

ボランティア通信

12

Dec.



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



冬休み 特別企画

多摩大学 経営情報学部 中村その子ゼミ & 多摩ボラセン

タマボラ君ぬりえ募集します!

毎月様々な企画をご提案いただいている中村ゼミより、今月は冬休み特別企画として、子どもたちも楽しめるように「タマボラ君ぬりえ」を作ってくださいました。もちろん、大人の方もぜひトライしてください! (「大人のぬり絵」も流行っています) そして、な、なんと、今月中村ゼミより賞品をご用意いただきました!

「タマボラ君ぬりえ」にご応募される方は、ボランティア通信 8面のぬりえを完成し、必要事項をご記入の上 8面のみ切り取り、多摩ボラセン(宛先も8面下に記載)へ郵送もしくはお持ちください。

「別の紙にぬりたい!」という方は通信 8面をコピーしていただいてもOKです。窓口でもぬりえ用紙を配布しています。

小さいお子様から大人まで、楽しんで応募してくださいね。中村ゼミの審査により5名に**特別賞(図書カード1,000円分)**をプレゼントします。

(ちびっこ諸君! 鬼滅の刃の漫画が買えるぞ)

皆さまの作品は、個人が特定しない形で多摩ボラセン事務所にて展示いたします。なお、ご応募いただいた作品は返却いたしませんので、ご了承ください。

【締切】令和3年1月12日(火) ※当日消印有効

タマボラ君ぬりえ♪



ぬりえ作成: 田島凜太郎さん

▼▼▼ contents ▼▼▼

健幸つながる広場とよよん DE ボランティア P.2

ボランティアさん 出番です! P.3・4

講座やイベント情報 (ボランティアポイント活用申請締め切り迫る!) P.5

パソコン相談の日程 P.6

歳末たすけあい運動がはじまります P.7

タマボラ君ぬりえ (ページを切り取って応募してね!) 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!

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

健幸つながるひろば とよよん DE ボランティア

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



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」がオープンして3カ月。開所日には、さまざまなイベントが開催され、少しずつ顔なじみの方も増えてまいりました。



風船ありがとうございます！



フットケア講座で、ヤスリを使った爪切りや靴の履き方を教わりました。「靴の履き方だけでこんなに履き心地が変わるなんて！」とビックリ大満足。



もみじをテーマにした切り絵講座。みんな初めての参加でしたが、全集中！で完成しました。

10月11月は、占いさゆちゃんによるタロット占い、風船隊バルバルのバルーンアート、簡単切り絵、自宅でできるフットケア講座などを開催しました。



バルーンアートは、鬼滅の刃効果で子供たちに「剣」が大人気！「花」の作り方も教わりました。

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！



12月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			要予約：LINE活用講座 13:00~14:30	-お休み-	行政書士による遺言書講座 10:30~12:00 「食事に關する講座」 13:00~14:30	-お休み-
6	7	8	9	10	11	12
-お休み-	貸し切り たすけあい有償活動助成会 受付13:00~14:30	-お休み-	要予約：ハンドマッサージ 定員6名10:00~11:30 「障がいサービスについて」 時間は随時キャンセルが承ります	-お休み-	クリスマスツリー作り 詳細は裏面をご覧ください	クリスマスツリー作り 詳細は裏面をご覧ください
13	14	15	16	17	18	19
-お休み-	要予約：LINE活用講座 10:00~11:30 成年後見相談会 13:00~14:30	-お休み-	フリースペース ご自由どうぞ	-お休み-	貸切 サポーターミーティング 事前予約「クリスマス企画」 13:00~14:30	-お休み-
20	21	22	23	24	25	26
-お休み-	ミュージックベル 10:00~11:30 V研修向LINE活用講座 13:00~14:30	-お休み-	折り紙講習会 10:30~12:00 トランプで遊ぼう 13:00~14:30	-お休み-	事前予約「クリスマス企画」 10:00~11:30 冬休み講座「親孝行のしよき」 13:00~14:30	-お休み-
27	28	29	30	31		
-お休み-	-お休み-	-お休み-	-お休み-	-お休み-		

イベントは毎月変わりますので、要チェックです！

「コロナ禍前は福祉施設で活動していたけれど、今は行けなくて・・・」というアナタ、とよよんで特技を披露しませんか？まずはボラセンにご相談を！（大きい音が出る活動や飲食を伴う活動はご遠慮ください）

⇨多摩ボラセン ☎042-373-6611 FAX042-373-6629

また、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くっていきたくて考えています。「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（サポーター）を募集しています！ご連絡お待ちしております。⇨まちづくり推進担当 ☎042-373-5616 FAX042-373-6629

ボランティアさん出番です！

ボランティアを募集します！

★ …継続ボランティア ♣ …単発ボランティア

子ども食堂が再開します
～こども食堂 きっちゃん空～

- ▶ 内容 ①食材の買い出し(きっちゃん空の配送用軽自動車を使用)
②きっちゃん空で配布するお弁当の調理補助、盛り付け補助、配布作業
 - ▶ 日時 ①月1回(不定期 1～2時間程度)
②毎月第4水曜日
・調理補助 13:00～14:00
・お弁当のパッキング 14:30～17:00
・配布作業 17:00～
- ※活動は、①のみ、②のみ、あるいは②の一部(補助、パッキング、配布)のみ、などご相談にのります
- ▶ 活動場所 きっちゃん空(貝取1-49-7)
 - ▶ 募集人数 ①②ともに1～2人
 - ▶ 問合せ ☎042-316-9927(篠崎)



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！

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(受付・会場案内等)
- ▶ 日時 12月20日(日)10:10 集合
※活動時間 6時間程度
- ▶ 会場 味の素スタジアム
(京王線飛田給駅徒歩5分)
- ▶ 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

2020シーズンは
12月で終了！
みんなぜひ来てね



(c) TOKYO VERDY

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。



問合せ先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！

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)

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、個人家庭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

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

活動のスキルアップとボランティア同士の交流を兼ねた 災害ボランティアセンター運営ボランティア育成講座を開催

10月3日(土)に災害ボランティアセンター(災害ボラセン)運営ボランティア育成講座を開催し、災害ボラセンの運営ボランティアや災害時の協力協定を結ぶ二幸産業や多摩青年会議所の方々等を含めた20名にご参加いただきました。

第1部は、昨年台風19号で被災し実際に災害ボラセンを運営した八王子市社協の横内氏に、災害ボラセンの運営や地域住民が運営ボランティアになることの必要性等の講義。第2部は、災害ボランティア活動の経験が豊富な国土舘大学の浅倉氏から、災害ボランティアの心構えや安全管理等を語っていただきました。

その後は参加者と講師を交え、時間ギリギリまで意見情報交換を行いました。ご参加いただきました皆様には厚く御礼申し上げます。



八王子市社協 横内氏



国土舘大学 浅倉氏



災害ボラセン運営ボランティアを募集しています！

多摩市社協では、下記のような災害ボラセンの運営にご協力いただける方を募集しています。ぜひ、多摩ボラセンまでお気軽にお問い合わせください。

- ◆ ボランティアの会場誘導
- ◆ 災害ボラセンの受付などのお手伝い
- ◆ 地域の被災状況や被災者についての情報提供 など

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

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と一緒に楽しみましょう！

- ▶日時 12月10日もしくは1月14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。



フレイル予防はお口の健康から！

～ボランティアポイント登録者研修会 報告～

10月27日(火)、ボランティアポイントに登録いただいている方を対象にした研修会を開催しました。

フレイル予防として口腔ケアの重要性と方法を、言語聴覚士・田中仁士さん(天本病院リハビリテーション科)にわかりやすく解説していただきました。

感染症対策のため、例年より人数を絞っての実施でしたが、活発に質問も飛び交い、熱気のある研修会となりました。活動の際にも、そして参加者ご自身にも役立つ研修会を引き続き企画してまいります。

「平成31年度にゃんともTAMAる手帳」 活用申請の締め切り 間近！

「平成31年度手帳」(令和2年3月31日までに活動した分)に押印されたスタンプの換金の申請(活用申請)の受付は、12月28日(月)までです。翌年1月以降は申請できませんので、ご注意ください。

ボランティア出張相談会でも受け付けます⇨⇨⇨⇨⇨

▶申請に必要な物：

- ・「平成31年度にゃんともTAMAる手帳」
(水色の表紙です)
- ・介護保険被保険者証
- ・振込口座が確認できるもの(通帳など)
- ・はんこ

▶申請先：多摩ボラセン事務所および出張相談会

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 12月24日(木) 11:30～13:30

▶会場 704 研修室

(二幸産業・NSP健福祉プラザ7階)

▶備考 申込み不要。上記時間内にお越しください。
先着順に対応いたします。



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iPad・パソコン相談会です。

・★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)
12月	8	火	パソコンボランティア多摩 10:00~12:00 ★①13:30~②14:30~	当面の間休止させていただきます。
	10	木	シニアITクラブ 13:00~15:00	
	18	金	シニアITクラブ 14:30~16:00	
	22	火	パソコンボランティア多摩 10:00~12:00 ★①13:30~②14:30~	
	24	木	シニアネットクラブ ◆13:30~15:30	
1月	12	火	パソコンボランティア多摩 10:00~12:00 ★①13:30~②14:30~	
	14	木	シニアITクラブ 13:00~15:00	

**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 12月9日もしくは1月13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ください。

※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

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

募金情報

◆地域ささえあい募金 ～歳末たすけあい運動～
募金運動期間 12月1日～31日

多摩市で集められた募金は「みんなが安心して暮らせる地域」を目指し、地域住民が行っている「ふれあい・いきいきサロン」「子ども・だれでも食堂」「自治会・住宅管理組合等のふくし活動」などの福祉活動に活用されます。

[募金方法] 以下の方法があります。

- ①自治会・住宅管理組合等を通して募金
- ②募金箱へ コミュニティセンター、身近な福祉協力店に募金箱を設置しています。
- ③多摩市社協窓口へ (二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3・7階、ヴィータ・コミュニネ7階)
- ④チャリティお菓子を購入して募金 お菓子セット販売額500円のうち100円が募金額になります。

[チャリティお菓子取扱店]

きっちゃん空 (貝取商店街)、ぐりーんぴーす工房 (落合商店街)、グループTOMO (永山商店街)

- ⑤振込による募金 (振込手数料がかかります)

金融機関・支店名：三菱UFJ銀行 多摩支店 種別・口座番号：普通 4604649

口座名義：歳末 多摩市社会福祉協議会

令和元年度は、総額1,586,047円の募金をお寄せいただき、ありがとうございました。地域住民の“ささえあい”と“たすけあい”活動がより広がりました。今年も皆さまの温かいご協力をお待ちしています！

▶問合せ：多摩市社協 総務係 ☎(373)5611 FAX(373)5612

多摩大学中村ゼミ企画 11月号のクイズの答え

9	4	8	6	5	7	3	1	2
4	6	1	5	3	9	2	8	7
8	9	2	7	1	3	4	6	5
5	7	3	1	8	2	6	9	4
5	1	7	2	6	8	9	3	4
1	9	5	3	2	4	7	6	8
7	5	1	8	9	6	2	4	3
2	8	9	7	4	3	1	5	6
3	2	6	4	8	1	5	7	9

答えは「ハート」マークでした！正解者の中から抽選で、タマボラ君 & 中村ゼミのコラボ賞品などをプレゼント。当選の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきますので、もしかしたらアナタの家に届くかも！

多摩ボラセンに新しいスタッフが仲間入りしました！
(令和2年11月1日付け)

皆さま、はじめまして！井上麻子 (いのうえあさこ) と申します。この度、ご縁をいただきボランティアコーディネーターという未経験の職種に就くこととなりました。

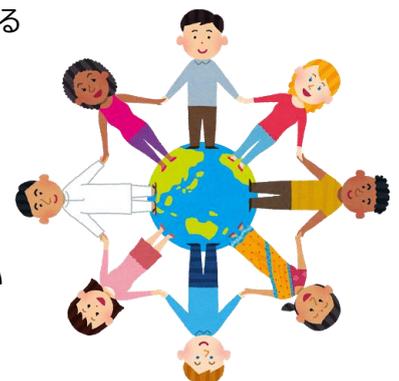
この年で (笑) 初めてだらけの毎日に良い刺激をいただいています。ボランティアを通じていろんな方との出会いが楽しみです。

普段は、5才児 (女) の母もやっております。子どもたちが大きくなった時、世界はどうなっているでしょう。

身近な人たちが気持ちよく助け合える、そんな世界になっている

といいなと思って、微力ながら今自分ができることを精一杯やっつけていこうと思っています。

どうぞよろしくお願いいたします。



タマボラ君ぬりえ♪



お名前：なまえ _____ 性別：せいべつ 男・女 おとこ おんな
 年齢：ねんれい _____ 歳 さい (幼児・児童・学生の場合は、ようじ じどう がくせい 学校名など：がっこうめい _____ 学年など：がくねん _____ 年生) ねんせい
 ご住所：じゅうしょ 〒 _____
 連絡先：れんらくさき 電話番号：でんわばんごう _____ () _____ メールアドレス：_____



タマボラ君

多摩ボランティア・市民活動支援センター
 〒206-0011 多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ7階
☎ 042-373-6611 FAX 042-373-6629
 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
 (京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」下車 徒歩2分)