

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



「人から喜んでもらえるのが
“めちゃくちゃ”楽しい！」

1. ボランティアをはじめたきっかけ

誰かの笑顔が見たい！というのがボランティア活動のきっかけですね。

コンピュータ関連の営業職を定年退職した後、新しい生活・新しい人とのふれあいに期待して、興味があるものを片っ端からやってみました。

手話を3年ほど習ったり、外国人に日本語を教えるボランティアグループなどで色々な所で活動してみました。一番続いているのは切り紙を作って高齢者や子どもの施設に送る活動です。自分の作品で人が喜んでくれるのを見ると、こっちまで嬉しくなります。

2. 活動のやりがい

やっぱり切り紙を受け取った人たちが笑顔になることです。特に子どもたちの笑顔は大きなモチベーションになります。実は切り紙を始める前、バルーンアートを作るボランティアグループにも所属していたのですが、子どもたち



写真：佐藤さんと作品の数々

に刀を作ってあげるとすぐチャンバラごっこを始めるんですよ。その様子を見るのもすごく楽しかったですよ。

元から手先を動かすのが好きというのがありますが、それに加えて様々な人との出会いがあるのが、ボランティア活動の楽しさだと思います。



佐藤 三雄（さとうみつお）さん 73歳

自作の切り紙を制作し、高齢者施設や子ども関連施設などにプレゼント。その数は100点以上にのぼります。

他にもイベントでバルーンアートを披露するなど、好奇心旺盛で多趣味な方です。

3. これからはじめるボランティアさんへひとこと

ボランティアをすることによって得られる、人とのふれあい・出会いはとても良い経験になると思います。なかなか一歩踏み出せない人もぜひやってみてはいかがでしょうか。



写真：佐藤さんの手で、色紙がこのような素敵な切り紙になります。

取材後記

とにかく、人を喜ばせるのが大好き！という想いが全身からあふれている佐藤さん。今回のインタビューもユーモアたっぷり、あっという間に時間が過ぎていきました。

ちなみに、これだけ精巧な切り紙作品を生み出す佐藤さん、子どものころはさぞかし図工が得意だったのでは…？との質問に「いや～通信簿は“3くらい”…？かな」とのことでした。



…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

長崎の平和公園に献納する 『平和を願う千羽鶴』を折りましょう！



- 内 容：①折り鶴キット（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
※折った鶴を繋ぐ糸（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）
※止め用ビーズをお渡しします。繋ぐ糸（普通の縫い糸）は各自でご用意いただきます。
- 期 間： 7月16日（木）までの平日 9:00～17:00
※多摩市平和・人権課にて①折り鶴キット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

子どもの居場所「るぴなす」 ボランティア募集！



内 容：子どもたちとの遊び、学習支援、
食事準備、見守りなど



日 時：毎月第2・4土曜日
10:00～17:00（時間応相談）

場 所：多摩市立豊ヶ丘児童館（豊ヶ丘 1-58-2）
※9:30 までに多摩センターへ集合いただける
場合は車で活動場所まで送迎可

条 件：中学生以上

人 数：5～6 名程度

備 考：ボランティア証明書発行可能

申込締切：各開催日の前日まで

問合・依頼元：一般社団法人ハピプラ

文化企画課内 子育て支援事業推進室

TEL：070-6459-2741

Mail：info@npo-hapipura.com



問
合
せ
は
こ
こ
ち
ら
へ

高齢者施設でのお手伝い



内 容：①書道講師 ②絵手紙講師

③朝のお茶出し

④昼のお茶出し⑤ドライヤーかけ

日 時：①②月・金曜日 14:00～15:00
（応相談）

③⑤月～土曜日 9:00～10:30

④月～土曜日 11:30～12:30

場 所：シンシア多摩（聖ヶ丘 5-1-1）

条 件：マスク着用

人 数：各2名程度

備 考：駐車場有

依頼元：シンシア多摩



高齢者施設で楽しく囲碁の お相手



内 容：施設ご入居者と談笑しながら
囲碁の相手をお願いします。

日 時：月～金曜日の空いている日
14:00～（1時間くらい）

場 所：チャームスイート京王聖蹟桜ヶ丘
（桜ヶ丘4-33-18）

条 件：お話好きな方

人 数：1名

依頼元：チャームスイート京王聖蹟桜ヶ丘
生活相談員 森

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(日曜日)不定期
10:00～17:00 の中で2時間以上から

場 所：永山南公園 鉄塔下辺り（永山 4-7）

条 件：高校生以上、楽しんで活動できる方

依頼元：みんなであそぼう

備 考：雨天中止

ボランティア保険加入必須



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。

小学校での学習・生活の支援

内 容：教室に入るのが難しい児童の見守りおよび
(可能な限り)学習・生活支援

日 時：毎週月～金曜日 8：15～14：50 のうち
週 1 日・2 時間以上 (応相談)

場 所：愛和小学校 (愛宕 1-54)

条 件：大学生以上で継続的に活動して
いただける方。経験は問いません。

人 数：若干名

問合・申込：愛和小学校 副校長 泉
TEL：042-374-9881
mail：izumi-seiichirou@
city.tama.ed.jp



お化け屋敷の ボランティア募集！

内 容：愛宕かえで館で行われるイベント
「こども夏まつり」でのお化け屋敷の手伝い

①設営準備
②受付とお化け役

日 時：①8月1日(土)11:00～16:00
②8月2日(日)10:00～16:00

場 所：愛宕かえで館(愛宕 3-2)

条 件：①②高校生以上の女性
②「蛍光剤が入った服」「白色の服」の着用
および香水の使用不可
(お化け役に支障があるため)

人 数：各日 3～4 人

備 考：・詳細は当日会場で説明
・昼食支給

依頼元：NPO 法人テラス

児童養護施設で 生活している子どもたちの フレンドホーム募集

内 容：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・春休みなどの
数日間

問合・申込：下記施設に直接問合・申込ください。
担当職員からフレンドホーム制度について
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
(調布市富士見町 3-18-1)

フレンドホーム担当：日下部・三好
TEL：042-483-7611
mail：jidoyogo@chofugakuen.com



施設詳細 ↑

デイサービスの清掃を お願いできませんか？

内 容：フロアの掃除、食器洗い、モップ掛け、
机やいす・手すりなどの水拭き、消毒

日 時：月～金曜日 16：00～18：00 内で
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 永山駅より徒歩 15 分)

備 考：週 1 回程度から参加可能

植栽手入れ、食器洗いや 囲碁・将棋の相手など デイサービスでのお手伝い

内 容：①植栽手入れ

②食器洗い

③囲碁・将棋の相手

日 時：①月～土曜日 14：00～15：00

②火～土曜日 9：00～16：00 の間で
2 時間程度※応相談

③木曜日、土曜日 12：30～14：00

場 所：さくらが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：①～③いずれも若干名

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ていただける方を
求めています。

日 時：火曜日もしくは木曜日 13：30～16：00 の間の
2 時間程度 (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

備 考：交通費支給


人 数：若干名



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。

【たすけあい有償活動】 協力員を募集中！説明会を開催します！

日常生活でお困りの方に、掃除や買物などの活動で地域を支えるたすけあい有償活動の協力員を募集しています。お気軽にお問合せ下さい。

- ▶日 時：7月29日(水) 14:00～15:00
- ▶会 場：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・コミュニェ7階)
- ▶定 員：20人(要申込)
- ▶申込方法：窓口・電話
メールアドレス tasukeai@tamashakyo.jp
二次元コード 申込みはこちらから 
- ▶問 合 せ：多摩市社協 まちづくり推進担当
たすけあい有償活動 ☎042-389-3344
- ▶そ の 他：上記日程でご都合のつかない方は
ご相談ください。随時受け付けています！

- ★活動できる方
多摩市内及び近郊にお住まいの18歳以上の方
(資格、経験は問いません)
- ★活動費の目安
700円又は800円(1時間)
※内容によって異なります。
- ★活動内容
掃除・草取り・買い物など



「夏のボランティア体験2026」参加者募集！

夏休みにボランティア活動を試してみませんか？
今まで知らなかったことを体験することで、
自分の世界を広げるチャンスです！
みなさんのご参加、お待ちしております♪

- 体験期間 7月18日(土)～8月31日(月)
- 対 象 小学生以上(大人の参加も可)
- 費 用 350円～(ボランティア保険料)
- 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
- 内 容 レクリエーションのお手伝い、
作業手伝い、見守りや遊び相手 など
- 問 合 せ

電話：042-373-6611 FAX042-373-6629
メール：tamavc@tamashakyo.jp
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

追加

まだ
間に合う!



- 参加のためには多摩ボラセンでの来所による
申し込みが必須です。

申し込み対応日時 ※事前予約者優先

7月14日(火)～7月19日(日)

平日 10:00、16:30、18:00

土日 10:00、13:30、15:00

↑詳細・事前予約↑



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・コミュニェ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→

