

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



いつもとちょっとちがう

夏のリモートボランティア体験 2021

「ボランティアをやってみたくけれど、きっかけがなかった」アナタ！
 新型コロナウイルスの感染予防をしながら、オンラインや自宅でできるボランティア活動を用意しました！
 ぜひご参加ください。

活動プログラム
(内容は裏面)

- 高齢者施設で特技を披露しよう！オンライン de ボランティア
- Zoom で手話体験～手話は聞こえない人の言葉。手でお話しよう～
- 夏のお手紙を高齢者施設に届けよう！

参加費無料！
 7月15日(木)から
 申込受付をはじめます。

[後援]
 多摩市教育委員会

▼▼▼ contents ▼▼▼

夏のリモートボランティア体験 活動プログラム P.2
 オンラインボランティア、やりませんか？(白楽荘デイの活動紹介) P.3
 ボランティアさん出番です！ P.4
 地域の催しや助成金情報 P.5
 多摩ボラセン登録団体の活動紹介♪ P.6
 食材キット無料配布事業のご報告 P.7
 多摩大学中村ゼミお楽しみ企画第14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

夏のリモートボランティア体験
活動プログラム

高齢者施設で特技を披露しよう！オンライン de ボランティア

内容：高齢者施設のご利用者にダンス、手品、クイズなどの特技をオンライン（Zoom）で披露するボランティアです。新型コロナウイルスの関係で皆さんと会って交流することが難しい状況です。オンラインを通じ、笑顔と元気を届けよう！

日時：①8月17日(火) もしくは ②8月24日(火) 各回 14:00～14:30

参加対象：お年寄りの方が楽しめるダンス、手品等の特技をお持ちの方またはグループ（各日程1組）

※先着順ですが、定員を超えた場合は後日、別日程・施設で調整させていただくことがあります

参加方法：多摩ボラセンにメール（メアドは「夏のリモボラパンフに掲載」）で。

必要なもの：パソコンやスマートフォンなど（Zoomがつかえる環境）、特技披露に必要な楽器などの道具

共催：特別養護老人ホーム 愛生苑

Zoomで手話体験～手話は聞こえない人の言葉。手でお話ししよう～

内容：聞こえない人とのコミュニケーション方法や聞こえないってどういう事？について一緒に考えよう。また、あいさつの手話を覚えて聞こえない人とお話ししよう！

日時：①8月19日(木) もしくは ②8月20日(金)
各回 14:00～15:00

参加対象：どなたでも。親子での参加も歓迎！ 各回5～6人程度
※先着順（定員に達し次第受付終了）

参加方法：多摩ボラセンにメール（メアドは「夏のリモボラパンフ掲載」）で。
その他：パソコンやタブレットなどでZoomのつながる環境でご参加ください。

共催：多摩市手話サークル「クローバー」

各プログラムについて、必ず『夏のリモートボランティアパンフレット』をお読みいただいてから、お申込み・ご参加ください。

なお、パンフレットは7月上旬に多摩ボラセン事務所、もしくは多摩市社会福祉協議会事務所（二幸産業・NSP健幸福祉プラザ）で配布の他、多摩ボラセンホームページに掲載します。

夏のお手紙を高齢者施設に届けよう！

内容：自宅でするボランティアです。皆さんからお寄せいただいたお手紙を市内の高齢者施設の利用者の方にお送りします。会えないときだからこそ、手描きのお手紙が心に響きます。

募集期間：7月15日(木)～8月16日(月)

参加対象：子どもから大人までどなたでも！

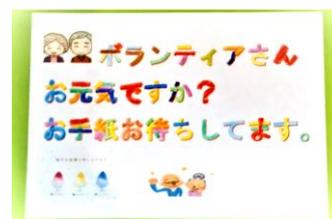
参加方法：専用用紙をダウンロード、または多摩ボラセンで専用用紙を受け取り、お手紙を書いてください。その後多摩ボラセンに郵送もしくはお持ちください。

協力：あい小規模多機能施設かりん、あいグループホーム天の川

かりんと天の川のスタッフの

「こんなお手紙待っています！」動画です。

QRコードから読み取ってね！



かりんのご利用者さまからもメッセージをいただきました！

ボランティア出張相談会

「相談に行きたいけど、聖蹟桜ヶ丘まで行くのは遠い…」というあなた。ボランティア活動に関するご相談、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 7月29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。

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

Zoomを使ってやってみました!～あたらしい“交流”のかたち～

ボランティア入門オンライン講座 「しゃべって笑ってみんなで元気UP！」

笑いを通した呼吸法でリラックス

5月25日、8名の方々にご参加いただき、Zoomを使った初めての試み“笑いヨガ”と“おしゃべり交流会”を行いました。笑いヨガは初めての方がほとんどでしたが、講師のペースに引き込まれ、笑いを通した呼吸法などを体験できました。

男性が活動しやすい内容があったらいい」など提案も

交流会では、ボランティアをテーマにお話を進め、ゲストスピーカーを交えながらボランティア活動についておしゃべりをしました。ゲストスピーカーのデイサービス職員さんから「こんなこと頼んでも来てくれないのでは…」と活動募集に躊躇されるお話があり、それに対し参加者から「やりたい活動は人それぞれ。希望する人がいるかもしれないからいろいろな活動を募集してほしい」との声も。他にも「ボランティア活動は女性がほとんど。男性が活動しやすい内容や工夫があったらいい」と男性参加者から意見が出ます。

皆さんのお話を伺い、多摩ボラセンとしての気づきも多くありました。「他の方の話を聞いてボランティアを始めた時の気持ちを思い出した」「地域と繋がるきっかけにはボランティア活動が1番」など感想をいただきました。今後も多摩ボラセンとして、オンラインでできる“交流”を提案していきたいと思えます。

画面越しの講師、
松本さん
(介護福祉士・笑い
ヨガリーダー)



自宅から生中継!



オンライン de ボランティア交流会

特技・芸能ボランティア(人・団体)と福祉施設を オンラインで結ぶ

第1弾として楽友会白楽荘デイサービスでZoomを使ったピアノ演奏会を実施しました。ピアノ演奏者の吉永さんは、白楽荘デイサービスが募集していた「昼食時にピアノ演奏をしてくれる方」に応募した方。しかし、コロナ禍で受け入れがストップ。せっかくの出会いもコロナ禍では叶いません。そこで、多摩ボラセンから「オンラインでピアノ演奏ができないか」と提案。楽友会さんも吉永さんも「やったことないけどやってみましょう!」と受けてくださったことで実現しました。

お互いオンラインでの演奏会は初めて。ピアノに合わせて利用者さん皆で歌いたい。どんな曲がいいか…何度も打ち合わせを重ねて当日を迎えます。

オンラインならではの課題も

オンラインの課題は「音の聞こえがずれる」こと。演奏中は施設側の音声を消すことで解消できました。吉永さんは、利用者さんの声が聞こえないまま演奏のタイミングや曲の速さなどに気を遣っての演奏となりました。演奏が終わると音声をオンにして会話を挟みます。介護スタッフさんのリードもgood!演奏会は30分ほどで無事に終了となり、利用者さんから吉永さんへ大きな拍手が届けられました。

Zoomは音楽を伝えるには適さないかもしれませんが、新たな交流の手段としての演奏会は大成功に感じました。お互い、離れていても会話ができて、一緒に歌を歌えたことがなによりでした。今後もオンラインでの演奏会を継続することになりました。



大画面テレビでご利用者の皆さまとつながりました!



オンラインで活動をやりたい方(個人・団体) / 来てほしい!施設の皆さん 大募集!

体操やダンス、手品など面白い企画を一緒に考えてみませんか?
多摩ボラセンでお手伝いをいたします!
(実施にはZoom等が利用できるネットワーク環境が必要です)
お問合せは多摩ボラセンへ ☎042-373-6611



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

夏休み企画！

リサイクルでボランティア



- ▶ 内容 回収した食器を含んだリサイクル陶土であらかじめ作っておいたタイルの型にビンのカケラを入れる作業
- ▶ 日時 8月5日(木)～8月8日(日)のいずれか 13:00～14:00
- ▶ 会場 エコにこセンター(唐木田二丁目1番地1)
- ▶ 募集人数 各日5-10人程度
- ▶ 対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)
- ▶ 持ち物 特になし(手袋など必要な物は貸し出します)
- ▶ その他 夏休みに親子でできるボランティア活動です。作ったタイルはエコにこセンターのフラワーコンテナに飾ります。
- ▶ 主催 エコにこセンター



手描きPOPがいい！

ブラックボードで施設をご紹介



- ▶ 内容 施設の入り口に設置するブラックボード(縦90cm×横50cm)にイラストやご案内を描いてもらいます。
- ▶ 日時 不定期(月1回や季節ごとなど)
- ▶ 会場 桜ヶ丘いきいき元気センター(桜ヶ丘2-1-1)
- ▶ 募集人数 イラストが得意な方や好きな方、1～2人
- ▶ 備考 ペンなどは施設にあります。
- ▶ 主催 桜ヶ丘いきいき元気センター



戦争の悲惨さと平和を尊ぶ心を

次世代に伝えていこう。



- ▶ 内容 千羽鶴にする折鶴を糸で繋ぐ作業(作業はご自宅で行っていただきますが、折鶴と作成手順等を平和・人権課事務室まで取りにきていただき、完成した折鶴を持ってきていただきます)
- ▶ 活動期間 7月12日(月)～7月28日(水)
- ▶ 対象 どなたでも！
- ▶ 備考 折鶴と千羽鶴の作成マニュアルを取りにきていただく日および完成した千羽鶴を持ってきていただく日は、上記期間内(土日は除く)であれば自由です。
平和・人権課事務室まで来ていただく際に発生する交通費は各自ご負担いただきます。
- ▶ 申込・問合せ 多摩市役所平和・人権課
☎042-376-8311
〒206-0011
多摩市関戸4-72
ヴィータ・コミュニネ7階



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。

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

ボランティアさん出番です！

運動にお手伝いが必要な子どもへの
運動活動の補助

- ▶ **内容** 運動にお手伝いが必要な子どもへの基礎的な運動活動の補助。子どもの見守りや声掛け、準備などが中心です。運動が苦手な方でもOKです。
- ▶ **日時** 第1・3週の金曜日 15時30分～18時30分（活動時間や頻度等は応相談）
- ▶ **活動場所** 島田療育センター（中沢1-31-1）
- ▶ **募集人数** 若干名
- ▶ **対象者** 18才以上どなたでも
- ▶ **その他** 交通費支給あり
- ▶ **問合せ** 島田療育センター支援部
☎042-374-2101

みらいの会 まちのもの忘れ相談室
（認知症当事者の会）でのお手伝い

- ▶ **内容** テーブルやいすを並べる、茶菓の準備、当事者の見守りなど
- ▶ **日時** 第3水曜 13時30分～15時
（変更の場合あり）
- ▶ **活動場所** 関戸公民館（7階活動交流室）
- ▶ **募集人数** 1～2人
- ▶ **対象者** 当事者本人の意思を尊重して
共に歩める方
- ▶ **主催** みらいの会



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

その他募集情報

【たすけあい有償活動】協力員を募集中！

日常生活の「ちょっと困った」を地域の住民同士で支えあう有償の活動です。協力員登録後はお住まいに近い地区の利用者からの依頼に応じ、調整の上活動していただきます。

協力員の登録はいつでも受付中です！お気軽にお問合せください。

- ▶ **対象**：福祉に興味があり、市内及び近郊にお住まいの18歳以上の健康な方
（経験・資格は問いません）
- ▶ **内容**：掃除・買物・草取り・調理・衣替えなど
- ▶ **活動費**：1時間700円～900円 ※内容によって異なります
- ▶ **問合せ**：多摩市社協 まちづくり推進担当 たすけあい有償活動 ☎042-389-3344



助成金情報 ※詳細は主催団体のHPにてご確認ください

「地域助け合い基金」でコロナ禍を乗り越えて共生社会へ

全国から寄せられるご寄付及びさわやか福祉財団独自資金をもとに、助け合い活動を行う皆様へ助成します。

- ▶ **期間と総額**：常時受付。基金の範囲内で、配分は随時行います。
- ▶ **対象**：地域で暮らす人同士の助け合い活動（つながりづくりを目的とした居場所や地域活動を含みます）を対象とし、新たに団体を設立する場合のほか、新たに活動を広げる場合やコロナ禍に対応して特別な助け合い活動を行う場合も含みます。法人格の有無は問いません。
- ▶ **助成額**：上限15万円
- ▶ **その他**：申請書や応募方法はHPでご確認ください。
- ▶ **問合せ**：公益財団法人さわやか福祉財団 〒105-0011 東京都港区芝公園2-6-8 日本女子会館7階
☎ 03(5470)7751、FAX 03 (5470) 7755
E-mail : mail@sawayakazaidan.or.jp

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.2 にじいろの会

設立：1985年10月（36周年）
 会員数：23名
 定例会：毎月第3金曜
 10：30～12：00（永山分室）
 会報誌：にじいろ通信（毎月1回発行）

【活動内容】

- ・特別養護老人ホーム桜ヶ丘延寿ホームに月2回、ぬり絵・貼り絵作業をお声かけしながら手伝いをしています。（現在はコロナの影響で活動は中止）
- ・自主勉強会の開催
 過去には多摩市介護予防ボランティアポイント制度の開始前に隣接市の同制度について学ぶ勉強会を開催。それをきっかけに多摩市へ制度導入を後押ししたことは会の励みになっています。

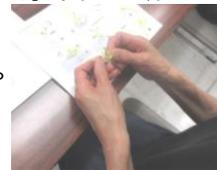
～定例会の様子をレポート！～

5月21日、雨模様の中、定例会が行われました。さすがに緊急事態宣言下とあっていつもより参加メンバーが少なかったものの、密にならないよう気づかいながら、近況報告から始まります。話題は「コロナワクチン」。すでに接種済の方から情報を伺う皆さん。その中で「一人暮らしで誰とも会話せず過ごしているって本当に辛いことなのよ」と。こうして集まれる場があること、また元気で会えたことを喜び合える友人がいるって本当にありがたいことだとお話を伺って感じました。

現在、コロナ禍で訪問活動が1年以上ストップしています。ホームの方々がお元気かしらと案じながら、それでも“何かできないか”と話し合う皆さん。「七夕に合わせて短冊を贈ろう！」と決まりました。ここまでのお話の流れはさすが長く活動されている皆さんの阿吽の呼吸で進みました。最後は多摩ボラセンから『シトラスリボンプロジェクト』のご紹介をさせていただきました。皆さんにご賛同いただき、早速作ってみるも…なかなか難しい。それでも自宅で作ってみたい！〇〇さんに教えてあげたい！と、どこまでも前向きな皆さんでした。



“新規会員を募集しています！”
 ご一緒にボランティア活動をしませんか？
 どなたでも、いつでもどうぞ
 お待ちしております
 【問合せ】
 多摩ボラセン 042-373-6611



【活動内容】

使用済切手を整理し、まとまったら施設（盲老人ホーム聖明園）へ送り届けています。昨年は約8万5000枚寄付しました。永山小、瓜生小にベルマークを届けています。

Vol.3 カランドリエの会

設立：1985年4月（36周年）会員数：11名
 活動日：毎月第3・4木曜（祝日除）
 10：00～15：00（永山分室）

～作業の様子をレポート！～

使用済切手の整理と聞いて、私は勝手に「珍しい切手を収集する活動」と思いこんでいました。訪問してわかったことは、どなたも“切手自体に興味がない”ということ。それでは、なぜこの活動をされているかと伺うと、「ボランティアとしてお役に立ちたい」とのこと。黙々と手を動かす姿はまさに職人。一緒に作業に加わってみれば、なるほど集中できて心が整う感じがします。会員さんの中には設立時から活動されている方もいます。では、作業工程をご紹介します。

- (1) 各収集箱（写真①）より集まった使用済の切手を水に浸して剥がし、乾燥させていきます。
- (2) 種類ごとに仕分けをします。通常切手を同じ種類ごと20枚ずつクリップ止めにします（写真②）。
- (3) 20枚ずつの切手を100枚にまとめ（写真③）、最終的には500枚を糸で結わいて仕分け作業は終了（写真④）。500枚の束がまとまったら施設へ郵送します。この一連の作業は長い時間をかけて丁寧に行います。

捨ててしまえば「ゴミ」、集まれば大きな「力」になる活動です。使用済切手の収集箱は多摩ボラセンや市役所ロビーなどに設置されています



食料キット無料配布事業を実施しました～多摩地域・企業大学等連絡会(ゆるたまネット)企画～ ご協力いただいた皆様、ありがとうございました！

6月5日(土)・12日(土)の両日、二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ、多摩ボラセン、しごと・くらしサポートステーションの3か所で食料キットの無料配布を実施し、86世帯、264名の方に約4日間分の食料をお渡しすることができました。新型コロナウイルスの拡大等で生活に影響が出ている「子ども(大学生以下)がいる世帯」と「大学生」を対象にしたこの試みは、多摩市内を中心にボランティア活動や地域・社会貢献活動に取り組む25の企業や団体等で構成された「多摩地域企業・大学等連絡会(愛称:ゆるたまネット)」の初の事業として行われました。配布した食料は、ゆるたまネット参加団体の他、一般の団体や市民の方からの寄付品(フードドライブ他791kg)、寄付金(305,785円)で用意されたものです。皆さまのご協力にあらためて感謝申し上げます。ありがとうございました！



ご寄付いただいたお米の小分け作業など、事前の準備も多数のボランティアにお手伝いいただきました

配布日当日も、受付やご案内、配送等で多くのボランティアに支えられ、食料キットだけでなく、生理用品や消毒液、マスクなどを多くの方にお渡しできました。今回食料をお渡しした方から寄せられたメッセージをいくつかご紹介します。



母子家庭で収入が限られている為、今回の支援、大変助かります。3人の子供と今晚からいただいています。本当にありがとうございました。40代女性



ご支援くださった方、細やかなお心遣いでご対応くださったボランティアセンターの方、感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。20代女性

受け取らせていただきました食料は計画的に無駄無く利用させていただきます。コロナ禍の影響を受けているのは支援者の方々も同じです。ありがとうございました。40代男性



コロナ禍で収入が減り、苦しい生活が続いているなか、今回のキットを配布していただいたおかげで、精神的にも少しゆとりができて、親子でも楽しいひと時を過ごすことができました。ご支援・ご協力いただいた方々に、心より感謝申し上げます。40代女性



今後は自分の生活にゆとりができた際には、こういうボランティアに参加できる事があれば、と心から感激致しました。皆様本当にありがとうございました。50代女性



コロナ禍で疲弊する中、本当にありがたい事業だと心から感謝しています。ご協力頂いた企業や市民の皆様ありがとうございました。40代男性



市民の皆さまのご支援をお待ちしています！ 寄付/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

受付場所は下記にお問い合わせください。

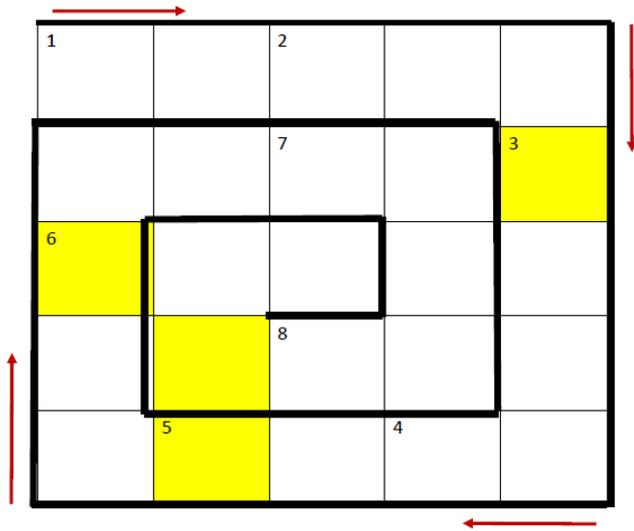
問合せ 多摩ボラセン ☎042-373-6611 FAX042-373-6629

多摩大学 経営情報学部
中村その子ゼミ企画

昨年の夏は、例年開催している夏のボランティア体験もコロナウイルスの感染拡大の影響で開催できませんでした。今年もコロナ禍ではありますが、リモートで開催します！いつもとちょっとちがう体験しませんか？

さて、今月は4年生の和田彩佳さん、渡辺彩来さんの『ぐるぐるうずまきしりとりクイズ』です。

1 から時計回りにしりどりの要領で言葉を入れます。最後に黄色の部分の文字を上手く並び替えてできる言葉を答えてください。



1. タレントは「芸名」。では相撲取りは？
 2. 軟体動物。野菜などを食害する。塩をかけると体が小さく縮む
 3. ジェットエンジンを動力とする飛行機
 4. 故郷に帰ること。「毎年正月は〇〇〇する」
 5. ヨーロッパ南部の共和国。パスタやピザが有名
 6. 「早朝に咲いて、日が昇る頃には萎む」と言われる花
 7. 正月に子供たちに与えるお小遣い
 8. 夢で見たのと同じような事が起こった時のその夢
- クイズの答えはボランティア通信 8月号に掲載します。

ボランティア通信 6月号の答えです。

1. 奈良県は海に面していない県のB組に入る。

B組
埼玉県
栃木県
滋賀県
山梨県

2. 「ある」の共通は、二文字の県が隠れている。

朝帰り	あさがえり
都市ガス	としがす
見栄っ張り	みえっぱり
必ず	かならず
乳離れ	ちちばなれ

3. 「ある」の共通は、頭に「か」を付けると別の言葉になる。 4. ○にある法則は、それぞれの言葉の前に四季が入る。

急性	➡	下級生
定価	➡	家庭科
以外	➡	海外
医者	➡	会社
遺物	➡	怪物

○	×
春一番	二番
夏日	月
秋田	畑
冬化粧	すっぴん



タマポウ君

♪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