

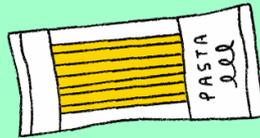
ボランティア通信



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

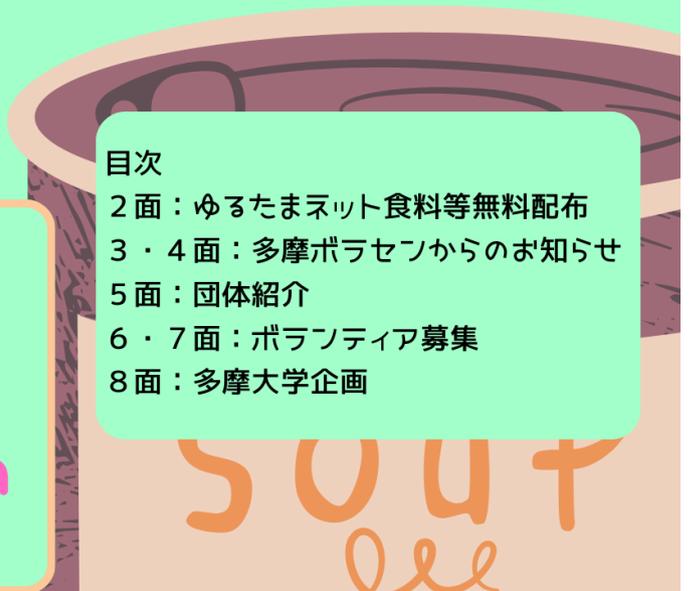
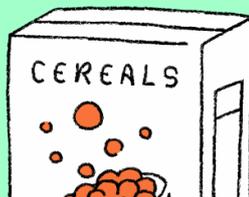


多摩市内で社会貢献活動に取り組む企業や大学のネットワーク
 「ゆるたまネット」では



生活にお困りの、
 「子どもがいる世帯」などに
 食料等を無料で配布します。

12/13(金)、12/14(土)、12/15(日)



申込みいただける条件、
 申込みの方法、
 会場、配布時間など、
 詳細は2面をご覧ください

目次

- 2面：ゆるたまネット食料等無料配布
- 3・4面：多摩ボラセンからのお知らせ
- 5面：団体紹介
- 6・7面：ボランティア募集
- 8面：多摩大学企画

多摩地域企業・大学等連絡会（ゆるたまネット）主催 食でつながるプロジェクト第5弾 食料等無料配布

▶お申込みいただける条件：市内在住で下記の①②いずれかに該当する、生活にお困りの世帯

- ①大学生以下の子どもがいる世帯
 - ②社会的なつながりが持てない・持つことが難しいなど、生きづらさを抱えている概ね30才代までの方と、その方と同居する世帯
- ※生活保護受給世帯はお申込みになれません。

▶配布日時・場所

- ★12月13日(金) 11:00～13:00 場所：大妻女子大学（多摩市唐木田2-7-1）
 - ★12月14日(土) 11:00～13:00 場所：旧豊ヶ丘中学校 クラブハウス(多摩市豊ヶ丘4-4)
 - ★12月15日(日) 11:00～13:00 場所：多摩ボラセン（多摩市関戸4-72ヴィータ・コミュニネ7階）
- ※15日(日)は仕事・住まい・お金に関する無料福祉相談を実施【要予約】（専門の相談員が対応）

▶申込方法

多摩社協ホームページ(<https://tama-shakyo.jp/>)または、右の二次元コード ⇒



※オンラインでの申込みが難しい方は下記問い合わせ先までご相談ください。

▶申込期間 11月18日(月)9:00～22日(金)17:00

※数量限定につき、申込先着順で締め切ることがあります。

▶配布内容（予定）

お米、レトルト・インスタント食品、お菓子等の食料セット
トイレットペーパー、ティッシュペーパー等の日用品
※写真はイメージです。配布内容、数量は変更になる場合があります



※写真はイメージです。

配布内容、数量は変更になる場合があります。

▶注意

持ち帰り用のキャリーバッグや大きなエコバッグ等をお持ちください

▶問合せ

ゆるたまネット事務局（多摩ボランティア・市民活動支援センター）

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

多摩地域企業・大学等連絡会（ゆるたまネット）とは・・・

多摩市内を中心にボランティア活動や地域・社会貢献活動に取り組んでいる40の企業や大学、団体等で構成されたネットワークです。事務局は多摩市社協「多摩ボランティア・市民活動支援センター」に置いています。

多摩地域企業・大学等連絡会(ゆるたまネット)会員一覧（順不同）

あいおいニッセイ同和損害保険(株)、アマゾンデータサービスジャパン(同)、イオンモール(株)聖蹟桜ヶ丘オーパ、(株)ヴァリアント、ジョイパッケジャー(株)、大妻女子大学、(医)河北医療財団多摩事業部、(特非)BORDER FREE、グラフィックアート・イオル、恵泉女学園大学、国土館大学、(福)桜ヶ丘事業協会、(株)JTB データサービス、ジョイパッケアミューズメント(株)、しごと・くらしサポートステーション、(一社)祥鶴、西都ヤクルト販売(株)、(株)ダイエー、(公社)多摩市シルバー人材センター、多摩大学、東京ヴェルディ(株)、東京医療学院大学、東京海上日動システムズ(株)、東京キンビレレッジサービス(株)、東京桜ヶ丘学院(株)、(特非)どんぐりパン、TOKYO フレッシュ(株)、東都生活協同組合、(株)としまフューネス、トヨタモビリティ東京(株)U-Car 多摩ニュータウン店、(福)大和会、二幸産業・NSP グループ、(福)日本心身障害児協会島田療育センター、(生協)パールシステム東京、(福)楽友会、明治安田生命保険(相)、ソスペーゾ多摩、多摩市健幸スポーツパートナーズ、多摩市役所、(福)多摩市社会福祉協議会

フードドライブ/金銭寄付のご協力をお願いします！

多摩社協では、提供できる食品を持ち寄り、それらをフードバンク団体や子ども食堂等へ寄付する「フードドライブ」活動を推進しています。1品からでも受け付けます。ご提供いただいた食品の一部は、12月開催のゆるたまネット食料等無料配布でも活用されます。

【受け取りできるもの】

- ・未開封のもの ・賞味期限が2ヶ月以上残っているもの ・常温保存のもの
- *特に喜ばれるもの ⇒ お米、パスタ、乾麺、インスタント・レトルト、缶詰など

【受け取りできないもの】

- ・アルコール類 ・野菜などの青果 ・手作り品 ・精米日から半年以上経過したお米 ・冷凍・冷蔵食品

【受け取り窓口】

- 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）
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
- 多摩社協 総務係（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（落合 2-33）営業時間内で常時受付
- グルメシティ多摩店（永山 4-2-1）営業時間内で常時受付
- コープみらい貝取店（貝取 3-8）営業時間内で常時受付
- からきだ菖蒲館（鶴牧 6-14）第2・4月、年末年始を除く 9:00～21:30



「フードパントリー、フードドライブ
について」動画を配信中！

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

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？

- ▶日時 11月14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の新対象施設のご紹介！

～落合第二学童クラブ～

活動場所 落合 4-13
「多摩センター駅」よりバス、
「落合四丁目」下車徒歩 5分



～西落合小学童クラブ～

活動場所 落合 5-6
「多摩センター駅」よりバス、
「鶴牧センター」下車徒歩 2分



活動内容（両クラブ共）

- ① 小学生への囲碁・将棋・手芸・折り紙・昔あそび等の指導
- ② 草刈り等の施設整備・小学生の園芸や農作物活動の指導・手伝い
- ③ イベント時の楽器演奏会・手品披露等



～担当者から～

小学校の放課後および小学校休業時、1年生～4年生の児童を対象に適切な遊びの場を提供し、健全な育成を図る施設です。ボランティアさんに囲碁や将棋を教えていただくことによって、遊びの幅が広がりました。ボランティアさんには日頃出来ないことを広めてもらえると嬉しいです。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。先着順。下記時間内にご来所ください。
★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)	
11月	12	火	パソコンボランティア多摩	10:00~12:00 ★①13:30~②14:30~		
	13	水	シニアITクラブ	13:00~15:00		
	14	木			スマホ・タブレットの集い	13:30~15:30
	19	火			PC)多摩生活サポートセンター	10:30~14:30
	26	火	パソコンボランティア多摩	10:00~12:00 ★①13:30~②14:30~		
	28	木			スマホ・タブレットの集い	13:30~15:30
12月	3	火			PC)多摩生活サポートセンター	10:30~14:30

福祉体験等学習メニューアラカルトを発行しました！

ボラセンの福祉体験等学習メニューをまとめた冊子が出来ました。障がいや高齢への理解を深めるための体験メニューを多数掲載しています。これらのメニューは、学校はもちろん、地域・企業などでも実施可能です。詳しくは多摩社協ホームページをご覧ください。

福祉体験学習ホームページ⇒



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

報告

多摩中学校の生徒さんが職場体験を行いました！

9月18日(水)～20日(金)の3日間、多摩中学校2年生の生徒さん2名が多摩ボラセンの仕事を経験しました。フードドライブの食品の仕分けや封筒のラベル貼り、チラシ折りなどとも真剣に取り組んでいました。3日間お疲れさまでした。

実際に仕事を体験してみて、フードドライブなどで子ども食堂や生活に困っている人たちを支援したり、ボランティアの募集などをしているということが分かりました。



フードパントリー仕分け業務風景

力仕事や食べ物の仕分けがあったりして、公共の場に出るといよりは子どもや生活が困難な人などを影で支えていくという印象を持ちました。

報告

『ボランティアパーク』を開催しました！

10月20日(日)福祉フェスタにて『ボランティアパーク』を開催しました。多くの来場者に昔遊びやボラセン登録団体のボランティア活動を体験してもらいました。各ブースでは子どもたちをはじめ、幅広い年代の方々が楽しんでくれました。ボランティアの皆さんの生き生きと活動する姿が印象的でした。来場した方が今後ボランティア活動に関心を持ってくれたら嬉しいです！



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 54 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.50 南多摩日本語の会

【活動内容】

- ・日本語クラス：月～土（毎日）
- ・イベント：新年会、春秋イベント、社会見学・体験、お茶会等

【メンバー募集中】

来年早々に講師養成講座スタート！
未経験の方大歓迎です！
一緒に活動してみませんか？

設立：2001年 会員数：83人（10/1現在）

活動日：月～土日本語クラス/年数回勉強会

活動場所：多摩ボランティア・市民活動支援センター
/日野市/八王子市/府中市



～団体のご紹介～

近年は国際交流などで日本を訪れる外国人が多くなりました。『南多摩日本語の会』は日本の言語や環境に不慣れな彼らを支えることを目的として 2001 年に創立し 23 年になります。特徴は、マンツーマン形式の学習で生徒一人に先生一人がついて日本語を教えているところです。講師も学ぶことを忘れずに 2 か月ごとの勉強会を開催していますが、同時に「無理せずに続ける！」ことをモットーにいろいろ工夫をしています。また、日本語学習の他にも会員間の交流としてイベントを開催して、母国を離れて日本で暮らす方に寄り添うサポートを心がけています。

～会員の声～

年 4 回発行の『News Letter』では会員の声を紙面に載せて届けています。会員の日常生活や体験・旅行記、イベントの感想などが掲載されていて、日本語を学ぶ会員の姿が見えてきます。日本人の友人ができたことと喜ぶ中国から来た一人暮らしの留学生や「日本の本を読みたい！」と頑張るフランスから来た男性、ご主人とお子さん 2 人と暮らすベトナムから来た学生ママさんなど、多くの方が日本語を学んでいます。日本で家庭を持ったフィリピンの女性は、「日本の文化や習慣も教えてもらってとても感謝している。子どもを立派に育てて円満な家庭を作ることが恩返し」と話します。日本語を教えるだけではない温かい居場所が『南多摩日本語の会』なのです。

Vol.51 多摩市視覚障害者福祉協会

【活動内容】

- ・啓発事業参加
- ・赤い羽根等各義援金活動
- ・リフレッシュマッサージ月 4 回（総合福祉センター）
- ・小学校での総合的学習協力
- ・多摩市社会福祉協議会開催事業への協力（福祉フェスタ・ボランティア見本市・評議員会など）



設立：1990年 会員数：26人

活動日：交流会月 1 回 第一金曜日他 役員会開催

総合的学習協力：不定期

マッサージ：月 4 回

～団体のご紹介～

団体のメンバーは、全員視覚障がい当事者です。障害があっても自分のできる事で、社会貢献を目的として活動しています。社会参加する事により、障害者の理解・差別の解消・合理的配慮の促進などを皆さんにわかって頂く様に努めています。小学校での福祉学習では、視覚障がい当事者としての生活の様子・困りごと・自分で工夫してできる事などを話しています。白杖を持つ視覚障がい者を街の中で見かけた時、どの様に声掛けをするか・どんなお手伝いができるか・やってはいけない事は何か等をお話したり、生徒さんの質問にもたくさん答えています。

～メンバーの皆さんの声～

福祉センターで行っているマッサージでは、利用者の方と必要に応じて様々なお話をしながら施術して、癒しの時間になるように努めています。障害があってもできる事をできる時に行くことで理解が広まり、子供たちからも街の中で声をかけてもらったり、「あっち」「こっち」などのわかりにくい説明が減ってきたり、徐々にですが出かけやすい環境にも繋がってきました。皆様の理解のもと、私達はできる事でボランティアに関わりながら歩みを進めてまいります。これからも社会生活の中で障がい当事者をあたたかく見守ってください。よろしく願い致します。

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

『ばらあーと第34回多摩市みんなの美術作品展』のお手伝い

- ▶内容 ①会場設営 ②作品展受け付け
- ▶日時 ①12月1日(日) 9:00~12:00
②12月5日(木)~12日(木)
9:50~21:10の間(応相談)
(a.9:50~12:40/b.12:40~15:30/
c.15:30~18:20/d.18:20~21:10)
- ▶場所 パルテノン多摩 市民ギャラリー・オープンスタジオ
- ▶条件 ①18歳以上 ②中学生以上
(中学生は保護者同伴) ※d 18歳以上
- ▶申込み締切日 11月22日(金)
- ▶備考 ①動きやすい服装 ②特になし
- ▶問合せ・申込 ばらあーと多摩市みんなの美術作品展
実行委員会(担当:石嶋)
e-mail:xabi.alonso-81.11.25@ezweb.ne.jp

味の素スタジアムに来場する
車いす利用者のサポート

- ▶内容 東京ヴェルディのホームゲームに来場する車いす利用者のご案内です。場内や場外の移動の案内の他、手伝いが必要な方のサポートも行います。
- ▶日時 11月30日(土) 9:30~15:00頃
(ハーフタイム終了まで)
- ▶場所 味の素スタジアム(調布市西町376-3)
- ▶条件 高校生以上の障がい理解のある方
1試合6名まで受け入れ可
- ▶備考 交通費1000円、弁当支給。ポラセンでの事前登録が必要。試合日の7日前までの受付。
活動終了後はそのまま観戦可能。



特定非営利活動法人の広報誌配布



- ▶内容 近隣へ『ニュース麻の葉』の配布
(配布地区は落合・南野・鶴牧地区)
- ▶日時 毎月24日~月末頃
自由な時間(30分~1時間程度)
- ▶場所 Caféあさの葉
(落合6-1-1-108)



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
tel: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



認定こども園での活動



- ▶内容 預かり保育の子どもたち(3~5歳)の遊び(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)の相手、園庭での見守り
- ▶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 近隣にお住まいの、子育て・保育経験のある女性の方を希望しています。
ボランティア保険加入必須
- ▶募集人数 若干名



子ども食堂のお手伝い

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 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 ピンクララタマ(一ノ宮3-5-24)
- ▶条件 1~2とも継続的な活動の可能な方



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

学習支援の活動



- ▶内容 自主学習する子どもたち（小3～高3）の見守りと、質問対応
 ▶場所 多摩ボラセン 活動室1（関戸4-72 ヴィータ・コミュニティー7階）
 ▶条件 教員志望者、教員免許所持者、塾講師経験者歓迎 ※シニア可
 ▶問合せ・申込 NPO 法人 BORDER FREE e-mail: border.free.2021@gmail.com ▶備考 交通費支給



高齢者施設での活動 1～6（関戸・連光寺・落合・中沢・永山・諏訪）



- 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 各若干名
- 3▶内容 昼食後の片づけや食器洗い
 ▶日時 毎週月曜日、火曜日、金曜日のいずれか1日
 12:15～13:15
 ▶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1階）
 ▶備考 活動日は週ごとに相談可能です
 （例 第1週(火)、第2週(金)など）
- 4▶内容 フロア清掃、食器洗い、消毒など
 ▶日時 月曜日～金曜日 16:00～18:00 の内、1時間程度（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
- 5▶内容 ①レクリエーション補助（道具の準備・片づけ等）
 ②レクリエーション指導 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月曜日～金曜日 14:00～14:45
 ②月曜日～金曜日 1時間程度
 ③月曜日～日曜日 1時間程度
 ④月曜日～金曜日 午後
 ⑤月曜日～金曜日
 14:00～15:00/15:30～16:30
 ⑥月曜日～金曜日
 ※いずれも週1回位～、活動時間帯応相談
 ▶場所 あい介護老人保健施設
 （中沢1-17-38）
- 6▶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 各2名程度



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

『ボランティア Café』in スターバックスコーヒー聖蹟桜ヶ丘オーパ店

コーヒーを飲みながらボランティアの話をしませんか。全3回で色々なボランティア活動をご紹介します。
1回限りの参加でもOK!「ボランティアに関心はあるけれど初めて!どんな活動があるのかわからない!一人では不安!」という方、何となく誰かと話したい方、どうぞご参加ください!



【日程】月1回/第2木曜日/10:15~11:00

第1回 12月12日(木)『ボランティアを知ろう!体験しよう!~バルーンアート~』(協力:スマイルバルーン)

第2回 1月9日(木)『ボランティアを知ろう!体験しよう!~南京玉すだれ~』(協力:伝統芸能たまいち座)

第3回 2月13日(木)『ボランティアを知ろう!体験しよう!~お話サロン~』(協力:ブロッコリーの会)

【場所】スターバックスコーヒー聖蹟桜ヶ丘オーパ店(関戸4-72 聖蹟桜ヶ丘 OPA 1階)

【参加費】各回380円 [ドリップコーヒー・ショートサイズ1杯付] (紅茶への変更可+100円)

【人数】9名 【応募締切】各回1週間前

【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 FAX042-373-6629

※第2回・第3回の申込みフォームは次号に掲載します!



＼第1回申込みフォームはこちら／

多摩大学 経営情報学部
中村その子ゼミ企画

紅葉が一段と色を増す季節となりましたが、皆様、いかがお過ごしでしょうか。
さて、今月号は中村鴻太なかむらこうたさんのグループが考えた「なぞなぞ」です。

①宇宙に行ったら食欲
がなくなりました。
なぜ??



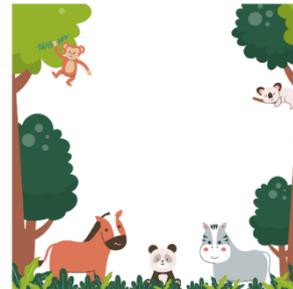
ヒント: 食べる気がなくなった。

②朝になると猛獣になり
そうな植物とは?



ヒント: 猛獣が叫ぶと?

③広場の中にいそうな
動物は何でしょう?



ヒント: 広場の中...

答えは
次号!

【10月号答え】

1. フルーツサンドイッチ
2. プロジェクションマッピング
3. バックグラウンドミュージック



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 FAX042-373-6629

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

