

# 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



## 食の支援を通して みんなでつながる フードドライブの



2月11日(木祝)、関戸公民館グリータホールにて、多摩市主催、多摩市社協、永山公民館共催の講演会「見えない子どもの貧困について事例から学ぶ～話せる・信頼できる人との出会い@地域～」が開催されました。多摩ボラセンは市内の子ども・誰でも食堂の現状と課題を発表し、フードドライブへのご協力を呼びかけました。



**取組み① フードドライブとは**  
 職場やご家庭で余っている食品を持ち寄っていただき、フードバンク施設などに寄付する活動です。多摩社協ではこのフードドライブを通じて誰でも食堂への支援を行っています。

**●取組み内容**

①食品の受付  
 多摩市社会福祉協議会の窓口(本部および、ボランティア支援センター)で常時受付している他、連携する協力店(エーフード多摩センター、グルメシティ多摩店)で受付いたします。また、市内でのイベント時等に不定期に受付を行っています。

②食品の提供  
 直接、あるいは市内のフードバンク団体を通じて、子ども・高齢者・困窮世帯に提供を行っています。



YouTube  
視聴用  
QRコード



発表の中で、1) 子ども食堂を運営する方 2) 食料を供給するフードバンク団体の方 3) 実際に食料配布を受けている方から、市民の皆さんに向けたメッセージ動画も上映しました。

当事者のリアルな言葉はご来場の方々にも強く響きました。(メッセージ動画は左のQRコードから、また多摩ボラセンのホームページにも掲載中！)

講演会場で実施した多摩ボラセン・フードドライブ受付には、22名の方からお米、レトルト食品、缶詰などなど、総量54キロを超える食品の寄付がありました。フードドライブで多摩ボラセンがお預かりした食品は、直接またははフードバンク団体を通して、市内の子ども・誰でも食堂や困窮世帯にお届けしています。

また、講演会後のボランティア相談にも多くの方に来場いただき、そのうち3名の方が集まった食品の配送ボランティア活動を開始されました。(P.6に募集詳細掲載中)



子ども食堂への配送ボランティア活動開始！

### ▼▼▼ contents ▼▼▼

- 企業にもフードドライブの輪が広がっています！ P.2
- 春のボランティア出張相談会 P.3
- 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(ボランティア募集もしています！) P.4
- ボランティアさん出番です！ P.6
- 助成金情報 P.7
- 多摩大学中村ゼミお楽しみ企画第11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**  
 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

## 企業にもフードドライブの輪が広がっています！

### アマゾンデータサービスジャパン(株)AWS InCommunities

昨年11月に立ち上がった多摩地域企業・大学等連絡会（愛称:ゆるたまネット）にもご参加いただいているアマゾンデータサービスジャパン(株)AWS InCommunities様が、社内でフードドライブを実施されました。職場の皆様のご厚意で集まった大量のお米やパスタ、カップ麺他は、12月某日多摩ボラセンにお届けいただきました。



(左) 総量 190 キロオーバー！

(下) 子ども・誰でも食堂にはうれしいクリスマス・プレゼントになりました



### 東京海上日動システムズ(株)

2月に社内で実施されたフードドライブで集まった大量の食品をご寄付いただきました。このほか、社内備蓄品のパンやレトルトごはん、総量89キロをお預かりしました。いつもありがとうございます！

これから届けに行くよ！



(左) 社員の皆さんからレトルト食品やお米、缶詰などを持ち寄っていただきました

## 市民の皆さまはこちらへ！フードドライブ窓口

下記窓口では、フードドライブ（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）の受付を行っています。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ヶ月以上先のもの（ダイエー店舗のみ2ヶ月以上）  
※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、ビン・缶詰類、調味料全般、お菓子など

### 【ダイエー店舗】

レジ付近にフードドライブボックスが設置されています。



・foodium 多摩センター  
(多摩市落合2丁目33)  
第3月曜日～翌日曜日に  
受付



・グルメシティ多摩店  
(多摩市永山4丁目2-1)  
常時受付

### 【多摩市社協】

- ・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 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

## 講座・イベント情報

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** 4月16日(金)・4月20日(火) 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を使用してください。
- ▶ **定員** 各日10人(申込先着順)
- ▶ **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** 参加者には、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。



## 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、団体の会計や運営やNPO法人の設立に関することなどのご相談にのります。



会計に詳しい者がおらず、消費税や寄付金の扱いなども知ることができて良かったです。



NPO法人と一般社団法人の違いなども教えていただき、はじめの一步を踏み出せそうです。

- ▶ **日時** 4月14日もしくは5月12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5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。

## 春のボランティア出張相談会

ボランティアに関する相談、ボランティア保険の加入手続きの他、「にゃんともTAMARボランティアポイント」の登録やポイント申請の受付を行います。どうぞお気軽にお越しください♪

(受付時間は14:00～15:30。※二幸産業・NSP健幸福祉プラザ会議室ととよんは、10:30～12:00)



会場	日程
健幸つながるひろば とよん ※ (豊ヶ丘商店街内)	4月7日(水)
ひじり館	4月9日(金)
愛宕かえで館	4月14日(水)
トムハウス	4月15日(木)
二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ 7階 705 会議室 ※	4月22日(木)
かるがも館	4月27日(火)

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

※各種イベント等は、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

## 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 4月8日(木) もしくは5月13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

スタンプが10個以上貯まっていて、ポイント活用申請を希望される方は、所定の「多摩市介護予防ボランティアポイント活用申請書」と「令和2年度にゃんともTAMAる手帳」を添えてご提出ください。後日、多摩市より交付金が振り込まれます。

※上記書類以外に、介護保険被保険者証、振込先口座がわかるもの(通帳など)、はんこをお持ちください



### 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.7 デイサービスセンター青木葉カフェ (落合2-6-3メゾンドフォンテン1階)

地域密着型のデイサービス。朝からの5時間と夕方からの3時間、どちらかの利用を選ぶことができます。短い時間で楽しいひとときを過ごすことのできるデイサービスです。(定員各10名)

## センター長の原さんにお話しを伺ってきました！

**Q：その名の通り、通りすがりにはカフェと見間違えそうな外観のデイサービスですが、実際にどんな特徴や良さがありますか？**

A：「カフェのようにコーヒーが飲めるデイ」という印象が強いのですが、1番の特徴は利用者さんもスタッフも元気で賑やかなことです。コロナ禍でアクリルボードの仕切りがありますが、それでも会話を大切にしています。…手前味噌になりますが、個人的に思う良さは、スタッフがご利用者に対し、とても親身であるということです。



開設8年目のデイサービスです



アロマの手浴やハンドマッサージで癒しを提供しています

**Q：ボランティアさんの受け入れについて？**

A：コロナ禍で活動を自粛されている方もいますが、現在1名の方に台所まわりの片付けをしていただいています。今後ご希望があれば、どんどんお受け入れしていきたいです。

**Q：基本方針に『介護職の専門性と普段着の感覚を以って…』とありますが？**

A：プロとしての行動を取ることはもちろんですが、利用者さんと同じ地域に住む人同士であることを忘れないように、という思いがあります。その感覚を以って、笑いが絶えず、ご利用者スタッフ共々元気に過ごせる場を作っていきたいと思っています。同じ時間を一緒に共有したい！そう思えることも大切にしています。中には一人暮らしで寂しく思う利用者さんもいるかもしれない。でも週1回でもここに通ってもらって、楽しいと思っただけのような時間を作りたいと思っています。

## ～ボランティアさん募集中です！～

- ・食事の下膳など(12:00～13:00/17:00～18:00)
- ・レクリエーションのサポートなど(午前/午後 時間応相談)

利用者さんにデイの特徴を伺うと「スタッフさん同士が仲良しね」「食事がおいしいわよ」「食後のコーヒーが美味しい！」などなどお話をいただきました！ご興味ある方、まずは多摩ボラセンにご連絡(☎373-6611)ください。お待ちしております！



カフェのような落ち着いた内装

## 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します！ vol.8

#### デイサービスセンター陽だまり (愛宕3-2 かえで館内1階)

多摩市内では珍しく、コミュニティセンターに併設されている  
デイサービスです。(定員：30名/日)



かえで館に入って左奥に入り口があります

### 介護スタッフさんにお話を伺いました！



#### Q：施設の特徴をおしえてください

A：午前中、体操を1時間半かけて行っています。貯筋体操などメニューも豊富で休み休みじっくり行のが特徴です。

そして、昼食はフロア横に厨房があるので、出来立てのおいしいお食事を提供しています。食器はすべて陶器を使用していることもあり、利用者さんには大変好評いただいております。

また、午後のレクリエーションでは手工芸を中心にいろいろな活動があります。スタッフが一ヶ月の予定表を作り、利用者さんが楽しめるよう工夫しています。中でも大事にしていることは、車いすはあくまでも移動の手段とし、それ以外は椅子に座っていただくことです。椅子に座ることで姿勢が整い、体が楽になります。



壁にはこれまでの作品が一面に飾られています

### ～ボランティアさん募集中です！～

レクリエーション、芸能披露（民謡、ダンス、手品、歌唱、ゲームなど）、囲碁将棋、お話し相手など。

ご興味ある方、まずは下記の多摩ボラセンにご連絡（☎373-6611）ください。お待ちしております！

#### Q：感染症予防について何か工夫していることはありますか？

A：感染症予防として、テーブルで向かい合わせにならず、横並びに座って過ごしていただいています。基本的な消毒はもちろんですが、アクリルボード、最新の空気清浄機も用意しています。安心して通っていただけるよう対応しています。

#### Q：ボランティアの活動は続いていますか？

A：現在、ボランティアさん自身が自粛をされているのでお休み中ですが、3名に活躍いただいています。主に、麻雀のお相手や家事（洗濯、湯呑洗いなど）をお願いしていました。今もボランティア募集中です！

ゆったりした雰囲気です。施設内にはリハビリ機器が置いてあり、午前中をいっぱい体操を行うなど、運動の機会もしっかりあるデイサービスです。

### 電話相談のボランティアをしませんか？ ～説明会のお知らせ～

5月から始まる研修について、説明会(無料)を下記の要領で開催いたします。“有終支援いのちの山彦電話”は開設して31年経ち、生きづらさを抱えている方、病気の不安に直面している方などの、こころの悩みを受け止め寄り添っていく活動をしています。相談員もボランティアに携わることで、自己成長を目指します。

- ▶日時 4月18日(日) 14:00～16:00
- ▶会場 東京ボランティア・市民活動センターA会議室(新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ10階)
- ▶申込締切 4月16日(金)
- ▶その他 研修期間は2021年5月から10月(原則として第1、第3日曜日)、研修費用は15,000円です。
- ▶申込み・問合せ 有終支援いのちの山彦電話 TEL/FAX 03-3842-5312  
メールアドレス inochino.yamabiko@gmail.com

## 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

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。



施設入所者のパートナー（ボランティア）  
大募集！施設に遊びにきませんか？

- ▶内容 ①児童との関わり（遊び、宿題のお手伝い、生活の見守り）②日中の活動（作業活動、表現活動）のお手伝い③散歩、買い物の付き添い、見守り④マラソンの付き添い⑤イベントの企画・運営⑥環境整備（施設内の掃除、屋外の整備など）
- ▶日時 随時活動（活動期間：応相談）
- ▶活動場所 啓光学園（多摩市和田 1717）
- ▶募集人数 若干名
- ▶備考 高校生以上、男女不問
- ▶問合せ 啓光学園 042-375-7303（菅藤<sup>かんとう</sup>）

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 ①5月 2日(日) 11:10 集合  
②5月 5日(水) 11:10 集合  
③5月 16日(日) 11:10 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



(c)TOKYO VERDY

障がい者に理解があり、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

## 助成金情報 ※詳細は主催団体のHPにてご確認ください

### ● 老後を豊かにするボランティア活動 資金助成事業 ●

高齢者を主な対象として活動するボランティアグループおよび地域共生社会の実現につながる活動を行っている高齢者中心のボランティアグループに対し、活動において継続的に使用する用具・機器類の取得資金を助成します。

- ▶対象：比較的小規模なボランティアグループ（10～50人程度。活動実績満2年以上）
  - ▶助成金額：1グループにつき10万円を上限
  - ▶応募期限：令和3年5月21日(金)（郵送必着）
  - ▶申込・問合せ：みずほ教育福祉財団 福祉事業部  
☎03-3596-4532 FAX 03-3596-3574
- ※詳細はホームページをご参照ください

### ◆公益信託 オラクル有志の会 ボランティア基金

様々な面で支援を必要としている人たちを応援することを目的に活動している特定非営利活動法人やボランティア団体の活動に対し必要な資金を助成します。

- ▶対象：東京都において社会的な貢献活動を行う都内に事務所を置く市民活動団体で 2021年8月以降2022年2月までに実施する事業
  - ▶助成額：10万円から100万円の範囲内での額
  - ▶応募期限：令和3年5月17日(月)(消印有効)
  - ▶申込・問合せ：オラクル有志の会ボランティア基金 担当 ☎ 0120-622372（フリーダイヤル）  
FAX 03-5328-0586
- ※詳細はホームページをご参照ください

### イベントを広く周知したい！ 一緒に活動する会員を募集したい！

#### 市内のボランティア・市民活動団体の皆さま

ボランティア通信は毎月第1木曜日に発行（3,000部）され、市内公共施設や商業施設にも置いています。また、ボランティア通信はホームページにも掲載しています。ぜひボランティア通信をご活用ください。

掲載希望の団体は、掲載希望月の前月5日までにご連絡ください。お待ちしております！



多摩市在住イラストボラK.Kさんのタマボラ君

### コーディネーター退職のお知らせ

#### 相馬則子（令和3年3月31日付け）

1997年3月の入職以来、長きにわたり、皆さまには大変お世話になりました。ありがとうございます。みなさまとの協働によるイベントは楽しい思い出のひとつです。また、ボランティアの世界に一步踏み出し、継続的に活動されている方々の充実した生活をお聞きするのがとても楽しみでもありました。さまざまな分野の方との多くの出会い、学びを人生の糧として、ライフワークである障がい者への図書製作支援活動を今後も続けていきたいと思っております。

末筆ながら皆さまのご健康とますますのご活躍を心よりお祈りいたします。



### 地域福祉功労 特別表彰団体 「男性ボランティア会議」



多摩市社協会長より表彰状をお渡ししました

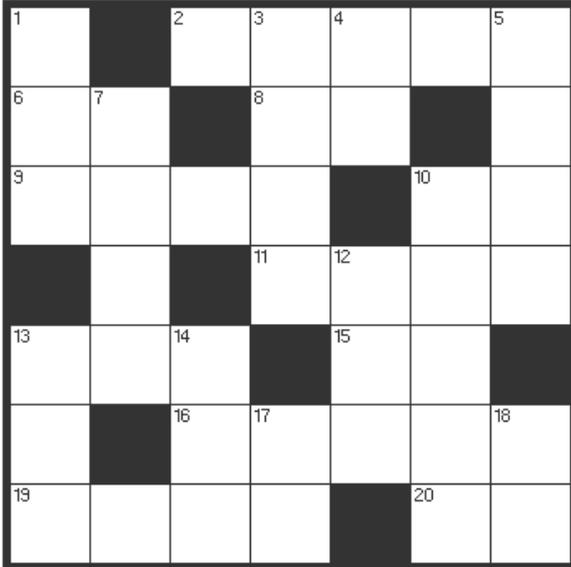
平成6年に、現役を退かれた男性の皆さんが集まり結成された多摩ボラセン登録団体の「男性ボランティア会議」が3月末で解散されました。小中学校の福祉教育では「車椅子体験」や「高齢者疑似体験」を行い、地域のイベントでは子どもたちに「昔遊び」を伝えるなど、長きにわたり地域社会に貢献されてきました。本当にありがとうございました。そして、お疲れ様でした。

今後は個々に活動されますが、活動が細くなっても続けていくことが健康の秘訣です！メンバーの皆さんと私たちとのつながりを大切に、今後ともどうぞよろしくお祈りいたします。

多摩大学 経営情報学部  
**中村その子ゼミ企画**

昨年7月より家にいながら誰でも楽しめる企画を提案してくださった中村その子ゼミが、多摩市社協の福祉大会でコロナ禍における地域福祉推進功労団体に選ばれました。おめでとうございます。今後も楽しい企画をお待ちしています！

今月は3月号に引き続き、大学を卒業された手島剛さん、宮本寛士さん、渡部直也さんのクロスワードです（卒業おめでとう！）。



タテ 1～18 の答えの言葉をクロスワードに書いてある1～18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？

- 【ヨコ 2】 全部もうけになること。
- 【ヨコ 6】 物事が解決しないこと、決着がつかないこと＝「〇〇が明かない」
- 【ヨコ 8】 針とペアになって裁縫のお仕事をするものは？
- 【ヨコ 9】 すり鉢に入れたものをすりつぶすのに使う、先の丸い棒。
- 【ヨコ 10】 物をしばるときに使う、細いもの。
- 【ヨコ 11】 乱暴したり、言葉でおどして人のお金や物を奪うこと。
- 【ヨコ 13】 進んでそうしてみようとする気持ち。
- 【ヨコ 15】 いらなくなって捨てるもの。「〇〇箱」
- 【ヨコ 16】 その人の学業・職業などの経歴を書いた書類。
- 【ヨコ 19】 深い間柄。「〇〇〇な関係」
- 【ヨコ 20】 地球の表面で、水におおわれていない部分。

- 【タテ 1】 石英・ソーダなどを高温で熱して作る、透明で壊れやすい物質。
- 【タテ 3】 意味がよく似ている2つ以上の言葉。
- 【タテ 4】 物事の起こり。起源。物の付け根。「〇〇も子もない」
- 【タテ 5】 人々に正しい知識を与え、ものの道理がわかるように導くこと。
- 【タテ 7】 ほうきではき寄せたチリやゴミをすくい取る道具。
- 【タテ 10】 子どもなどが知らない人を見て警戒すること。
- 【タテ 12】 運動。行動。成り行き。
- 【タテ 13】 性格がのんびりしているさま
- 【タテ 14】 魚肉を適当な大きさに切ったもの。
- 【タテ 17】 人が順に長く並んだもの。並び。
- 【タテ 18】 欲しいと思う気持ち。欲しがる心。「〇〇望」

3月号クロスワードの答えです。





♪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 9:00～17:00  
 ※第1・3月曜日、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・コミュニエ7階  
 (京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」下車 徒歩2分)  
 ☎ 042-373-6611 FAX 042-373-6629

タマボラ君