

ボランティア通信



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

学校や地域・企業などでおすすめ

思いやりや助け合いの心を育む



福祉体験学習の



障がい理解

ススム

ボランティア

平和学習

高齢者理解

地域

昔あそび

防災

福祉体験等学習メニュー
アラカルト 2025



～みんなのみんなのくらしのしあわせを一緒に考えよう～
多摩市では、誰もが安心して暮らすことのできる社会の実現を目指し、学校や地域で
子どもたちや高齢者、障害者など、さまざまな人々と交流し、互いの違いを認め合
い、助け合いの心を育むことを目指しています。その一環として、福祉体験等学習
メニューを企画・実施しています。このメニューは、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が主催するものです。お問い合わせは、多摩ボ
ランティア・市民活動支援センターまでお願いします。

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」
（多摩市中央2-1-1 多摩市社会福祉協議会ビル内）

カタログ

「福祉体験等学習×ニューアラカルト」
2025が出来ました！
詳しくは2ページへ！



こちらの2次元コードから福祉体験学習内容を
ご確認くださいませ。ボラセンでご相談承ります♪



▼▼▼ contents ▼▼▼

福祉体験等学習メニューアラカルト2025発行 P.2
夏のボランティア体験参加者募集 P.3
VP新規登録者説明会 / パソコン・スマホ相談 P.4
多摩ボラセンからの報告 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62弾 P.8



友達追加お願いします！



フォローお願いします！

福祉体験等学習メニューアラカルト2025を発行しました！

多摩市社協では、障がいのある方、ボランティア、福祉団体などと一緒に、学校や地域で子どもたちが行う「福祉体験学習」のお手伝いをしています。障がい・高齢者の理解のほか、ボランティア活動や昔遊び体験、食の支援活動など、これまでに小中学校などで行った体験学習をもとに、学校の授業で役立てていただけるよう「福祉体験等学習メニューアラカルト」を作成しています。

障がいのある方の経験談やサポート体験・高齢者疑似体験など、様々な体験学習を通じて、新たな発見や気づきを共有することで「思いやりや助け合いの心」「自分で考えて行動する力」などを育む機会につながります。

ご希望に合わせて、学習内容の提案や体験セットの貸出なども行います。
企業団体等、社員・職員向けの研修にも活用いただけます。

福祉体験学習をお考えの方は、まずはお気軽にご相談ください。

お話を伺いながら、要望に応じた内容をご提案します。

(準備期間がございますので、原則、開催予定日の2か月以上前にご相談ください。)



福祉体験セットの貸出のみも承ります。

・車いす ・アイマスク ・白杖 ・視覚障がい体験セット ・高齢者疑似体験セット (子供向けもあります)



福祉体験授業・新プログラム

「子どもたちの戦争体験を知ろう～昔の子どもたちが語る戦争の記憶～」 をデモ実演します

福祉体験学習に新しいプログラムが登場！原爆投下や東京空襲など、4名（当時7～11歳）の方の語る戦争体験を映像で視聴し、ピースボランティアが解説を加えます。80年前の子どもたちが何を体験し何を感じたのかを知る、貴重な体験授業です。

日時：8月18日(月) 10:00～11:30

場所：パルテノン多摩（落合2-35）2階オープンスタジオ

「平和模擬授業」にぜひご参加ください！



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

たすけあい有償活動協力員になりませんか？

高齢や障がい、病気などにより日常生活でお困りの方をお手伝いする活動です。掃除・買い物・草取りなどお手伝いして下さる方（協力員）を募集！！活動費として1時間 700円又は800円（身体介護）お支払いします。（交通費は実費支給）

ぜひ、協力員説明会にご参加ください。

▶日時：7月29日(火) 14:00～16:00

▶会場：多摩ボランティア・市民活動支援センター 活動室1・2（関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ 7階）

▶対象者：市内および近郊にお住まいの18歳以上の健康な方（資格は特に必要ありません）

▶定員：30人（申込先着順）

▶内容：有償活動協力員について説明

▶問合せ：多摩市社協 まちづくり推進担当

▶申込方法：窓口・電話・FAX・申込用Googleフォーム

たすけあい有償活動 ☎:042-389-3344 FAX:042-373-6629

その他、社会福祉協議会の福祉サービス利用援助事業（あんしんサポート・たま）の生活支援員（登録型）

および視覚障がい者同行援護事業のガイドヘルパーの説明も同時開催いたします！

ご興味のある方はぜひご参加ください。

申込用Googleフォームはこちらから ➡



夏のボランティア体験 2025 開催！ 参加者募集！

夏休みにボランティア体験をしてみませんか？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 8月4日(月)～8月31日(日)
- 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
- 活動内容 高齢者施設でのレクリエーションのお手伝い、子どもの見守りや遊び相手など
- 持ち物 ボランティア保険代 350円、申込書裏面の保護者同意書(18歳未満の方)、ご自身のスケジュールが確認できるもの。



＜お申込み＞

STEP 1 来所日の予約

下記の日程の中から来所可能な日と場所を選んで、電話またはHPより事前予約をしてください。

申込期間 7月18日(金)～7月20日(日)

※上記日時に来所が難しい方は事前に電話で日程調整の上、ご来所ください。

STEP 2 来所日に、受付窓口にて申込

多摩ボラセンに必ず申込者本人が来所のうえ、直接お申し込みください。



申し込みや詳細は
こちらから

＜受付窓口＞

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
多摩市関戸 4-72 ヴィータ・コミュニネ 7階
夏ボラ受付時間 平日 10:00～18:00
土日 10:00～15:00

♪楽しい活動がたくさんあります♪



保育園での
見守り



障がい児の活動
の補助



誰でも食堂の
手伝い

「夏の体験ボランティア 2025 in TOKYO」
地域 VC・TVAC キャンペーン企画 祖霊のともしび
～能登へのメッセージを灯籠に書いて送ろう～

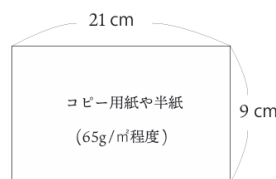
- ▶内容 所定のサイズの紙に能登へのメッセージをお書きください。
- ▶用紙 コピー用紙または和紙
- ▶テーマ 「能登復興の願い」
手書きでも印刷でも書でも絵でも OK・画材や色も自由(キャンドルの光を通すように注意)
- ▶期間 7月3日(木)～7月25日(金)
- ▶備考 用紙は多摩ボランティア・市民活動支援センターの窓口にあります。ご記入いただき、窓口までご提出ください。またはご自宅で作成した物を窓口での受け取りも可能です。※申込・予約不要



皆さまからいただいたメッセージ用紙は、東京ボランティア・市民活動センター職員が能登の金蔵地区へ届けます。

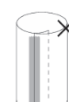
＜作り方＞

- ①紙を用意する(ひとり1枚まで)
- ②メッセージを書く
- ③セロテープをはる
- ④たたむ



紙が重ならないように

完成すると
こんな感じ



紙が重なっているとだめ



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？

活動中のボランティアからメッセージ

一緒に活動する仲間とコミュニケーションを取りながら、学生時代のように楽しく活動しています。
(地域の食堂ボランティア)

- ▶ **日時** 7月10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6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）を持参し、多摩ボラセンまでお越しください。

パソコン・スマホ相談（★印は障がい者向けパソコン相談会）

- ▶ **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。**お申し込みは不要**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。3 日前の 17:00 までに**お申し込みが必要**です。
⇒申込 ☎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)	
7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)スマホ・タブレットの集い	13:30～15:30

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

【多摩市の外国ルーツの子どもたちへの支援拡充へ】

多摩ボラセンに長きにわたりご支援・ご協力いただいている方よりご投稿いただきましたので、ご紹介いたします。

近年、多摩市の外国籍住民が急増し、2025 年 1 月時点で 3000 人超（市民の 2.48%）に達しました。しかし、親とともに来日した子どもたちへの日本語習得支援は、まだ十分ではありません。委託指導だけでは習得が難しい児童もあり、一部はボランティアによる継続支援を受けています。地域では、高齢者向けのランチ会や囲碁将棋会に加え、NPO 団体が「子供宿題サポート」や「子供食堂」（月 1～2 回）を実施するなど、子どもたちの支援活動が広がっています。住民が安心して暮らせる環境づくりが人口減少の抑制につながるの思いから、日本語ボランティア活動を通じて、より住みやすいまちづくりに貢献していきます。

～多摩ボランティア・市民活動支援センターから～

投稿ありがとうございました。また、日頃よりご支援とご協力いただき、改めて感謝申し上げます。当センターでは、子ども・若者支援の取り組みを継続しながら、外国ルーツの子どもたちの支援にも力を入れていきます。今後とも、ご支援とご協力をよろしくお願いいたします。

報告

令和7年度 多摩ボランティア・市民活動支援センター
第1回登録団体連絡会を開催しました！

5月28日(水)に多摩ボラセン活動室において、令和7年度第1回登録団体連絡会を開催し、会場28団体、オンライン4団体の32団体が参加いたしました。

今年度の会長は昨年度に引き続き「終活健幸サポート多摩」代表の山崎祐嗣氏、副会長は「パソコン点訳サークルこがめ」代表の相馬則子氏が選任されました。

今年度は多摩ボラセンと共催で40周年記念チャリティ映画祭や学習会、ボランティア見本市を行う他、ボランティア交流会も実施することになりました。詳細は適宜ボランティア通信でお知らせします！

今年度も引き続き登録団体連絡会をよろしくお願いいたします♪

報告

「食の支援活動講座～フードバンクを知ろう～」を実施しました

5月23日(金)「食の支援活動講座～フードバンクを知ろう～」を実施しました。今回は、全国フードバンク推進協議会のスタートアップに携わったNPO法人POPOLOの鈴木和樹氏を講師に迎え、食の支援の必要性や、他の支援との連携、歴史や今後の展望など、現場経験に基づきつつも俯瞰的なお話をいただきました。内容の濃い講座が実現しました。また、ご参加いただいた13名のうち、4名の方に活動への協力を申し出ていただけました。この場を借りて感謝申し上げます！



報告

「ボランティア入門講座～ボランティアをはじめよう～」を実施しました

6月6日(金)「ボランティア入門講座～ボランティアをはじめよう～」を実施しました。

講師にお招きした多摩市和光園ケアセンター ボランティアコーディネーター田中栄子氏、ゲストの現在活動中の先輩ボランティアの方々には「ボランティアとは」「自分にできる活動とは」「活動をはじめたきっかけ」などなど、熱く語っていただき、未経験者・初心者の方々の背中を押せる講座となったのではと思います。講座には9名が参加。終了後にはそのうち4名の方から活動開始のご相談を承りました。ありがとうございました！



報告

災害ボランティア講座を実施しました

6月7日(土)「災害ボランティア講座」を実施しました。

講師には国土舘大学 防災・救急救助総合研究所 浅倉大地氏をお招きし、「災害ボランティアとは」「災害ボランティアセンターとは」についてお話をいただきました。また、「災害ボランティアに関する防災カードゲーム」では実際の災害時の場面を想定し、参加者同士で考えを話し合いました。講座には28名が参加。災害ボランティアについて、理解を深めました。ご参加いただいた皆様ありがとうございました。



ボランティアさん出番です！

見学や体験参加も大歓迎です。ここに紹介していない活動もございますので、興味のある方はぜひご相談ください。ご相談だけでも大丈夫です。お気軽にお問い合わせください。



…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

知的障害のある方の運動支援補助



- ▶内 容 運動時のサポートや見守り（バランスボール運動、ストレッチのサポート、道具の準備や片付け）
- ▶日 時 木曜日または金曜日 9:00～12:00
- ▶場 所 啓光えがお（南野3-15-1 1F）
- ▶人 数 若干名
- ▶備 考 動きやすい服装、上履きをご準備ください。事前見学歓迎。
- ▶問 合 啓光えがお TEL042-376-5044
担当：菅藤(かんとう)

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を行います。場内外の移動サポートや、お手伝いが必要な方への対応もお願いします。
- ▶日 時 7月20日(日) 13:30～19:00頃
8月9日(土) 13:30～19:00頃
(いずれも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。
- ▶備 考 交通費 1,000 円支給、お弁当支給。事前登録が必要です（受け入れ人数に上限あり）。活動後は試合観戦が可能です。
※試合日の7日前までにお申し込みください。



学習支援ボランティア



- ▶内 容 自主学習をする子どもたち（小3～高3）の見守りや、質問対応を行います。
- ▶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 教員志望の方、教員免許をお持ちの方、塾講師経験者歓迎！※シニア可
- ▶問合・申込 NPO 法人 BORDER FREE
e-mail: border.free.2021@gmail.com
- ▶備 考 交通費支給

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 食品の引き取りや仕分け、配送・配布のサポート
- ▶日 時 不定期（主に平日の日中、特に金曜日が多いです）1回あたり2時間程度の活動です。
- ▶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 市内のフードバンク活動にご協力いただける方を募集しています。食の支援にご関心のある方は、お気軽にお問い合わせください。

児童養護施設で生活している子どもたちのフレンドホーム



- ▶内 容 様々な事情により児童養護施設で生活している子どもたちを、学校がお休みの期間などに、ご家庭で数日間お預かりいただく活動です。
- ▶日 時 週末・祝祭日・夏休み・冬休み・春休みなどで数日間
- ▶条 件 条件や登録、子どもの紹介、謝礼、損害賠償保険の加入など詳細については施設へお問合わせ、または東京都福祉保健局のホームページをご参照ください。
- ▶備 考 児童養護施設 調布学園・第二調布学園については下記ホームページをご覧ください。
<https://www.chofugakuen.com/>
- ▶問合・申込 ※施設に直接お申し込み・お問い合わせください。
担当職員からフレンドホーム制度についてご説明後、申請書を提出していただきます。
※児童養護施設 調布学園・第二調布学園（東京都調布市富士見町 3-18-1）
フレンドホーム担当 日下部・三好 ☎042-483-7611 ✉jidoyogo@chofugakuen.com



問合せ先が記載されていない活動については、多摩ボラセンまでご連絡ください。

ボランティアさん出番です！

見学や体験参加も大歓迎です。ここに紹介していない活動もございますので、興味のある方はぜひご相談ください。ご相談だけでも大丈夫です。



…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

高齢者施設でのボランティア (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）
- 2 ▶ **内 容** ①植栽の手入れ②食器洗い③囲碁・将棋
▶ **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** 認知症への理解がある方
- 3 ▶ **内 容** フロア清掃、食器洗い、消毒などをお願いします。
▶ **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）
- 4 ▶ **内 容** ①お茶出し、話し相手 ②囲碁、将棋、麻雀
③施設内清掃（消毒）④昼食準備、味噌汁作り
▶ **日 時** ①月曜日～金曜日 9:30～12:00
②月曜日～金曜日 13:00～15:00
③月曜日～金曜日 16:00～17:30
④月曜日～金曜日 11:00～13:00
▶ **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）

視覚障がいの方のサポーター



- ▶ **内 容** 視覚障がい者の社会貢献活動「マッサージ体験」
のお手伝い（来場者案内・マット消毒など）
▶ **日 時** 第2、第4金曜日、第1、第3土曜日
9:00～16:00 2時間から応相談
▶ **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）5階 つどいの間（南野3-15-1）
▶ **条 件** 大学生以上・視覚障がい者に理解のある方
▶ **備 考** 交通費支給（1回500円）
▶ **問合・申込** 多摩市視覚障害者福祉協会 マッサージ友
の会 渡部 TEL080-4351-8425
（留守番電話にメッセージを残して下さい）

広島原爆の子の像に献納 『平和を願う千羽鶴』作り



- ▶ **内 容** ①キット（作業説明書・折り紙 30枚・止め用ビ
ーズ）を使用した折り鶴づくり
※折り鶴を繋ぐ糸（普通の縫い糸）は各自
でご用意いただきます。
※複数のキットをご希望の方は事前にご連
絡ください。
②折り鶴を糸に通す作業（折り鶴は、市民の
皆さまが事前に折ったものをお渡しします）
▶ **期 間** 7月17日（木）まで
平日9:00～17:00
※多摩市平和・人権課にて①キット②折り鶴
をお渡しします。完成後、期間内に平和・
人権課にお持ちください。
▶ **問合・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



パーキンソン病患者会のお手伝い



- ▶ **内 容** 事務作業（チラシ作成/印刷/書類送付など）
▶ **日 時** 月2回程度 月曜日の15:00～1時間程度
▶ **場 所** ベルブ永山（永山1-5）
▶ **条 件** パーキンソン病に理解のある方
▶ **依頼元** ノササゲの会（パーキンソン病患者の会）

ボランティア通信 配布サポーター



- ▶ **内 容** ボランティア通信を市内の決まった
置き場所に配布するお手伝いです。
☒ 1か所のみ・数部のみでもOK！
☒ 配布場所や部数はご相談ください。
▶ **日 時** 原則毎月第1木曜日です。
▶ **場 所** 多摩センター駅、永山駅周辺など
▶ **条 件** 高校生以上

お問い合わせフォームはこちらから→
電話・FAX・メールでも受付可能です



☎042-373-6611 FAX042-373-6629
e-mail: tamavc@tamashakyo.jp

フードドライブのご協力をお願いいたします

多摩社協では、ご家庭で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活動「フードドライブ」を行っています。ご寄付いただいた食品は、食料等配布事業の他、多摩市内の子ども食堂などでも活用されています。ご協力をお願いいたします。

受け取り窓口等についてはこちらから



「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！



多摩大学 経営情報学部 中村その子ゼミ企画

あっという間に夏になりました。今年も暑さが厳しいですね。たくさん栄養を取り、水分補給をして、体調管理に気をつけながら過ごしましょう。

さて、今月号は古性さんが考えた「言葉穴埋めクイズ」です♪

〇〇の中に共通の文字を入れて、すべて意味の通ることばにしてください。
カタカナ語もひらがな表記になっています。

第1問

〇〇とり
〇〇まり
〇〇つりにんぎょう
〇〇ふや
〇〇おり



第2問

〇〇ほう
あじ〇〇
〇〇だん
こく〇〇
〇〇じつ



第3問

す〇〇す
がい〇〇
〇〇めい
〇〇ばる
〇〇ひん



第4問

よ〇〇〇
〇〇〇ろ
こ〇〇〇にっし
ちゅ〇〇〇りょう
えんゆ〇〇〇
かぶぬしそ〇〇〇



【6月号答え】

- ①「ま」だけ暗いので【まくら】
- ②乳製品→NEW 製品 となるので【チーズ】
- ③一息つく→ホッとする→ホッとするお菓子→【ホットケーキ】

この絵が表すものは何？



この中で一番新しいものはどれ？



食べると一息つけるお菓子は何？



♪多摩ボランティア・市民活動支援センター♪

開館時間：月曜～金曜 9:00～19:00

土・毎月第1・3日曜日 9:00～17:00

休館日：祝日・毎月第1・3月曜日、毎月第2・4・5日曜日
年末年始（12月29日～1月3日）

住所：〒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）

電話：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