

ボランティア通信



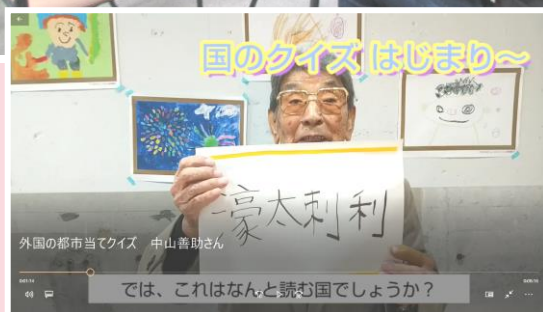
発行 社会福祉法人 多摩市社会福祉協議会
 多摩ボランティア・市民活動支援センター(通称「多摩ボラセン」)
 TEL 042-373-6611 FAX 042-373-6629
<http://www.tamavc.jp>

ボラセンHP用
QRコード



明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。コロナ禍ではありますが、オンラインなどを活用しながら皆さまのボランティア活動を応援してまいります！

ボランティアから
レクリエーション動画を
お届け！



動画撮影や編集には、撮影・編集が得意なボランティアや多摩大学の中村ゼミのゼミ生に協力していただき、みんなで動画をつくっています！

コロナウィルスの感染が収まらず、ボランティアの受け入れが難しい福祉施設などが多く、これまで市内で活動していたボランティアの皆さんも活動場所がなくなりました。

多摩ボラセンでは、コロナ禍において、少しでも施設のご利用者や子どもたち、ボランティアがつながることができればと思い、現在ボランティアの皆さんの活動動画(クイズ、体操、音楽、紙芝居など)を作成しています。施設などでのレクリエーション活動時にぜひご覧ください。施設の皆さまには、改めて動画紹介一覧をお送りしますので楽しみに！

【問合せ】多摩ボラセン ☎ (373) 6611 FAX (373) 6629

▼▼▼ contents ▼▼▼

コロナ禍にボランティアを受け入れている高齢者施設をご紹介！ P.2

0からはじめるZoom講座のご案内 P.3

NPO・ボランティア・市民活動 個別相談会のご案内 P.4

ボランティアさん出番です！(新規募集あります) P.5

ダイエーの食品ロス削減及びフードドライブの取り組みのご紹介 P.6

多摩大学中村ゼミお楽しみ企画第9弾 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
 了解!!

LINE STOREから→
購入できます

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をする事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 1月14日(木) 14:00～
※2月は祝日のためお休みです
- ▶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。
- ▶連絡先 多摩ボラセン ☎373-6611 FAX373-6629

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 1月28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。上記時間内にお越しください。先着順に対応いたします。



コロナ禍で工夫をしながらボランティアを受け入れているボランティアポイント登録施設をご紹介します！vol.1 あいフィットネスサロンさくら

介護予防に特化した短時間デイサービスで豊富なプログラムが魅力。午前・午後20人の定員。
関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1階（聖蹟桜ヶ丘駅より徒歩2分）。



ボランティア受け入れの様子について施設長の嶋田さんにお話を伺いました！

嶋田施設長より一言

ボランティアの方々に対しても“介護予防”の視点を持って対応する必要があると思います。ボラ活動が無くなったことで、閉じこもりになってしまった方もいると聞いています。今後も引き続き、活動の場を作っていけたらと思います。

Q：現在のボランティア受け入れ状況はどうか？

A：11名の方に来てもらっています。これまで傾聴、マシン付き添い、レク補助などありましたが、コロナ禍の今は皆さんにマシン等の消毒をお願いしています。

Q：コロナ禍でも受け入れを継続しているのはなぜですか？

A：ボラさんの“やりたい気持ち”を大切にしているからです。ボラ経験が初めての方もいらっしゃいます。ボラさんにとって新しい繋がりきっかけとなっていけたらうれしいです。施設としても間接業務が減って、その分利用者さんに関われる時間が増えるのでとても助かっています。

Q：どんな感染予防対策を講じていますか？

A：利用者さん同様に検温、アルコール消毒、マスク着用をお願いしています。利用者さんと密接、密着しない程度に活動していただいています。



ボランティアの小田久枝さん
週1回通っています。皆さん一生懸命なので良い刺激をもらっています。ここで、体力作りの大切さを知り、ジムにも通い始めました。自分の健康にも気を遣っています。ここへ来るのが本当に楽しいです。



ペーパークイリングの先生もやっている小田さん。手芸ボラを現在企画中とのこと。

講座・イベント情報



コロナ禍で工夫をしながらボランティアを受け入れている福祉施設をご紹介します！ vol.2

特別養護老人ホーム和光園

入浴・食事・排泄といった日常介護から生きがい活動や機能訓練・各種行事の開催など、在園者の方本位の介護を行っている施設です。定員 130 人。和田 1532 番地。

ボランティア受け入れの様子について和光園のボランティアコーディネーターにお話を伺いました！

現在和光園では、コロナ禍により利用者さんに直接関わることがない園庭の手入れと衣類を繕うボランティアなど、5名の受け入れをしています。以前はレクや傾聴など利用者さんに関わるボラさんがおりましたが、感染予防の観点から休止の状況となっています。

また、これまでは年に1回ボランティア感謝祭を開催。ボランティアさんを労うことを目的に食事会やボラさん紹介の場、利用者さんからお歌のプレゼント、感謝状の贈呈など盛りだくさんな催しを行っていました。



ボラさんに来てもらって利用者さんに楽しんでもらい、それをボラさんにも楽しみとして受け取ってもらう。この相乗効果を大切にしていきたいです。コロナ禍で受け入れがなかなか難しいですが、ご興味があれば一報ください！



和光園には「友和会」という裁縫ボランティアの会があり、何十年という長い歴史があります。友和会の皆さんは「ここに来て皆に会えるのが嬉しい。毎回来るのが楽しいの。」と口を揃えて仰っていました。20年近くボラ活動をされている方もおり、腕前はプロ並み。おそろいのエプロンはもちろん手作りです！



利用者さんと別室で常に換気をしながら活動しています

取材を終えて…

現在、ボランティアを受け入れている登録施設は全体の1/3です。どの施設も感染予防のためにいろいろ悩まれているご様子うかがえます。こんな時こそ、どんな工夫ができるか？施設間で情報を交換してみたいかがでしょうか？

また、多摩ボラセンでも動画などの企画を進めていますので、何かお力になれることもあるかもしれません。お問い合わせやご相談、いろいろなお意見もお待ちしております。

ゼロから始めるZoom講座 初心者向け

コロナ禍で直接会えない代わりに「オンライン（インターネットでつながっている状態）」で会話をすることが流行っています。自分のパソコンやスマホから参加することができ、自宅にいながら会議や講座、研修などに参加したり、遠くに住む家族や友達と顔を見ながら気軽に話すこともできます。Zoomであなたの世界を広げませんか？

(Zoomとは、パソコンやスマホアプリを使って簡単にテレビ会議ができるweb会議のツールです。)

- ▶日時 1月27日(水) 14:00～15:00
- ▶対象 Zoomを初めて使う方
- ▶参加方法 自宅などからZoomを使用してご参加ください。
- ▶定員 10人(先着順)
- ▶参加費 無料
- ▶申込み 多摩ボラセンに『メール』(tamavc@tamashakyo.jp)で、件名「Zoom講座申込」①氏名 ②電話番号 ③メールアドレスをお知らせください。
- ▶その他 申込みをされた方には、講座日が近くなりましたらZoomの招待状をメールでご案内します。



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・パソコンティーチャーです。

・★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)
1月	12	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。
	14	木	シニアITクラブ 13:00~15:00	
	26	火	パソコンボランティア多摩 10:00~12:00 ★①13:30~②14:30~	
	28	木	シニアネットクラブ ◆13:30~15:30	
	29	金	シニアITクラブ 14:30~16:00	
2月	3	水	シニアITクラブ 13:00~15:00	
	9	火	パソコンボランティア多摩 10:00~12:00 ★①13:30~②14:30~	

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 1月13日(水)もしくは2月17日(水)
①10:00~ ②11:00~
- ▶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。

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！

ボランティアを
募集します！

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！

★ …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も対象

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

子ども食堂が再開しました！
～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、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 ※高校生不可
- ▶問合せ ☎042-316-9927(篠崎)

デイサービス内でマシン等の消毒を
やったださる方を募集！

- ▶内容 施設内のマシン等のアルコール消毒拭き
- ▶日時 毎週金曜日 14:00～16:00
- ▶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)
- ▶募集人数 1人
- ▶問合せ あいフィットネスサロンさくら
☎042-311-5445
(担当：能瀬・嶋田)

「さくら」の紹介が、今月の通信
3ページに掲載されています！

高齢者施設で癒しの音楽を
電子ピアノ演奏ボランティア

- ▶内容 昼食時に電子ピアノでBGMを演奏する
- ▶日時 毎週月～土曜日 12:30～13:30
ご都合のよい曜日をお願いします。
- ▶会場 白楽荘デイサービスセンター
(山王下1-18-2)
- ▶募集人数 1～2人
- ▶持ち物 楽譜
- ▶備考 ご利用者の心のやすらぎ
になるような曲目をお願いします。
* 感染予防のため歌唱はありません。



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！

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 健幸福社プラザ〔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）多摩市役所での作業もあります。



手芸のお好きな方を募集

モノづくりのボランティアです



- ▶内容 障がいのある方の作業のお手伝い
- ▶日時 週に1～2回程度、13:00～16:00の間に活動できる方。
- ▶会場 桜ヶ丘2-10-1（市役所近く）
- ▶募集人数 1～2人
- ▶備考 時間と頻度はご相談に応じます。
- ▶問合せ NPO 法人 Filo（吉田）
☎090-1610-7566



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

地域・社会貢献活動に取り組む企業のご紹介

ダイエーの食品ロス削減及びフードドライブの取り組み

ダイエーでは店内に専用の回収ボックスを設置し、ご家庭で消費されない「未開封」で、「賞味期限内（1ヶ月以上）」の食品を集めるフードドライブ活動を行っています。これはお客さまにご寄付いただいた食品を店舗にて販売が困難な商品（賞味期限が迫っている、もしくは外箱破損など）と合わせて、フードバンク団体などに寄付する活動です。

多摩市でもダイエーが運営する「グルメシティ多摩店」「foodium 多摩センター」の2店舗で実施しています。令和3年1月から、これらの店舗で集めた食品等を多摩市社協にご寄付いただくことになりました。

ご寄付いただいた食品等は、生活に困っている世帯や多摩市内の子ども・誰でも食堂などにお渡しいたします。

フードドライブの窓口 ～食で支えるフードボランティア～

ダイエーの店舗及び多摩市社協では、ご家庭で余っている食品を持ち寄り、それらをフードバンク団体や子ども・誰でも食堂などにお渡しする活動＝フードドライブ活動を行っています。1品からでも受付しています。ぜひ、ご協力ください。

【対象の食品】 生鮮食品以外で未開封の賞味期限が2ヵ月以上先のもの（ダイエー店舗は1ヵ月以上）
※アルコール類（みりん・料理酒は除く）や手作り品は対象外

喜ばれる食品・・・米、パスタ、乾麺、インスタント・レトルト食品、缶詰類、調味料全般、お菓子など

【ダイエー店舗 窓口】

レジ付近にフードドライブボックスが設置されます。

- ・グルメシティ多摩店
（多摩市永山4丁目2-1）
第3月曜日～翌日曜日 10:00～翌 1:00
- ・foodium 多摩センター
（多摩市落合2丁目33）
第3月曜日～翌日曜日 10:00～23:00

【多摩市社協 窓口】

- ・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7階）
平日 9:00～19:00（第1・3月除く）
土曜日及び第1・3日曜日 9:00～17:00
- ・総務係
（多摩市南野3-15-1 二幸産業・NSP 健幸福社プラザ7階）
平日 8:30～17:00

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

助成金情報 ※詳細は主催団体のHPにてご確認ください

◆ゆめ応援ファンド助成・特別助成の募集

東京都内におけるボランティア・市民活動の開発や発展を通じて市民社会の創造を目指すため、地域住民や民間団体のボランティア・市民活動に対し助成を行います。

▶対象：ボランティア・市民活動団体、またはそれらを推進している民間非営利団体

▶対象活動：

①単年度助成(令和3年4月1日～令和4年3月31日に実施)、継続助成(3年間までの継続的な事業)

※1件(1事業)につき50万円以内

・学習会・研修会の開催 ・調査・研究の実施 ・器具・器材の開発・購入 ・活動にかかわる市民への啓発の実施 ・ボランティア・市民活動団体による先駆的・モデル的活動 ・その他

②特別助成(新型コロナウイルス対策等) ※1団体につき5万円以内

・IT通信環境に関わる費用 ・消耗品費 ・会場費

▶申込締切：令和3年1月29日(金) ※当日消印有効

▶申込・問合せ：東京ボランティア・市民活動センターゆめ応援ファンド助成係

※詳細はホームページ(<https://www.tvac.or.jp/>)をご参照ください

☎ 03-3235-1171 FAX 03-3235-0050

多摩ボラセンからのお知らせ

代表者会議のご案内 ～多摩ボラセン登録団体の皆さまへ～

令和3年度からの団体登録申請内容や団体支援内容などが一部改正されますので、ご出席くださいますようお願い申し上げます。

▶日時：令和3年1月29日(金) 午後2時～

▶会場：多摩ボラセン永山分室・会議室

▶内容：①令和3年度団体登録申請及び団体支援内容について

②令和3年度ボランティア活動等振興助成金について

③多摩ボラセン・永山分室の利用について 他



永山分室の年末大掃除のお礼(令和2年12月4日実施)

ご協力いただきました皆さま、ありがとうございました。皆様のご協力でとてもきれいになりました。これからも退室前の掃除とコロナウイルス対策のための換気と消毒などにもご協力をお願いします。

多摩ボラセンへのご寄附(令和2年8月～11月)

皆さまのご厚意に感謝申し上げます。いただきましたご寄附はボランティア・市民活動のために役立てられます。

・中村その子 10,000円(ボランティア・市民活動推進のための指定寄附)

・吉本冬樹 24,440円(ボランティア・市民活動推進のための指定寄附)

・TIC有志 3,500円(ボランティア・市民活動推進のための指定寄附)

【敬称略】

多摩大学 経営情報学部
中村その子ゼミ企画

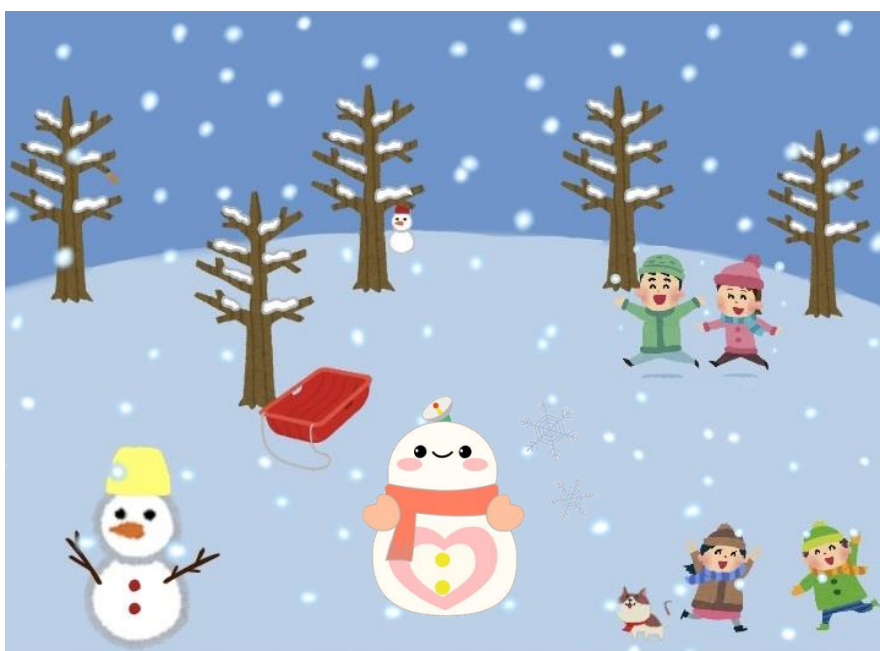
明けましておめでとうございます。年末年始はどのように過ごされましたか？年が明けて寒さが一段とつのもてまいりましたね。

そんな中、多摩大学中村その子ゼミの学生の皆さんが、家にいながら誰でも楽しめる企画を考えてくださいました。

1月号は、^{ふるや}^{きょうか}古谷響伽さんのまちがい探し企画です！

まちがいが
5か所あるよ。
どこかな～？

多摩市在住
イラストボラ
K.Kさんの
タマボラ君です



ボクの LINE スタンプ「雪だるま」もいるんだよ。かわいいでしょ！



まちがい探しの答えは、ボランティア通信2月号に掲載します。次はどんな企画になるか、乞うご期待！



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・コミュニティー7階

(京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」下車 徒歩2分)

☎ 042-373-6611 FAX 042-373-6629