、13:00～16:00)他、短時間も応相談
- ▶場所 東寺方老人福祉館(東寺方626-72 3階)
- ▶募集人数 6名程度
- ▶備考 年齢不問。老人会や地域の方と子どもの間に入って、交流をサポートしていただける方。

## 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。



## 車いす介助体験をしませんか



- ▶内容 永山駅から北の丸公園(九段下駅)まで、車いすを使用する障がい者の外出に付き添って介助体験を行います。電車移動です。
- ▶日時 11月2日(土) 9:30～16:00頃
- ▶場所 京王永山駅(集合、解散)⇔北の丸公園
- ▶募集人数 5～6名
- ▶条件 高校生以上で、車いすを押せる方(未経験可)
- ▶備考 京王永山駅⇔九段下駅の往復交通費用は全額支給  
昼食は自己負担
- ▶問合せ・申込 NPO法人多摩市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 10:00～14:30)

子ども食堂でのお手伝い1～3  
調理、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)



## 認定こども園での活動です。



- ▶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](mailto:tamavc@tamashakyo.jp)

**コープみらい くらしと地域づくり助成**  
**2025年度の事業・活動に最大20万円を助成** (昨年度は44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** 10月31日(木)まで
- ※E-mailの場合 23時59分まで受付
- ※郵送の場合 当日消印有効

詳細は財団ホームページへ！  
 検索または二次元コードから



**2025年度(公財) 東京市町村自治調査会**  
**広域的市民ネットワーク活動等事業の助成団体募集**

「多摩地域を元気にしたい！」そんな市民活動を行っている皆さんのイベントや事業を応援します。市町村の枠を越えて行われる多摩地域の市民交流やまちづくりの推進につながる事業(文化・スポーツ・環境・福祉・生涯学習・子育て・防災活動等の発表の場等)について、活動経費の一部を助成します。

- 申請期間** 10月16日(水)～12月2日(月)
- 助成率** 助成対象経費の50%(100万円を超える金額は10%)で120万円以内  
 ※助成条件等詳しくは下記へお問い合わせください。
- 新規団体向け説明会** 10月24日(木)18時～(要申込)
- 問合せ** (公財) 東京市町村自治調査会 企画調査部企画課 TEL 042-382-7781

多摩大学 経営情報学部  
 中村その子ゼミ企画

10月に入り、涼しい日が増えてきました。葉っぱの色付きも楽しみな季節となりましたね。さて、今月号は福井涼介さんが考えた「カタカナ並び替えクイズ」です♪

何かの呪文? いえいえ、字を並び替えて、ちょっと長めのカタカナ語を作ってください。

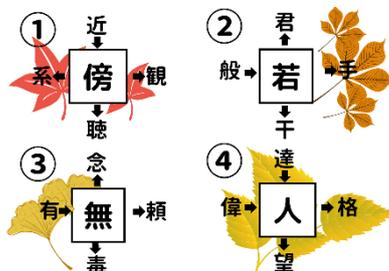
1. ルドツツチフサーイ
2. ロピジシンプョエクマグツン
3. ツーミックラバユグドンウジク



ホッホッホッ,,,少し難しいかのお。ヒントじゃ!  
 1.最初の文字は【フ】! わしはイチゴが好きじゃのお  
 2.最近だと都庁で有名じゃったのお  
 3.BGMと略されとるのお

答えは次号!

【9月号答え】



□に入る漢字は  
 ①傍 ②若 ③無 ④人 となり、  
 この4文字から作られる4文字熟語は

**傍若無人** となります。

**広告募集中!!**

最終面1コマ(縦5.3cm×横5.9cm) 2,750円  
 詳しくは多摩ボラセンまでお問い合わせください

♪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・コミュニエ7階

(京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」下車 徒歩2分)

☎ 042-373-6611 FAX 042-373-6629

