

# ボランティア通信



タマポラ君

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



## 東日本大震災から10年。 つなげる つながる ボランティア活動



before



after

宮城県石巻市小網倉浜にて

2011年3月11日に東日本大震災が発生してから10年が経ちました。多摩市社協では、東日本大震災が発生した直後から、宮城県石巻市への支援として、職員と市民ボランティアによる現地でのがれきの撤去や写真洗浄などの活動を行ってきました。また、この復興支援活動に参加したボランティアによって立ち上げたボランティアグループが、6年間にわたり石巻市の漁業の復興支援活動を実施してきました。

今回、継続して復興支援活動に取り組んでいる方や被災地(石巻市)の方からメッセージをいただきました。

### ▼▼▼ contents ▼▼▼

復興支援活動に取り組んでいる方や被災地(石巻市)の方からメッセージ P.2

0からはじめるZoom講座のご案内 P.4

永山小学校より感謝状をいただきました! P.5

ボランティアさん出番です! P.6

多摩市社会福祉協議会ボランティア活動等振興助成金のご案内 P.7

多摩ボラセンの開館日変更のお知らせ P.7

多摩大学中村ゼミお楽しみ企画第10弾 P.8

多摩ボラオリジナルキャラクター  
**タマポラ君LINEスタンプ**  
 Let's ボランティア **配信中!**  
 お疲れさまです **了解!!**  
  
 LINE STOREから→  
 購入できます

## 被災地（石巻市）の方からのメッセージ

## 大震災を振り返って

石巻市小網倉 阿部幾雄さん

震災で全てを失った私たちは再起する気力さえも無く、ただ呆然と過ごしていたことを思い浮かべられます。それから何日か後に、ボランティアの皆さまに支援をいただき、勇気付けられました。養殖用のロープを再び使用できるように、多摩市の皆さまと集めたことが今でも鮮明に思い出されます。あれから今日まで多岐にわたり支援していただき、心から感謝しております。私たちも牡蠣の養殖を震災前の状態まで戻すことができました。これからは、より一層の生産に励むことが恩返しだと思っております。

## 復興支援活動を行っている方からのメッセージ

## 震災で生まれた災害ボランティア

多摩市災害ボランティアの会 皆川恵男さん

多摩市災害ボランティアの会は、東日本大震災直後に多摩市社協が行った被災地への復興支援に携わる中で、支援の継続を必要と感じた面々が 2012 年に立ち上げた組織です。以降、会に賛同された延べ約 100 人の方々と共に、毎年の宮城県小網倉浜への復興支援のほか、伊豆大島、常総市、倉敷市、八王子市などの自然災害で支援活動を行ってきました。

## 感謝と絆を感じながら前へ

一般社団法人石巻元気復興センター

代表理事 松本俊彦さん

東日本大震災から早くも 10 年が経過しようとしております。多摩市の皆さまには震災後すぐより、石巻の被災した加工会社の商品を購入いただきありがとうございました。壊滅的な被害を受けた私たち被災企業は、今までたくさんの方々の支援と出会いを感じて、ここまでやってこられました。地域のハードの復興はほぼ終了しましたが、やはり産業の復興はなかなか難しい状況です。引き続き皆さまの絆を感じながら、前を向いて頑張っておりますので、今後ともご支援方どうぞよろしくお願いいたします。

## 浪江と多摩の架け橋

桜ヶ丘商店会連合会

復興支援担当理事 平清太郎さん

「桜ヶ丘商店会連合会」では、2011 年以來、毎年復興支援活動が続けてきました。「浪江と多摩をつなぐ交流のつどい」を開催し、福島県浪江町の児童を招いて和太鼓や吹奏楽などで交流し、また多摩市の児童・生徒が浪江町の小中学校を訪問し被災地の現状や課題を五感で感じ取ることができました。被災地に赴き交流することで、実に多くの問題が未解決のままであることに気づかれます。これからも復興支援活動が続け、震災の教訓を風化させることのないようにしたいと思います。



多摩ボラセンでは、平成 24 年から平成 28 年までの間、毎年 3 月 11 日にチャリティコンサートを開催。また、多摩社協として、「ガーデンシティ多摩こどもまつり」など市内で開催されるお祭りで、東日本大震災復興支援フェアを開催してきました。市内の大学の学生をはじめボランティアの方々、社協役員の協力のもと、毎回テント周辺は活気にあふれて、多くの皆様にお越しいただきました。これらの収益は被災地へ寄付してまいりました。



東日本大震災発生から 10 年が経ちましたが、復興はまだ道半ばです。復興支援活動で出会った方とのつながりを大切に、引き続き支援活動を行っていききたいと思います。

多摩市災害ボランティアセンター  
設置・運営マニュアル  
感染症対応バージョンに改定

多摩市社協では、多摩市で災害が発生した際に、感染症禍においても迅速に多摩市災害ボランティアセンターを立ち上げて、円滑に運営することができるよう、「多摩市災害ボランティアセンター設置・運営マニュアル」の感染症対応版への改定に取り組んでおります。

このマニュアルを元に、今年 6 月に感染症禍と水害を想定した訓練を実施する予定です。

## 講座・イベント情報

## 多摩市介護予防事業

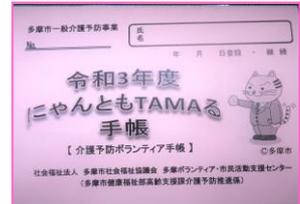
「にゃんとも TAMA るボランティアポイント」  
はじめての登録説明会

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仕組みです。ボランティアライフと一緒に楽しみましょう！

- ▶日時 3月11日(木) もしくは4月8日(木)  
14:00～1時間程度
- ▶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

にゃんとも TAMA るボランティアポイント  
登録者の皆さまへ

「令和3年度にゃんとも TAMA る手帳」の配布が始まります。多摩ボランティア・市民活動支援センター窓口他、出張相談会(5ページ)で受け付けます。



また、ボランティア活動をするときには、ボランティア保険の加入もお願いします。  
(7ページ)

## 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！vol.5

## まほろばの郷Ⅰ～Ⅲ (落合 6-15-4)



一日のプログラムは特に決めず、それぞれのケアプランに合わせ、ご本人の希望に沿った趣味活動や外出を中心に行っています。ここだからできる。少人数だから出来る。そんなデイサービスを目指す地域密着型のデイサービスです。要支援、要介護認定を受けた方がご利用できます。  
(定員：Ⅰ/12名・Ⅱ/18名・Ⅲ/10名)

敷地内に3つのデイサービス(まほろばの郷Ⅰ～Ⅲ)があります。共通している特徴が「ほぼ毎日外出する」デイサービスです。

## まほろばの郷Ⅲの責任者である工藤さんにお話しを伺ってきました！



普段の外出の様子

## Q.なぜ毎日のように外出しているのでしょうか？

A.利用者さんの多くは普段から自宅でふさがちな生活を送られています。外へ出ることは季節感を感じてもらうことや歩く機会を持ってもらうためにも大事なことだと考えています。コロナ禍の前は2か月に1度くらいの頻度で1日外出を企画し、宮ヶ瀬ダムや府中の森などへ行きましたが、現在は午後の時間に近隣の公園へ外出することが多いです。

## Q.現在のボランティアさんの受け入れ状況は？

A.現在、まほろばの郷Ⅲでは5名の方に来ていただいています。主に、外出の付き添いやお話し相手、利用者さんと一緒に洗濯たたみなどもしていただいています。利用者さんとは顔なじみなので、利用者さんが毎回、楽しみにしておられます。そういった交流に期待が大きいので継続的に活動をしていただいています。

## まほろばの郷Ⅲで活動されている秋山雅和さんにもお話を伺いました！

## Q.現在、仕事をしながら5年間ボランティア活動されていますが、ボランティアを始めたきっかけとお気持ちをお聞かせください。

A.仕事中心の頃は地元のことを全く知りませんでした。地域コミュニティを知ろうと思い、単発の活動をしたのが始まり。この施設では親孝行の気持ちを感じることがあります。親に尽かせなかったことを思い、利用者さんと自分の親を重ねることもあります。

## Q.ボランティアの良さは何ですか？

A.「やらされるのではなく、やりたいと思う気持ち。なにより楽しんで活動できることが1番だと思います。やってあげることも与えてもらうことの方が多いと気づきました。



多方面で地域活動を行なっている秋山さん。

まほろばの郷では、毎日調理員さんによる手作りの食事とおやつが提供され、アットホームな印象でした。継続的にボランティアさんを募集しています！気になる方はまずは見学からいかがでしょうか？

## 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ボランティアポイント登録施設をご紹介！ vol.6

### デイサービスセンター諏訪 (諏訪 5-9-5 森建物 1階)

諏訪商店街にある地域密着型のデイサービスです。諏訪地域のつながりを大事にし、多世代の交流にも力を入れています。目の前には公園もあり、外出機能訓練も行っています。近隣施設では珍しい階段昇降機を使った送迎も可能。(定員：10名/日)

### 管理者の佐藤さんにお話を伺いました！

#### Q.地域のつながりとは具体的にどのような取り組みをしているのでしょうか？

A.開設して10年目にリニューアルし、共生スペースを作りました。近隣小学校の子供が宿題をしに立ち寄り、商店街に買い物に来た通りがかりの人の休憩所になったりと気軽に立ち寄って交流できる場になっています。ハロウィンなど行事の日には近隣の保育園や幼稚園から子どもたちが会いに来てくれます。また、商店街のお祭りではかき氷や綿あめの出店をし、祭りを盛り上げたこともありました。



誰でも立ち寄れる場所  
『共生スペース』

#### Q.ボランティアの受け入れについてお聞きします。

A.いつでも、どなたでもお待ちしております。ボランティアをやりたい！という気持ちがあれば、特に何かしてほしいといったような決め事はしていません。好きな時にいつでもふらりと来てください。



職員からも頼りにされているK.Yさん。取材の日は折り紙を使ったハートのリース作り。

#### ボランティアのK.Yさん

65才をきっかけにボランティア登録をしました。ここでの活動は3年目。最初は話し相手くらいしかできませんでした。職員さんに「折り紙できますか？」と聞かれたことがきっかけで、手工芸の関わりが増えました。利用者さんが作れそうなものを家で調べたりして、楽しみながら続けています。少しでも利用者さんに喜んでもらえるといいなと思って活動しています。



時にはベンチを出して、利用者さんと外でお茶をする日もあり、通りすがりの人との交流も生まれます。

## ゼロからはじめる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 3月18日(木)・3月24日(水) 14:00~15:00  
※両日同じ内容になりますので、ご都合の良い日をお申込みください
- ▶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 各日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、件名を「Zoom講座申込」とし、①氏名 ②電話番号 ③メールアドレス ④希望日 ⑤使用機器(PC・スマホ・タブレット)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

## 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法人の設立に関わることなどのご相談にのります。

- ▶日時 3月17日(水)もしくは4月14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FAXで、参加者名(団体名)・連絡先・相談内容をお知らせください。

## 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TAMAR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 3月25日(木)  
11:30～13:30
- ▶会場 705会議室  
(二幸産業・NSP健幸福社プラザ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。

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

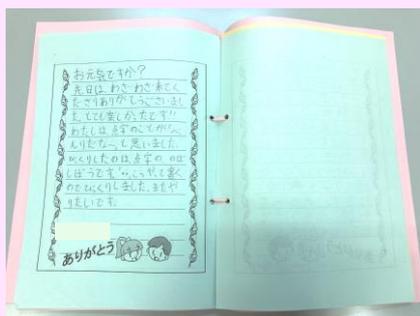
## 永山小学校より、感謝のお手紙をいただきました

昨年11月から12月にかけて、多摩市立永山小学校の4年生(60人)を対象に、点字体験(多摩市点字サークルトータス)や、手話体験(多摩市聴覚障害者協会 多摩市手話サークル「クローバー」)をしたり、視覚障がい者や聴覚障がい者の方をゲストティーチャーに迎えてお話をうかがう授業を実施しました。

その後、永山小の児童の皆さんから、素敵な感謝のお手紙とCDが送られてまいりました!ありがとうございます。

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。ご希望の団体の皆さま、ぜひご相談をお待ちしております。

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



CDには、視覚障がいのゲストティーチャーの方に向けた声のメッセージが入っていました。心遣い、ありがとう!

## 地域の情報と催し ※費用の記載のないものは参加費無料

## ◆「令和3年度 食品スクリーニング検査業務委託」の受託者募集

多摩市役所では、市民のみなさんから依頼された食品の放射性物質の検査を令和3年度も市民協働指定事業として実施を予定しています。

- ▶仕様書配布期間: 3月10日(水) 9時から3月16日(火) 16時まで(閉庁日除く)
- ▶見積書の提出期限: 3月22日(月) 16時
- ▶仕様書配布場所: 多摩市役所東庁舎1階「環境政策課」
- ▶問合せ: 多摩市環境部環境政策課 ☎042-338-6831(直通)

## 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

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 市内の複数の子ども食堂やフードバンクから依頼を受け、食品の引き取りや配送を行います。
- ▶ 日時 不定期（平日の日中、土曜日午後の場合が多いです。1回2時間程度です。）
- ▶ 活動場所 市内各所
- ▶ 募集人数 何人でも！
- ▶ 備考 自家用車を使用して、継続的に参加できる方。活動の量やペースはご相談可能ですが、月2回程度参加可能な方を求めています。



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！

🐱 …ボランティアポイントも対象

大学生・大学院生の方へ  
学習ボランティア募集します

- ▶ 内容 養育家庭での小学生～高校生の家庭学習支援
- ▶ 日時 平日の放課後や土日祝日など月2～4回程度
- ▶ 会場 調布市、多摩市、稲城市、府中市、狛江市の養育家庭宅
- ▶ 募集人数 何人でも！
- ▶ 備考 大学生、大学院生（長期で活動できる方を希望）
- ▶ 応募方法 電話またはE-mail「里親学習ボランティア」
- ▶ 問合せ 調布学園（山口・逆井） ☎042-483-7611  
E-mail:jidoyogo@chofugakuen.com

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 ①3月20日(土) 12:10 集合  
②4月4日(日) 11:00 集合  
③4月21日(水) 時間未定  
※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



(c)TOKYO VERDY

障がい者への理解があり、作業（手芸）の  
お手伝いができる方、募集します！

- ▶ 内容 障がいのある方へ作業のお手伝い
- ▶ 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

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。

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

※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

## 多摩ボラセンからのお知らせ

### ◆多摩市社会福祉協議会ボランティア活動等振興助成金のご案内

多摩ボラセンでは、ボランティア・市民活動団体が行う公益的な事業に対して助成金を交付しています。

▶ **対象** ・多摩ボラセン登録団体であること

※未登録の場合、助成金申請と同時に団体登録申請の受け付けも可能です

・団体の会計などが円滑に行われていること

▶ **内容** **福祉課題もしくは地域課題解決に取り組むことを目的とした事業で、かつ次にあげる事業が対象です。**

助成内容	助成上限額
【スキルアップ支援】 ボランティアなどの質向上を図るために必要な事業	2万円
【人材(担い手)育成支援】 広く市民を対象としてボランティア活動などの普及及び啓発を行う事業	3万円
【チャレンジ支援】 社会的・地域的課題解決のために行い、効果が期待できる事業 (例えば、経済的困難を抱える方や子ども、独居老人、障がい者への支援など)	10万円
【立ち上げ・活動継続支援】 設立して2年目以内に登録団体となったものが、これから継続して行おうとするボランティア活動などの発展目的とした事業	5万円

▶ **申込締切** 4月26日(月) ※郵送の場合も必着

▶ **問合せ・申込み** 多摩ボラセン ☎042-373-6611 FAX042-373-6629

申込方法などの詳細は多摩ボラセンのホームページへ

### ◆ボランティア保険の加入手続きのご案内

ボランティア保険は、4月1日から来年3月31日までの1年間の保険となります。

▶ **受付場所** ①多摩ボラセン(聖蹟桜ヶ丘・ヴィータ・コミュニエ7階)

②二幸産業・NSP健幸福祉プラザ(多摩市総合福祉センター) 3階・7階事務室

↓↓ **令和3年度ボランティア保険の補償内容・保険料が改定されます**

▶ **改定内容** ①Aプラン(基本コース)の保険料引き上げ 令和3年度保険料Aプラン: **300円⇒350円**

②基本コースAプラン以外の補償金額変更

詳細は、ボランティア保険取扱い代理店(有)東京福祉企画のホームページをご確認ください。

<http://tokyo-fk.com/volunteer/volunteer.html>

### ◆多摩ボラセンの開館日変更のお知らせ

新型コロナウイルスの収束が見通せない中、多摩ボラセンでは、令和3年4月より当面の間、第1・3日曜日を閉館することになりました。第1・3日曜日の開館再開時期については、新型コロナウイルスの収束状況をみながら、最長で令和4年4月から予定しています。ご理解のほど、よろしく願いいたします。

↓↓ **令和3年4月からの開館日**

月～金 9:00～19:00 土曜日 9:00～17:00

※休館日は第1・3月曜日、日曜日、祝日、年末年始

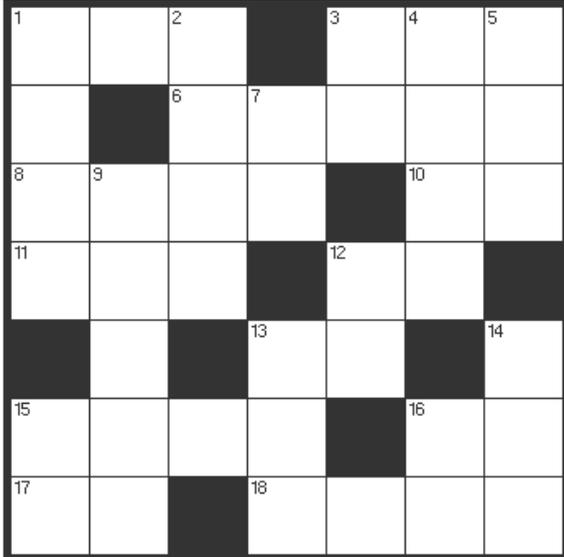
4月からの開館日に  
ご注意ください。



多摩大学 経営情報学部  
**中村その子ゼミ企画**

緊急事態宣言が延長され2カ月。オンラインを使って講座などに参加してみたいけどやり方が分からない・・・という方には「0からはじめるZoom講座」(4ページ)がオススメ。気軽にオンライン参加ができるようになりますよ！

さて、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。3月号は、<sup>てしまごう</sup>手島剛さん、<sup>みやちどもひと</sup>宮本寛士さん、<sup>わたべなおや</sup>渡部直也さんのクロスワードです！



タテ1～16の答えの言葉をクロスワードに書いてある1～16のところを縦に記入してね。  
 ヨコも同様に進めていくとクロスワードが完成するよ！  
 みんなはこの問題が解けるかな？  
 なお、大きい「つ」と小さい「っ」は区別しません。



- 【タテ 1】人が集まって飲食をして楽しむこと。「〇〇〇〇場」
- 【タテ 2】きわだって多い降雪
- 【タテ 3】空に雲の少ない状態
- 【タテ 4】学術研究の促進、学者同士の連絡などを目的に組織された団体や会合
- 【タテ 5】効く力、効果
- 【タテ 7】前の人と同じ失敗をすること「二の〇〇を演じる」
- 【タテ 9】まばたきをするほどの短い時間 あっという間
- 【タテ 12】「おかあさん」の別の言い方
- 【タテ 13】「男の子」の別の言い方「日本〇〇〇」
- 【タテ 14】機械 時空を旅する「タイム〇〇〇」
- 【タテ 15】その時々につけられた物の値段
- 【タテ 16】自然現象、自然科学を内容とする科目の総称

- 【ヨコ 1】イギリスやアメリカなどで広く使われている言語
- 【ヨコ 3】郵便物として送ることができるカード状の手紙
- 【ヨコ 6】「先天的に」の別の言い方
- 【ヨコ 8】空がすっきりと晴れ渡っていること
- 【ヨコ 10】は虫類の一種 体は固い甲羅で覆われる
- 【ヨコ 11】一つ、二つ、三つ、四つ、〇〇〇
- 【ヨコ 12】物が燃えつきた後に残る、粉のような物
- 【ヨコ 13】打ち破ること
- 【ヨコ 15】試験を受けること
- 【ヨコ 16】金銭を借りたことに対する対価
- 【ヨコ 17】金属製の容器
- 【ヨコ 18】物事から得る実際の感じ「〇〇〇〇がわからない」

皆さまからご応募いただいたタマボラ君ぬりえは、多摩ボラセン事務所入り口の壁に展示しています。中には、髪の毛のあるタマボラ君、眉毛のあるタマボラ君も… いろんなタマボラ君を見に来てください！



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