

ボランティアさん出番です



輝くボランティアさんインタビュー



「自分のための活動」が 誰かの笑顔に！

1. ボランティアをはじめたきっかけ

高校を卒業後、少しひきこもり気味になっていました。人と話すことが少し辛い時期だったのですが、そうかといって、ずっと家にいて社会とのつながりが無くなるのも良くないなと思い、当時の自分でもできることを探したのがきっかけです。

車いすの整備であれば、作業に集中していられて、他のことも気にならないかと思いました。実際に参加してみたら、自分と似た環境の人がいたことも大きかったです。これなら続けられそうだなと思ったのを覚えています。

気がつくと、そこから10年以上経っていましたね。

2. 活動をしていて良かったこと

私個人は社会の役に立ちたいとか、誰かのためになりたいと思ってはじめてボランティア活動ではないんです。あくまで、当時の自分に何ができるかを考えたときに、ボランティアであれば重い責任がかかることもありませんし、極端に言えば、行けないときは行かなくてもいいというところで、気持ちが楽になったということなんです。



写真：車いすの点検をする
上田さん

まずは自分の居場所が見つけれられたのが良かったことですし、そして、それが結果として誰かの役に立っているのであれば、更に良いという気持ちです。



上田美調（うえだみのり）さん 33歳

車いす整備のボランティアで参加されています。実際の作業だけではなく、新しく活動に参加する方へのレクチャーなど、とても面倒見の良い、みんなのアニキ的存在です。

3. これからはじめるボランティアさんへひとこと

ボランティアをはじめるときには色々なものがあると思いますが、「人のために」だけではなく、「自分のために」はじめてみるのもひとつの考え方ではないでしょうか。



写真：フードドライブの手伝いをする上田さん

取材後記

今回のインタビューでは、上田さんの活動経験の中から、とても興味深いお話を聞くことができました。ボランティアといえば、奉仕の精神で、高い理想の下で行われるものという印象が強いかもしれませんが、上田さんの語られた「自分のためにする活動」がまわりまわって社会の役に立つ、これもボランティアの本質かも知れません。私たちも学ぶことの多い取材でした。ありがとうございました！



…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

お問い合わせ
フォーム

簡単なミシン操作の指導



内 容：就労支援施設で、軽度の知的障害の方にミシン操作の初歩を教える方を求めています。

日 時：火曜日、もしくは木曜日の13:30～16:00の間の2時間程度。時間帯応相談。

場 所：就労継続支援 B 型 AROMA
(落合 1-1-25)

条 件：月2回以上参加が可能な方。

人 数：若干名

備 考：交通費支給致します。

お茶出しや話し相手など



内 容：①お茶出し、話し相手
②囲碁、将棋、麻雀の相手
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・水・木曜日 16:00～17:30

④木曜日(月2回) 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)

学習支援ボランティア



内 容：中学生向けに英・数・国の集団授業や、自主学習の質問対応を行います。

場 所：さくら教室(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：教育に関心のある方歓迎！

(※集団授業は大学生のみ募集)

問合・申込：NPO 法人 BORDER FREE

email:border.free.2021@gmail.com

備 考：交通費支給



社会人用



大学生用

認知症介護者の会のサポート



内 容：①定例会の準備・片付け（お茶の準備、出欠確認など）
②会の事務作業（会報発送作業、助成金等の申請書・報告書の作成、定例会の簡単な内容まとめの作成など）

日 時：第1火曜日・第3金曜日の13:30～16:00

場 所：

【第1火曜日】TAMA 女性センターワークショップルーム
(ヴィータ・コミュニネ7階)

【第3金曜日】ベルブ永山(永山 1-5)

または諏訪地区市民ホール(諏訪 5-4)

条 件：①なし ②エクセルができる方

人 数：①、②各1名

備 考：交通費支給（年度でまとめて支給）

高齢者施設での囲碁のお相手



内 容：高齢者施設での囲碁の相手をお願いします。

日 時：毎週木曜日か金曜日14:00～16:00の間、1時間程度（応相談）

場 所：ベネッセスタイルケア まどか永山
(馬引沢1-2-7)

条 件：囲碁初段から五段くらいの方

人 数：1名

備 考：活動回数は応相談



就労支援の工房での作業補助



内 容：若年性認知症(50～60代)の方の作業補助(刺し子づくりなどの針仕事)声かけや見守りが中心ですので、裁縫の知識がない方も歓迎です。

日 時：毎週火曜日、木曜日の10:30～13:00
月1回から参加可能です。

場 所：草むら de 夢「夢うさぎ」
(落合 1-46-1 ココリア多摩センター5階)

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。



パーキンソン病患者会のお手伝い



内 容：椅子出し、封入作業
日 時：月3回 月曜日（不定期）
12:45～15:30
場 所：ベルブ永山（永山1-5）
人 数：2名
依頼元：おしゃべりノササゲの会
（パーキンソン病患者会）
備 考：パーキンソン病に理解のある方。
月3回月曜日不定期開催ですが、毎回の参加が必須ではありません。

厨房のお手伝い



内 容：調理や盛り付け、配膳、片付け、清掃など、地域の居場所づくりを支えるお手伝い
日 時：毎週月曜日～土曜日のうち、いずれか1日
8:30～15:00
（活動曜日・頻度・時間帯は応相談）
場 所：福祉亭（永山4-2-3）
備 考：不安なく動ける方、チームワークを大切にできる方をお待ちしています。まかないランチ付きです！

高齢者施設での裁縫ボランティア



内 容：施設内での裁縫（入居者衣服・ベッドカバーなどの補修）
日 時：第2・第4水曜日 10:00～11:30 頃
場 所：特別養護老人ホーム和光園（和田1532）
人 数：1名
備 考：ミシンやアイロンは施設内のものを使用可

車いす来場者サポートや、運営サポート



内 容：東京ヴェルディのホームゲームでの、車いす来場の場内外への移動サポートその他、清掃などの運営サポートをお願いする場合があります。
日 時：5月24日（日）14:00キックオフ/6月6日（土）16:00キックオフ
*キックオフ4時間15分前集合～試合終了後の見送りまで。
場 所：味の素スタジアム（調布市西町376-3）
条 件：高校生以上
備 考：交通費、お弁当支給。要事前登録
※試合日の7日前までにお申し込みください。



車いすの整備・修理



内 容：多摩社協が保管・使用する車いすの整備や修理など。
日 時：第3火曜日 10:00～11:00
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）3階
（南野3-15-1）
条 件：自転車修理などの技術のある方
人 数：若干名



清掃などのお手伝い



内 容：食器洗い、施設内清掃
日 時：月曜日～日曜日 9:00～17:00 の内、1時間以上（時間応相談）
場 所：あい小規模多機能施設かりん
（聖ヶ丘2-20-6 ゆいま～る聖ヶ丘B棟1階）
備 考：週1回から参加可能です



…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

お問い合わせ
フォーム

「フードドライブ」「日用品・スタディドライブ」へご協力をお願いします

多摩市社協では、ご家庭等からの食料品の寄付を、生活に困っている世帯やフードバンク団体、子ども・誰でも食堂等へ届ける活動を行っています。みなさまのご協力をよろしくお願いします。

【受け取りできるもの】

食料品

・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

日用品

・未開封の洗剤(食器用・洗濯用)、シャンプー、リンス、ボディソープ、石けん、食器用ラップ、ティッシュペーパー、トイレットペーパー、生理用品

学用品

・未使用の鉛筆、ボールペン、シャープペンシル、ノート、消しゴム、ふせん



詳細はこちらから→



【受け取りできないもの】

食料品

・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

★食料品・日用品・学用品受付

【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）
★多摩社協 総務担当（南野 3-15-1 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ7階）
★Café & Living kalaka(旧 健幸つながる広場とよん)（豊ヶ丘 4-2-5-107 豊ヶ丘商店街）
★有限会社ももし(落合 2-38-103)

○食料品のみ受付

【受け取り窓口】
・からきだ菖蒲館(鶴牧 6-14)
・愛宕新聞店(和田 3-6-4)
・読売センター多摩センター(山王下 1-12-18 多摩センターグリーンビル 1階)
・読売センター京王桜ヶ丘(貝取 1459)
・グルメシティ多摩店（永山 4-2-1）
・コープ貝取店(貝取 3-8)
・ファミリーマート秀栄多摩落合店(落合 1-21-1)
・ファミリーマート多摩唐木田店(唐木田 1-21-1)

お問い合わせ先が記載されていない活動についてのお申込みは

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へ

〒206-0011 東京都多摩市関戸 4-72 ヴィータ・コミュニネ7階

開館日：月曜～金曜日 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）

電話：042-373-6611 FAX：042-373-6629 メール：tamavc@tamashakyo.jp

フォームからもお問い合わせいただけます→

