

ボランティア通信

12



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>

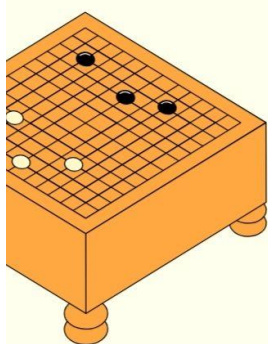


多摩社協ホームページ

ボランティア活動は「ちょっとしたきっかけ」で、気軽にはじめられます。
 あなたの持っている特技や趣味を、誰かが求めているかもしれません。
 多摩ボラセンはそんな誰かと誰かを結ぶ架け橋を目指しています。



あなたの趣味や特技を活かして ボランティア活動をしませんか？



目次

- 特技・芸能ボランティア募集 P.2
- 多摩ボラセン登録団体で紹介！ P.3
- 講演会情報/パソコン相談 P.4
- ボランティアポイント説明会/報告 P.5
- ボランティアさん、出番です！ P.6.7
- 多摩大学中村ゼミお楽しみ企画第55弾 P.8



あなたの趣味や特技を活かしてボランティアしませんか？

「特技・芸能ボランティアカタログ」の登録者募集

「特技・芸能ボランティア」とは、歌や楽器演奏、手品や落語など、特技を活かして社会貢献活動をする個人やグループのことです。

このカタログは、「多摩市内の福祉施設や子どもや高齢者の居場所、地域のイベントなどで特技披露や指導などを行っていただけるボランティア」をジャンルごとに一覧にしたもので、市内の福祉施設などに配布、多摩ボラセンホームページにて掲載しています。次年度のカタログ登録者を募集します(締切 12月25日)。まずはお気軽にご相談ください。お待ちしております！



『特技・芸能ボランティアカタログ登録シート』
に必要事項を記入します。
シートは多摩ボラセン窓口で配布、または、
ホームページからダウンロード！

イラストボランティアさんも活躍中！
毎月の「ボランティア通信」や「たまぼら
KODOMO 新聞」などで活躍しています♪
特技を活かしたボランティアをしてみませんか？

登録シートを多摩ボラセン窓口にお持ちいただき、
活動の内容などをお聞かせください。



多摩市在住の
イラストボラセンさんが
描いたタマボウ君です。

シートはこちらからも
ダウンロードできます

詳細確認後、カタログに掲載！

申込み・問合せ：多摩ボラセン ☎ 042-373-6611 FAX 042-373-6629

特技・芸能ボランティアカタログから活動に繋がりました！



～活動者より～

カタログを通じて、現在 8 か所で活動しています。施設の利用者さんとの会話を楽しみながら活動しています。聴いている方たちが、自分と一緒に声を出して歌っていただいているときは特に感動で心が震え、生きがいを感じます。また、利用者さんが笑顔になった時、「また来てね」と言っていただけると続けたと思います。(音楽ボランティア村上実一さん)



～施設職員より～

・外部から特技・芸能ボランティアの方が来られることにより、ご利用者には良い刺激になっています。例えば、「ギターや大正琴」の方。おきなのご利用者は歌が大好きです。大きな声を出して歌を歌ったりすることで、肺活量だったり腹筋、喉の運動にもなりますし、「昔の歌」を歌うことで『懐かしいわね。』『よく歌っていたわ。』という声が多く聞かれ、昔のことを思い返す良いきっかけとなっています。(あい看護小規模多機能施設おきな)

写真上段・下段ともに村上実一さん

・カタログについて非常に助かっております。こちらを活用させていただくことによって、15 団体ほどのボランティア様に定期的に来ていただいております。多摩そよ風の午後のレクリエーションは、とてもお客様に満足していただいております。(多摩ケアセンターそよ風)



ハープの演奏 たまハーブアンサンブルさん



キーボードの演奏 アンダンテ VK さん



マジックの披露 マジックエコーさん

たくさんの活躍の場があなたを待っています♪

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.52 南京玉すだれ多摩お江戸隊

【活動内容】

- ・高齢者施設、コミセン等の依頼で南京玉すだれ、皿回しや傘回しを披露
- ・小学校の昔遊びの授業の一つとして玉すだれ、皿回しの体験を実施



設立：2019年

会員数：11人

活動日：第一金曜日・第三土曜日

活動場所：コスモ連光寺（稽古）



～団体のご紹介～

2019年に京王デパートのカルチャー教室の生徒を中心に設立し、玉すだれ、皿回し、傘回しと芸の幅を広げています。現在はメンバー増強を図る為、玉すだれ愛好会を設立しコスモ連光寺で稽古をしています。家族の前での演技や宴会の余興で演じるのも良いですが、福祉フェスタや文化祭などにエントリーし、団体芸として舞台でも発表しています。

ご依頼いただいた高齢者施設などで喜んでいただける演技が出来るよう、技能の向上に励んでいます。

～メンバーさんの想い～

一方向だけに伸びる玉すだれを口上に合わせて変化させる見立て芸では、地球の重力で玉すだれを伸ばすので簡単にできそうですが、伸ばした竹を素早く元に戻すのが難しく練習が必要です。後光や鯛などの形は先生と同じように作っているつもりでも出来上がった姿が異なり、何事も稽古が必要と感じています。口上でいうところの、糸と竹の張り合いを心がけて演じています。口上を言いながら手を動かして玉すだれで形を作るので、脳トレになると期待しています。

初めての方も楽しみながら活動できます。ぜひ一緒にやってみませんか！

Vol.53 終活健幸サポート多摩（サポたま）

【活動内容】

- ・定期的な健康講座、趣味講座
- ・終活に関わる相談窓口など

【メンバー募集中】

講座やイベントと一緒に参加してみませんか？

設立：2018年8月

会員数：運営メンバー7人

登録メンバー20人

活動日：不定期（月1回程度）

活動場所：公民館、コミセン他



～団体のご紹介～

『終活健幸サポート多摩（サポたま）』は、高齢者の毎日の暮らしが元気で楽しくあるために、趣味や健康の維持増進、法律と福祉の面からサポートする団体です。多摩エリアで活躍する様々な業種のメンバーで構成されています。

～メンバーさんの想い～

多摩市は都内でもまれにみるスピードで高齢化が進んでいます。一方で健康寿命が長いとされ、元気な高齢者が多いということでもあります。私たちは、趣味を楽しんだり、健康に気を使って運動したりなど、いつまでも元気で楽しくあるための機会を、もっと身近で気軽なものとして提供したり、行政や法務的な手続きなどのわかりにくいことや面倒なこと、誰に相談してよいかわからないようなことも最初に相談していただける、一番身近な相談窓口になることを目指しています。高齢者の皆さんが、日々の生活を元気で楽しく幸せに過ごしていただけることが、私たちのやりがいです。今後は、他のボランティア団体とコラボした講座やイベント開催なども行っていきたいと考えています。

講演会情報

多摩市社会福祉協議会ボランティア活動等振興助成事業 ブロccoliの会講演会
「壁の向こうの孤独～ひきこもりに地域や家族ができること～」

内容：ひきこもりの問題を抱える家族や、その支援に携わる方々の考えている当事者の内面は、ときに大きく異なっています。そのことが悪く作用し、ひきこもりの長期化を招くことがあります。自らひきこもりでありながら、当事者活動を通じて国内外の多くの他の当事者と交流を積み重ねてきた当事者の視点から、ひきこもりの実情をお伝えいたします。

日時：2025年1月13日(月・祝) 14:00～16:00 (開場 13:30)

場所：多摩市総合福祉センター7階研修室 (二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ)

対象：ひきこもり当事者・家族・支援者・関心のある方

定員：50人(先着順)

費用：無料

申込：2024年12月6日(金) 9:00より①多摩ボラセン ☎042-373-6611

②ブロccoliの会 ✉broccoli.salon@gmail.com ③オンライン申込フォーム(2次元コード)

申込締切：2025年1月10日(金)

問合：ブロccoliの会 ✉broccoli.salon@gmail.com

主催：ブロccoliの会「おはなしサロン」(多摩ボラセン登録団体)



講師：ほそと池井多氏

(当事者団体 VOSOT 主宰)



＼オンライン申込フォームはこちら／

多摩ボラセンからのお知らせ

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。



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るよ!

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

申込み・問合せ：多摩ボラセン ☎ 042-373-6611 FAX 042-373-6629

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

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** 12月12日(木) 14:00～1時間程度
(毎月第2木曜日 14:00 開催)
- ▶ **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
- ▶ **申込み** 開催日の2日前までに多摩ボラセン
(042-373-6611) へご連絡ください。
- ▶ **持ち物** 筆記用具・介護保険被保険者証

令和5年度にゃんともTAMAる ボランティアポイント登録者の皆さまへ

スタンプが10個以上貯まっていて、ポイント活用申請を希望される方は、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「令和5年度にゃんともTAMAる手帳」を添えて令和6年12月28日(土)までにご提出ください。後日、多摩市より交付金が振り込まれます。
※上記以外に、介護保険被保険者証、振込先口座がわかるもの(通帳など)をお持ちください。

報告 フードドライブ実施

多摩大学学園祭にて、中村その子ゼミ所属の学生提案でフードドライブを実施。17.5kgの食料寄付をいただきました。



食品回収に合わせて、学生がデザインしたチラシを市内で配架し、周知を行いました。

企画発案の大石さんと中村その子教授よりご寄付いただいたのぼり旗。今後も活用させていただきます。



報告 ご寄付をいただきました

永山高校生徒会より、文化祭の収益52,918円のご寄付をいただきました。

右：永山高校文化祭実行委員長獄間澤さん

ご支援・ご協力ありがとうございます。



報告 多摩ボラセンの福祉体験学習

多摩ボラセンでは、市内の学校や地域での「福祉体験学習」のコーディネートを行っています。本年度はこれまで下記3回を実施しました。

- ・永山小学校6年生(5月30日) : 身体障がい当事者のお話と車いす体験
- ・愛和小学校5年生(10月22日) : 車いす体験
- ・東落合小学校4年生(11月7日) : 身体障がい当事者のお話と車いす体験



障がいや高齢への理解をはじめ、昔遊びなど、様々な福祉体験学習メニューをご用意しています。

詳しくは右の2次元コードを読み込んで「福祉体験学習メニューアラカルト2024」をご覧ください。

企業などでの実施も可能です。また、こうした福祉体験学習をお手伝いいただけるボランティアも募集中です。



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

子どもの野外遊びのサポート



- ▶内容 野外あそび場での、子どもの遊び相手と見守り、焚き火の番、ロープ遊具の設置と片付けなど
- ▶日時 月1回(日)不定期 10:00～17:00の中で2時間以上～
(予定) 12/8・1/5・2/2
- ▶場所 永山南公園 鉄塔下辺り
(永山4-7)
- ▶条件 楽しんで活動できる方
ボランティア保険加入必須
- ▶依頼元 みんなであそぼう
- ▶備考 雨天中止



Facebook→

多摩市内の学校などで実施する
福祉体験学習のサポート

- ▶内容 多摩ボラセンがコーディネートする、市内の学校や地域での「福祉体験学習」のお手伝い。車いす体験の見守りを中心に、障がいや高齢者への理解を深める活動のサポート
- ▶日時 年間に10回程度実施します。毎回の参加でなくてもかまいません。体験学習1回あたりの所要時間は1時間程度です。
- ▶場所 多摩市内の各小・中学校など
- ▶条件 大学生以上
- ▶備考 一回あたり謝金1000円



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)



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・コミュニエ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

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

- 1 ▶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)
- 2 ▶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

高齢者施設での活動 1～7

(関戸・連光寺・落合・貝取・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

- 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



- 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 あい介護老人保健施設
 (中沢 1-17-38)

- ▶ 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



- 6 ▶ 内容 ①お茶出し+利用者のお話し相手
 ②囲碁・将棋・麻雀の相手
 ③施設内清掃 (消毒)
 ④特技披露



- 3 ▶ 内容 昼食後の片づけや食器
 ▶ 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)

- ▶ 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



- 4 ▶ 内容 施設利用者の囲碁・将棋のお相手
 ▶ 日時 第2・4月曜日
 または毎週水曜日 (隔週可)
 13:20～14:20
 ▶ 場所 あいクリニック デイケアオーブ
 (貝取 1431-3)



- 7 ▶ 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 (時間応相談)
 ▶ 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



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。残り2回の開催です！興味のある回にお申し込みください。「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、「何となく誰かとお話したい」という方、ご参加ください！

【日程】月1回/第2木曜日/10:00~11:00

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 (平日9:00~17:00) FAX042-373-6629

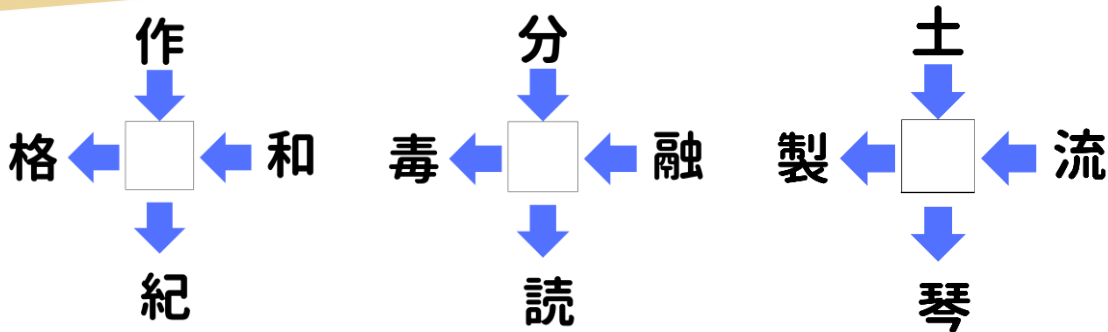


＼第2回申込みフォームはこちら／

※第3回の申込みフォームは次号に掲載します！

多摩大学 経営情報学部
中村その子ゼミ企画

寒さが一段と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、今月号は三浦瑛人さんのグループが考えた「漢字クロスワード」です。



答えは次号！

- 【11月号答え】
1. 空気(食う気)がなくなったから
 2. 朝顔(朝+ガオー)
 3. ロバ(ひろば)



多摩市在住のイラストボラ
栗さんのタマボラ君です。

【多摩ボラセンからのお知らせ】

- ・多摩ボランティア・市民活動支援センターの年内の業務は12月28日(土)まで、年明けは令和7年1月4日(土)から開館します。
- ・1月のボランティア通信発行日は、令和7年1月9日(木)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7階

(京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」下車 徒歩2分)

☎ 042-373-6611 FAX 042-373-6629



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