

# 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



Citrus Ribbon  
PROJECT

四国・愛媛県の大学関係者と有志ではじめられた「シトラスリボンプロジェクト」。

当たり前と思っていた「ふだんの暮らし」を揺さぶっているCOVID19。今や、どこにいても何をしても、いつだってだれだって感染のリスクはゼロではありません。

たとえウィルスに感染したとしても「ただいま」「おかえり」とお互いに言いあえる、受け止める空気であってこそ、安心・安全が守られるまちなのだと思います。わたしたちの暮らしを守るために日々奮闘しておられる方々（医療従事者やエッセンシャルワーカーなどの皆さま）への感謝も込めて。感染者や家族、医療従事者への差別をなくそう。

多摩市社会福祉協議会もプロジェクトに賛同しています。

## みんなで広げよう、シトラスリボンプロジェクト。

### 【賛同していただける方へ】

次にご紹介する方法で、エールを送っていただけると嬉しいです。

- ①シトラスカラー＝柑橘をイメージした色のリボン・紐などを準備します。リボンの色や材質はあなたの創意工夫で。
- ② その材料で「地域・家庭・職場（or 学校）など」を示す「三つの輪」をつくれば、「シトラスリボン」のできあがり。結び方は「飾り結び」「小花結び」「アジアンノット」「総角結び」などと呼ばれるものを参考にしてみてください。



### 【シトラスリボンの作り方】

シトラスリボンプロジェクトのホームページに動画で紹介



- ③ 「シトラスリボン」を身に着けたり、おうちの玄関や郵便受けなどに掲示してみたりしてください。周りの方々へ「元気ですか?」「また会いましょう!」のことばとともに贈りあうのもよいかもしれません。
- ④ リボンの画像を SNS で発信することも、このプロジェクトが広まるきっかけになります。#ただいま #おかえり #COVID19 #citrusribbonfromehime #コロナに負けるな

### ▼▼▼ contents ▼▼▼

- 0(ゼロ)からはじめるZoom講座(ステップアップ編やりますよ!) P.2  
 無料パソコン相談会のご案内～パソコンティーチャー～ P.2  
 ボランティアさん出番です! P.4  
 多摩ボラセン登録団体の活動紹介♪ P.5  
 令和3年度 子ども食堂等活動支援金 応募団体を募集します! P.6  
 地域の催しや助成金情報 P.7  
 多摩大学中村ゼミお楽しみ企画第12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

## 講座・イベント情報

ゼロ  
0からはじめるZoom講座

「自治会の役員会が Zoom 開催になったので教えてほしい」「ボランティア団体に活動しているが遠くに住んでいる会員も参加できるようにしたい」など、地域活動で活用されている Zoom。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、研修などに参加することができます。あなたの活動もオンラインで広げてみませんか？

(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)

## 初心者編

- ▶日時 6月15日(火) 14:00～15:00
- ▶対象 Zoomを初めて使う方。  
Zoomの基本的な使い方をお伝えします！

## ステップアップ編

- ▶日時 6月22日(火) 14:00～15:00
- ▶対象 初心者向けを終了した方。知っておくと楽しい使い方 Zoomのミーティング開催方法をお伝えします！
- ▶その他 パソコン使用者限定講座です。

- ▶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 (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。  
なお、ステップアップ編はパソコンをご利用の方のみとなります。
- ▶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。



## パソコン相談会 ～パソコンティーチャー～

パソコンでお困りの方「ワードやエクセルの使い方を教えてほしい」など、パソコンの使い方についてパソコンティーチャー(ボランティア)がご相談にのります。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・コミュニェ7階)
- ▶開催日 下記にお問い合わせいただくか、多摩ボラセンのホームページをご覧ください。パソコン相談予定表が PDF で確認できます。  
<http://tamavc.jp/kashidashi/pcschedule.html>
- ▶備考 ・相談時間はおひとり 30 分間です。  
・お申込みは不要。  
開催時間内にご来所ください。  
先着順に対応いたします。

パソコン相談をご利用される方へ  
お願い

- ・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)

ご不便をおかけいたしますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

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 6月10日 もしくは 7月8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。

## 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法人の設立に関わることなどのご相談にのります。



決算書を見ていただきながら、今後のアドバイスを受けることができ良かったです。



これからNPO法人を立ち上げようと思っていたので、はじめの一步を踏み出せそうです。

- ▶日時 6月9日(水) もしくは 7月7日(水) ←7月14日より変更 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。

## 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 6月24日(木) 10:30～12:00
- ▶会場 705会議  
(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。

新型コロナウイルス感染症に対する  
ボランティア保険の補償について

ボランティア活動保険の特定感染症に指定感染症(新型コロナウイルス)を追加し、補償の対象となっています。

なお、「ボランティア行事保険」は、開催された行事で「新型コロナウイルス」に感染したことが特定できないため、補償されません。

## 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（活動期間は応相談）
- ▶ 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



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 6月26日(土) 14:10 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

©TOKYO VERDY



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 毎週水曜日 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：松本)



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

## 多摩ボランティア・市民活動支援センターの登録団体の活動紹介♪

今年度、53 団体が登録されています。ボランティア団体といってもそれぞれ様々…  
普段どんな活動をされているのでしょうか？ 少しずつご紹介していきます！

### Vol.1 傾聴ボランティアグループ『福寿草』

設立：2006年2月（15周年！）  
多摩ボラセン主催の傾聴ボランティア養成講座の受講生が有志で立ち上げる。  
会員数：21名  
定例会：毎月第3水曜 10:00～12:30（主に総合福祉センター）

#### 【活動内容】

多摩ボラセンを通じて要請を受け、多摩市内の高齢者施設や個人宅などへ訪問（傾聴）します。お一人、月1～2回程度、1回につき1時間程度お話を伺っています。（施設は1対1、個人宅などへは2人1組が基本です）

また、過去には外部講師による傾聴入門講座を開催しています。

#### 【傾聴とは】

「耳」「目」「心」を傾けて、相手の気持ちに寄り添いながら話を真摯に聴くこと。

### ～定例会の様子をレポート！～

毎月1回会員が集まって、活動の報告や新規受入れなどの情報共有をしています。その中で、受け止め方に悩んだこと、嬉しかったことなど気持ちの共有も行っていました。

傾聴相手はご高齢の年配者がほとんど。時には素晴らしく興味深いお話も聞け、相手の人生観に共感することも。「あんな風に年を取れたらな」と、傾聴を通して学べることも多いそうです。反面、「これって傾聴といえるのか」と感じたというお話もありました。その話のあとに「粹にとらわれなくていい。その時間を良い時間として過ごすことが大切。終わったあとに顔がほっこりして『また来てね！』と言ってくれたら大成功！傾聴の技法に捉われて四角く考えないで丸くやっとう」と代表がおっしゃっていた言葉が印象的でした。

それぞれが報告する中で「自分たちも元気がもらえる！」「お話を伺うのが楽しみ」「利用する方がこの活動をとても理解し認めてくれることが嬉しい」といったお話があり、迷いながらも、楽しくやりがいを感じて活動しておられる様子が伝わってきました。

答えのない中で相手に向き合う、とてもデリケートな活動です。どんな場面でも謙虚さを保ち、その上で自身が楽しみ、前向きな気持ちで活動しておられると感じました。



#### “新規会員を募集しています！”

一緒にボランティア活動してみませんか。  
未経験者でも大歓迎です。  
入会及び傾聴依頼に関する問い合わせは、多摩ボラセンへ

#### 【問合せ】

多摩ボラセン ☎042-373-6611

## 「多摩ボランティア・市民活動支援センター登録団体等連絡会」

### お仲間募集！

#### 多摩ボランティア・市民活動支援センター登録団体等連絡会とは？

多摩市のボランティア活動の推進および向上を図るための会。会員相互の交流や連携を目的に2001年に設立されました。多摩ボラセンの登録団体だけでなく、多摩市でボランティア活動していらっしゃる方ならどなたでも参加ができます。

4月21日に第1回多摩ボランティア・市民活動支援センター登録団体等連絡会（以下、V 団連）が開催されました。昨年度はコロナ禍の影響により残念ながら開催中止が続きましたが、今年度は4月から無事にスタートすることができました。

現在25団体。第1回目は14団体が参加されました。まずは、各団体の連絡員より自己紹介。ボランティア活動といっても様々な活動があります。改めて、多摩市には幅広い分野のボランティア活動があるのだと実感しました。

その後、昨年度の振り返りを行った後に、今年度の世話人が決定！さて、これからどんな会になっていくか、楽しみです。というのも、多摩ボラセンが事務局として関わっていますが、あくまでサポート側。連絡員さん主体で進めていただいています。柔軟な発想で、例えばボランティア活動団体の横のつながりを考えてみたり、いざという時のために情報共有の手段を考えてみたり…とやりたいことを考えていく会です。

次回連絡会の開催は、6月16日（水）13:30～（場所は未定）です。

\*基本、第3水曜13:30～ですが、開催頻度等はこれから決定していきます

#### 会員募集!!

多摩市でボランティア活動されている団体や個人の方で参加してみたい方、ご興味ある方は、**多摩ボラセン ☎042 (373) 6611**へ

社会福祉法人多摩市社会福祉協議会

## 令和3年度 子ども食堂等活動支援金 応募団体を募集します！

多摩市社会福祉協議会では、子ども食堂や誰でも食堂等の実施を通じ、子どもの支援に関わる活動を行っている団体に対して、歳末たすけあい運動募金を活用し、その活動を支援します。



## ▶対象事業

主に多摩市に居住する子どもたち等を対象として、食事の提供を通じ、居場所や学習等の場所づくりを行う事業。  
子ども食堂などによる配食などの新型コロナウイルスに対する緊急支援活動も対象事業です。

## ▶支援金額

20,000円(支援金の申請は、1団体、1年度内に1回)

例えば…食材費、賃借費、通信運搬費、印刷製本費、消耗品費、諸謝金など

## ▶支援対象期間

令和3年4月1日～令和4年3月31日の期間に実施する活動

## ▶応募締切：令和3年7月30日(金) ※郵送必着。FAX不可

▶申込み・問合せ：多摩ボランティア・市民活動支援センター TEL042-373-6611 FAX042-373-6629  
〒206-0011 多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ7階  
※詳細はホームページ(<http://www.tamavc.jp/>)へ

## 食で支えるフードボランティア ～フードドライブのご案内～

下記窓口では、フードドライブ(ご家庭で提供できる食品を持ち寄り、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1ヶ月以上でも受付) ※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】

・総務係  
(多摩市南野3-15-1 二幸産業・NSP  
健幸福祉プラザ7階)

平日 8:30～17:00

・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月曜日除く)

土曜日 9:00～17:00

【問合せ】☎042-373-6611

## 地域の情報と催し ※費用の記載のないものは参加費無料

### 児童養護施設で生活している子どもたちのフレンドホームを募集しています。

様々な事情により家庭で生活できない子どもたちが、乳児院や児童養護施設で生活しています。そのような子どもたちを、学校がお休みの期間などに、皆さまのご家庭で数日間お預かりいただくのが“フレンドホーム”です。

- ▶ **交流する期間**：週末、祝祭日、夏休み、冬休み、春休みなど
- ▶ **申込方法**：施設に直接お申込みください。フレンドホーム担当職員から制度についての説明を受け、申請書に必要な事項を記載して、施設に提出してください。
- ▶ **その他**：条件や登録、子どもの紹介、謝礼、損害賠償保険の加入など詳細については下記にお問い合わせいただくか、東京都福祉保健局のHPをご参照ください。  
([https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/satooya/seido/hotfamily/f\\_home.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/satooya/seido/hotfamily/f_home.html))
- ▶ **問合せ**：児童養護施設 調布学園・第二調布学園 フレンドホーム担当 山口・逆井  
☎042-483-7611 ✉jidoyogo@chofugakuen.com

## 助成金情報 ※詳細は主催団体のHPにてご確認ください

### ボランティアグループ等が行う事業への助成

ボランティアグループ等が在宅高齢者または在宅障がい者等のために福祉活動や文化活動を行うために必要な費用または機器、機材、備品等を整備するための費用に対し助成します。

- ▶ **対象事業**：A.在宅高齢者または在宅障がい者等の自助・自立の意欲を引き出し、または鼓舞する等その生活の支援・向上に資する事業・費用  
B.在宅高齢者または在宅障がい者等と地域の人々が交流し支え合う、地域共生の仕組みづくり事業・費用（例、認知症カフェ、地域サロン、生活物品入手支援・配送等）  
C.在宅高齢者または在宅障がい者等の福祉に関する活動をするために必要な機器、機材、備品等を整備する事業・費用
- ▶ **助成金額**：1件 10万円～50万円
- ▶ **事業実施期間**：2022年3月末日までに完了するもの
- ▶ **申請締切**：2021年6月末日 ※郵送による必着
- ▶ **その他**：申請書のダウンロードや詳細はホームページをご参照ください。  
[http://www.taiyolife-zaidan.or.jp/promotion\\_recruitment/index.html#anchor02](http://www.taiyolife-zaidan.or.jp/promotion_recruitment/index.html#anchor02)
- ▶ **問合せ**：公益財団法人 太陽生命厚生財団 事務局 ☎/FAX03-6674-1217

## 多摩ボラセンへのご寄附（令和2年12月～令和3年4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付はボランティア・市民活動のために役立てられます。

【ボランティア・市民活動推進のための指定寄付】

・匿名 10,000円 ・マジックエコー 3,000円 ・TIC有志 9,000円

【ボランティア・市民活動推進のための指定寄付（コロナ禍により生活にお困りの方への食料支援として）】

・峯岸 忠 50,000円 ・住安隼夫 5,000円

・東京海上日動システムズ株式会社 55,785円

【敬称略】

多摩大学 経営情報学部  
**中村その子ゼミ企画**

あっという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりました。気候の変化はありますが、体調管理に気をつけながら過ごしましょう。好評の『0からはじめる Zoom 講座』もステップアップ編を開催します。在宅でもオンラインでつながりましょう！

今日は金子<sup>かねこしんご</sup>慎吾さん、山本<sup>やまもとけいすけ</sup>啓介さんの『あるなしクイズ』です。

1. 以下の法則の場合、奈良県は A 組、B 組どちらに入るでしょうか？

A組	B組
神奈川県	埼玉県
茨城県	栃木県
佐賀県	滋賀県
静岡県	山梨県

2. 「ある」のグループに共通することがあります。それは何でしょうか？

ある	ない
朝帰り	夜遊び
都市ガス	プロパンガス
見栄っ張り	意地っ張り
必ず	絶対
乳離れ	親離れ

3. 「ある」のグループに共通することがあります。それは何でしょうか？

ある	ない
急性	慢性
定価	バーゲン
以外	以内
医者	看護師
遺物	廃墟

4. ○にだけある法則は何でしょうか？

○	×
一番	二番
日	月
田	畑
化粧	すっぴん

今回のクイズは今年4年生になったゼミ生が担当してくれました。かなり頭を使いますよ～。クイズの答えはボランティア通信 7月号に掲載します。次はどんな企画になるか、乞うご期待！

1 オ	2 ワ	3 ラ	イ	4 オ	5 カ
	6 ナ	7 ツ		7ゾ	ウ
8ハ		9キ	ユ	ウ	シ
10ル	11ピ	ー		12セ	ン
	ヨ		13ネ	ツ	14ゲ
15ヨ	ウ	ケ	イ		16リ
17イ	キ		18ロ	ボ	ツ

5月号クロスワードの答えです。



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 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