

ボランティア通信

10
OCT



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
http://www.tamavc.jp

ボラセンHP用
QRコード



手作りうちわ DE ボランティア

昨年12月、多摩市立北諏訪小学校4年生(現5年生87人)を対象に「ボランティア活動」のお話をしたところから、「話だけではなくボランティア活動をやってみよう」ということで、島田療育センターのうちわ作りボランティアに結びつきました。

うちわの数は258本！これらは、9月12日に開催される予定だった島田療育センターの「わいわい祭り」で、ご利用者やご来場者にお渡しするものでしたが、コロナ禍によりコンパクトなお祭りに。ご利用者と職員のみで開催することになりました。

「喜んで使ってくれるといいね！」

贈呈式では、児童の代表者から島田療育センターの職員へお渡しする予定でしたが、コロナウィルス感染拡大を考慮し、先生からお渡しすることになりました。

「喜んでもらえるといいね！」と楽しみながら活動できたとのこと。8枚描いてくれた児童や家で描いてきてくれた児童も！児童皆さんの思いが詰まったうちわ、ありがとう！



島田療育センターの岩井さん(右)と川澄さん(左)も、うちわを手にっこり！



力作揃いです！

つながりを大切に

利用者の皆さんにとって、うちわなど持ち物で夏まつりの雰囲気味わうことも大切なことです。「わいわい祭り」が開催できていれば、児童や親御さんをご招待し、島田療育センターのことを知っていただく機会になればと思っていました。この素敵なうちわをきっかけに、北諏訪小の皆さんと島田とのつながりが、さらに地域とつながるよう願っています。(岩井さん談)



▼▼▼ contents ▼▼▼

- 「手作りうちわ DE ボランティア」@北諏訪小学校 P.1
- 学び体験支え合う 車椅子学習 ほか @聖ヶ丘中学校 P.2
- 「健幸つながるひろば とよよん」がオープンしました P.3
- コロナ禍だからこそ！つながろう ふれあい・いきいきサロン説明会 P.4
- 多摩大学の学生企画第5弾！ P.7
- 赤い羽根共同募金が始まります P.8

多摩ボラオリジナルキャラクター
タマボラ君LINEスタンプ
配信中心!

Let's ボランティア

お疲れさまです

LINE STOREから→
購入できます



学び 体験 支え合う 車椅子学習 & 高齢者疑似体験

9月11日、多摩市立聖ヶ丘中学校2年生（87人）を対象に、社会福祉法人大和会に講師をお願いし、車椅子学習および高齢者疑似体験を実施しました。

2年生の皆さんは、これまでに視覚障がい者の方のお話を伺ったり、ブラインドサッカーで交流会を実施しています。

さまざまな福祉を体験しながら、SDGs*の福祉や一人一人が自分でできる行動を考え、学んでいます。



洋服のボタンも
とめづらいな！



高齢者疑似体験は、目も見えづらい、耳も聞こえづらい。階段の上り下りも大変だった。お年寄りで大変そうな方を見かけたら、お手伝いしようと思いました。

* SDGs とは「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称です。2015年9月の国連サミットで採択されたもので、健康や教育など17の目標が掲げられています

大和会の大河原さんより

高齢者疑似体験では、高齢者の身体機能の低下を体感し、理解すること。車椅子学習では、車椅子を利用している人が感じる不便さ、不安感を体感すること。それらを踏まえて、高齢者や車椅子の方がお困りのときお声をかけ、少しでも手助けできるようになってもらえればと思います。

ボランティアや福祉理解など 出前講座でうかがえます。

多摩ボラセンでは、ボランティア活動に関することや福祉についての理解講座を市内各地域に出向き、皆様と一緒に開催しています。市内の大学や小・中・高校での講義や授業、地域のサロンや団体の会合などで、実際に体験し、お話しを通じて楽しみながら、新しい発見や気づきなどを一緒に共有することができます。

講座開催をお考えの方は、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、2ヵ月以上前にご相談ください）

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



コロナ対策を
しっかりと

福祉体験セットの貸し出しのみも承ります。

- 車椅子
- 高齢者疑似体験セット（キッズ向けもあります）
- アイマスク
- 白杖
- 視覚障がい者体験セット

健幸つながるひろば とよよん

気軽に
立ち寄ってね!

開館時間：月・水・金 10:00-15:00 ※祝日を除く
場 所：豊ヶ丘商店街内



待ってまーす!

UR の豊ヶ丘・貝取団地の豊ヶ丘商店街(4-2-5 棟1階)に「居宅介護支援事業所」と併設して、「健幸つながるひろば とよよん」が9月1日にオープンしました。多摩市社協では、この事業所を運営する社会福祉法人楽友会と連携して、コミュニティスペースの運営に協力させていただくことになりました。



「手作りちくちく」。毛糸のブローチを作りました。



カフェ風の素敵な内装です。

暮らしのちょっとした困りごとなどの相談に応じる他、地域活動や健幸に関する情報の紹介、多世代が参加できるイベントや企画を開催していきます。

コミュニティスペースの運営は、地域の皆さんの意見やアイデアを取り入れながら一緒につかっていきたいと考えています。“こんなことやりたい”など地域の皆さんのアイデアと一緒に運営にご協力いただける方を募集しています!

下記までご連絡お待ちしております。

とよよんHPはコチラ →

当月のカレンダーやお知らせなど豊ヶ丘・貝取地域の情報を発信していきます!



9月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 内覧会 10:00~12:00	2 内覧会 10:00~15:00 サポーター説明会 13:30~14:30	3	4 手作りちくちく 10:00~11:30	5 —お休み—
6 —お休み—	7 権利擁護相談会 14:00~15:00	8 —お休み—	9 フードドライブ 10:00~15:00	10 —お休み—	11 エンディングノート作り 10:30~11:30 手作りちくちく 13:00~14:30	12 —お休み—
13 —お休み—	14 高齢者でフローリング作り 10:00~11:30	15 —お休み—	16 ※お盆。帰省、ご帰郷・お出かけ 貸切利用あり 10:30~12:00 サポーター説明会 13:30~14:30	17 —お休み—	18 ボランティア相談会 13:00~14:30	19 —お休み—
20 —お休み—	21 —お休み—	22 —お休み—	23 手作りちくちく 13:00~14:30	24 —お休み—	25 ボランティア相談会 13:00~14:30	26 —お休み—
27 —お休み—	28 福祉なんでも相談 10:00~11:30 サポーター説明会 13:30~14:30	29 —お休み—	30			

イベント開催場所 健幸つながるひろば とよよん
東京都多摩市豊ヶ丘4-2-5-107

フリー 活動・講座 相談
【*】印がある場合は、お申し込みが必要です。

イベントは毎月変わりますので、要チェックです!

同地域は高齢化率が40%を超え、住民同士の交流や世代間交流の機会も少なくなっている状況にあります。多摩市社協では「ネットワーク貝取・豊ヶ丘きずな(地域福祉推進委員会)」や、ふれあい・いきいきサロンなどの「地域の居場所」づくりを通して、住民の皆さんと一緒に「地域の横のつながり」づくりや「地域課題の解決」に向けた活動を進めています。地域の強みを活かしながら、地域のつながり・コミュニティ活性化に取り組み、安全安心のまちづくりを目指していきます。

講座・イベント情報

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。ボランティアライフを一緒に楽しみましょう！



- ▶日時 10月8日もしくは11月12日 14:00～ ※毎月第2木曜日
- ▶会場 多摩ボラセン 打ち合わせコーナー
- ▶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1ヶ月前～2日前までに下記へご連絡ください。

ボランティアポイント登録者研修会

『お口の健康からはじめるフレイル予防』

10月27日(火)午後開催！

新型コロナウイルスが流行り、感染予防として閉じこもる日々。それではどんどん体は衰えてまいります。

こんな時こそフレイル予防！口腔ケアで、気軽に脳の活性と認知症予防ができます。コミュニケーションの改善にもつながり、ボランティア活動にも役立ちます。

この研修会は、ボランティアポイント登録者限定！この機会に登録しませんか？

ボランティア出張相談会

ボランティア活動やにゃんともTAMAるボランティアポイントに関するご相談、ボランティア保険加入などを受け付けます。お気軽にお越しください。



- ▶日時 10月22日(木) 11:30～13:30
- ▶会場 705会議室
(二幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階)
- ▶備考 申込み不要。上記時間内にご来所ください。先着順に対応いたします。

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

コロナ禍だからこそ！つながろう ふれあい・いきいきサロン説明会

『ふれあい・いきいきサロン』は誰もが気軽に入出入りできる地域の仲間づくりの場です。



コロナ禍で、どうやって始めたら良いの？



みんなはどんな活動をしているんだろう？

上記のようなご質問にお答えしながら、サロンの内容やコロナ禍でサロンの皆さんがどのような工夫をしながら活動しているかをご紹介します。地域での居場所づくりにご関心のある方、ご参加お待ちしております！



- ▶日時 10月21日(水) 10:00～11:30
- ▶会場 永山公民館 視聴覚室 (ヘルプ永山4階)
- ▶定員 10人(申込先着順)
- ▶申込み 10月16日(金)までに、下記へお電話またはファックスで、参加者名・連絡先・お住まいの地域をご連絡ください。

問合せ 多摩市社協 まちづくり推進担当 ☎042-373-5616 FAX042-373-6629

講座・イベント情報

パソコン相談 ～トラブル相談・ティーチャー～

(★印は障がい者向けパソコン相談会)

パソコンでお困りの方、お気軽にご相談ください。無料でご相談に応じます。

▶会場 多摩ボランティア・市民活動支援センター(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。

・お申込みは不要。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。下記へお申込みが必要です。

⇒☎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(ソフトのインストール、トラブルやハード面)
10月	2	金		
	7	水	シニアITクラブ 13:00~15:00	
	8	木	シニアITクラブ 13:00~15:00	
	9	金		
	13	火	パソコンボランティア 多摩 10:00~12:00 ★①13:30~②14:30~	
	16	金		
	23	金	シニアITクラブ 14:30~16:00	
	27	火	パソコンボランティア 多摩 10:00~12:00 ★①13:30~②14:30~	
	30	金		
11月	4	水	シニアITクラブ 13:00~15:00	
	6	金		

パソコン相談をご利用される方へお願い ～新型コロナウイルス感染予防対策について～

- ・マスクを着用してご来館ください。
- ・ボラセン事務所入り口で手指の消毒をしてください。
- ・受付窓口で、検温を実施します。
- ・受付窓口で、受付用紙にお名前や連絡先などを記入してください。
- ・1回の相談につき相談者1人までです。

(ご家族の場合は2人まで)



NPO・ボランティア・市民活動 個別相談会

「会計について教えて!」「NPO法人を立ち上げたい」など、団体の会計や運営、NPO法人の設立に関することなどのご相談にのります。

▶日時 10月14日もしくは11月11日

①10:00~ ②11:00~

※毎月第2水曜日

▶会場 多摩ボラセン 打ち合わせコーナー

▶定員 先着1日2組まで

▶対象 既に活動しているNPO法人やNPO団体、ボランティア団体、これから団体の設立を予定している方 など

▶相談員 内藤 純 さん〔公認会計士・税理士・ファイナンシャルプランナー(CFP)〕

▶申込み 開催日の7日前まで(土日祝を除く)に、下記へお電話またはファックスで、参加者名(団体名)・連絡先・相談内容をお知らせ

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

※各種講座やイベントは、諸事情(新型コロナウイルスの感染拡大など)により中止となる場合があります

ボランティアさん出番です！

新しい第一歩を 多摩ボラセンがお手伝い！

★…継続ボランティア ♣…単発ボランティア

運転できるあなたの力を待っています！
～こども食堂 きっちゃん空～

- ▶内容 きっちゃん空の配送車（軽自動車）を使用しての弁当配送（2～3軒程度）
- ▶日時 月1回(10/21、11/19、12/25、1/20、2/18、3/18) 16:00～18:00
- ▶活動場所 きっちゃん空（貝取1-49-7）及び市内各所
- ▶募集人数 1～2人
- ▶問合せ ☎042-316-9927(篠崎)



専門知識不要！
体験講座などに貸し出す車椅子の
簡単なメンテナンスをお願いします

- ▶内容 車椅子の動作チェックや簡単な整備、消毒など
- ▶日時 毎月第3火曜日 10:00～11:00
- ▶会場 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ
[総合福祉センター] 3階（南野3-15-1）
- ▶募集人数 何人でも！
- ▶持ち物 マスク、軍手
- ▶備考 毎回でなくても大丈夫ですが、継続的に参加できる方を求めています。
年に数回（不定期）に多摩市役所での作業もあります。



活動によっては見学や体験ができます。
詳しい説明をしますので、遠慮なくお電話ください。ご相談だけでも構いません。
掲載していない活動もありますのでぜひお問い合わせを！

あなたの気持ちをお弁当に込めて…
～愛宕だれでも食堂～

- ▶内容 だれでも食堂で配布するお弁当の調理・盛り付け補助
- ▶日時 毎週土曜日 13:00～16:00
- ▶会場 ゆづり葉の家（連光寺2-31-23）
- ▶募集人数 あと1人！
- ▶持ち物 エプロン、バンダナ
- ▶備考 高校生以上
- ▶問合せ ☎090-5781-9569（斉藤）



障がい者に理解がありサッカー観戦の好きな方向け！車椅子の方の付き添いなど

- ▶内容 東京ヴェルディホームゲームでの車椅子来場者の付添い(受付・会場案内等)
- ▶日時 ①10月11日(日)12:10 集合
②10月17日(土)10:10 集合
③10月21日(水)15:10 集合
④11月4日(水) 未定
⑤11月7日(土) 未定
- ※活動時間 6時間程度
- ▶会場 ①～③味の素スタジアム
(京王線飛田給駅徒歩5分)
④⑤未定
- ▶備考 交通費一律千円及び弁当の支給有。
高校生以上。多摩ボラセンで登録後、活動。
※直近2週間前からの体調管理が必須
- ▶主催 東京ヴェルディ



©TOKYO VERDY

問合せのない活動は多摩ボラセンへ！ ☎042-373-6611 FAX042-373-6629

ボランティアを募集したい！という皆さま

「ボランティアさん出番です！」に掲載をご希望の方は、掲載希望月の前月5日までにご連絡ください。なお、原稿はその月の紙面の都合により、記事を縮小、もしくは掲載できかねることもあります。ご了承ください。

※各種活動は、諸事情(新型コロナウイルスの感染拡大など)により中止となる場合があります

ボランティアさん出番です！

動画の撮影、編集が好きな人！
お力を貸してください。



- ▶内容 動画撮影と編集
- ▶日時 不定期
- ▶会場 市内各所。編集場所は自宅など自由です。
- ▶募集人数 1人以上。グループでもOK。
- ▶備考 ボランティアの皆さんの特技や芸能を撮影し、YouTubeなどで配信するなど、コロナ禍の新たなボランティア活動をつくっていきたいと思っています。「ホームビデオを撮るのが好き」など趣味の方から「仕事でしています」の方まで、一緒にやっていただける方、ぜひお願いします。



市内の子ども食堂やご家庭に
食品を届けるボランティア

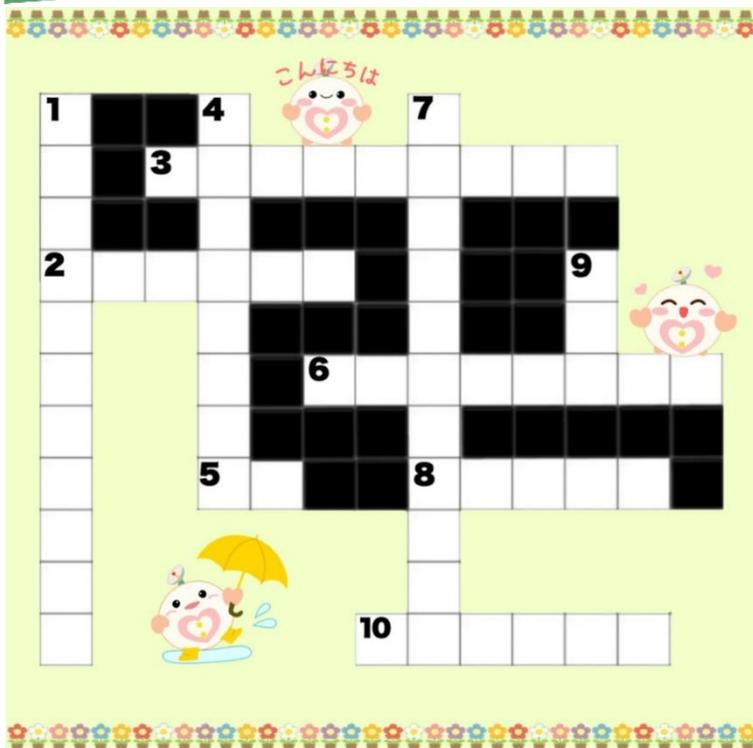


- ▶内容 市内の子ども食堂、個人宅などへの食品の配達。有志からの食品引き取り、仕分け作業。
- ▶日時 週に2回程度（不定期）
昼～午後帯（1回あたり2～3時間）
- ▶活動場所 市内各所。日野市にある倉庫に食材などを受け取りに行くこともあります。
- ▶募集人数 何人でも！
- ▶備考 自家用車を使用しての参加が可能な方。継続的に活動可能な方。
- ▶主催 NPO法人フードバンクTAMA

問合せのない活動は多摩ボラセンへ！ ☎042-373-6611 FAX042-373-6629

多摩大学 経営情報学部 中村その子ゼミ企画

芸術の秋や食欲の秋など、楽しみが多い季節を迎えますね。今はオンラインで絵画鑑賞を楽しんだり、お取り寄せで美味しいグルメを味わうこともできます。そんなひとときに、多摩大学中村その子ゼミの学生の皆さんが月替わりで考案した、家にいながら誰でも楽しめる企画もどうぞ。10月号は、泉珠希さん（4年生）のクロスワードパズルです。



タテのカギ

- 1 多摩市にある屋内型テーマパーク
- 4 多摩モノレールの始発駅
- 7 パルテノン多摩にある大池と芝生広場の
ある広大な公園
- 9 赤い羽根共同〇〇〇

ヨコのカギ

- 2 最寄り駅は聖蹟桜ヶ丘。武蔵国一之宮
- 3 多摩丘陵の尾根道に当る道
- 5 〇〇を募る、被災者に毛布を〇〇する。
- 6 多摩市に本社がある私鉄
- 8 多摩市を流れる一級河川の一つ
- 10 桜ヶ丘1丁目に鎮座する神社。映画『耳をすませば』の舞台にも。

クロスワードパズルの答えは、
ボランティア通信11月号に掲載します。
次はどんな企画になるか、乞うご期待！

今回はちょっと
難しいかも！



多摩市在住
イラストボラ
乗さんの
タマボラ君です

…… 9月号のしりとりにクイズの答え ……
耳をすませば → バレリーナ → ながやま → マロングラッセ → 聖蹟桜ヶ丘 → かさ →
サンリオピューロランド → どうけ → けいおうせん

募金情報

◆赤い羽根共同募金がはじまります (運動期間: 10月1日～12月31日)

本年は主に「新型コロナウイルス禍にかかわる社会福祉施設などにおける感染予防対策」「社会的孤立や子どもの貧困・虐待に対応する活動」「地域共生社会の充実に向けた活動」に重点を置いて配分するほか、大規模災害発生時の支援などにも活用します。

【募金方法】以下の方法があります。

- ①募金箱へ 社協窓口や市内公共施設、福祉協力店に募金箱を設置しています。
 ②チャリティお菓子の購入 12月25日(金)まで下記で販売中。販売金額(500円)のうち100円が募金へ。
 きっちゃん空(貝取商店街) ぐりんぴーす工房(落合商店街) グループTOMO(永山商店街)



- ③図書カード・クオカードの購入 下記で販売します(なくなり次第終了)。販売金額(1,000円)のうち500円が利用可能で、製作手数料を差し引いた分が募金となります。
 ・多摩市社会福祉協議会(二幸産業・NSP 健幸福社プラザ3・7階)
 ・多摩ボランティア・市民活動支援センター(ヴィータ・コミュニネ7階)

④自治会や管理組合を通して協力

- ⑤振り込み 金融機関・支店名: 三菱UFJ銀行 多摩支店 種別・口座番号: 普通 4463697
 口座名義: 共同募金会 会長 伊藤雅子

▶問合せ 多摩市社会福祉協議会 総務係 ☎042-373-5611 FAX042-373-5612

地域の情報

◆子ども食堂・だれでも食堂を応援します!【多摩市子ども食堂事業補助金】

地域の子もたちへ食事と交流の場を提供する「子ども食堂・だれでも食堂」実施者を対象に、子ども食堂の開催および弁当や食材の配布等にかかる費用の一部を補助します。

- ▶補助対象期間 令和2年4月1日から令和3年3月31日まで
 ▶補助額 1食堂あたり年間50万円以内(予算の範囲内) ▶申請受付期間 令和2年10月9日(金)まで
 ▶問合せ 多摩市役所児童青少年課 ☎042-338-6958
 ※詳細は多摩市公式ホームページ (<http://www.city.tama.lg.jp/0000008716.html>) へ



タマボラ君

♪多摩ボランティア・市民活動支援センター

月～金9:00～19:00

土曜日、第1・3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 FAX 042-373-6629