

ボランティア通信

8

Aug.



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



おうち時間を楽しもう。

ボランティア活動 @自分んち

ボランティアさんが作ってくれた
タマボラ君フェルトバッチ！

「コロナ禍でボランティア活動をするのは、なかなか難しい・・・」

スポーツボランティアやゴミ拾いなどの環境ボランティアなどは、感染対策をしながら少しずつ活動を始めていますが、福祉施設でのボランティア活動は対面での活動が中心でしたので、まだまだ難しい状況です。

そんな中、児童施設より「自宅でできるボランティア活動」をご紹介します！好きなこと・得意なことが活かせる活動です。ぜひ、ボランティア通信 2 ページをご覧ください。

▼▼▼ contents ▼▼▼

- ボランティア活動@自分んち P.2
- 食で支えるフードボランティア P.4
- 多摩ボラセン登録団体の活動紹介♪ P.5
- NPO・ボランティア・市民活動 個別相談会 P.6
- 多摩ボラセン出沒！@多摩大学ボランティアコーナー P.6
- 感染者や家族、医療従事者への差別をなくそう。
シトラスリボンを配布中！ P.7
- 多摩大学中村ゼミお楽しみ企画第15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!

Let's ボランティア

お疲れさまです

LINE STOREから→
購入できます

ボランティアさん出番です！

ボランティアを
募集します！

水色の枠内は『**自宅でできるボランティア特集**』です。
活動詳細やご相談は多摩ボラセンにご連絡を！
なお、自宅でボランティア活動をする場合も、ボランティア
保険のご加入をおすすめします。



…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

かわいい洋服をお願いします！ お人形の洋服づくり

- ▶内容 第一小学童クラブで使う人形の洋服づくり
(子供が遊ぶ人形の洋服の着せ替えづくり)
- ▶募集人数 若干数
- ▶対象 手芸がお好きな方
- ▶その他 材料は応相談
- ▶主催 第一小学童クラブ
(関戸 3-2-23
多摩第一小学校内)



フェルトで野菜づくり。 おままごとに使います。

- ▶内容 永山小学童クラブで使うおままごと素材（フェルトで野菜などを作る）、お手玉づくり
- ▶募集人数 若干数
- ▶対象 手芸がお好きな方
- ▶その他 材料は学童クラブでご用意します。
- ▶主催 永山小学童クラブ
(永山 2-8-1 永山小学校内)



ボランティア活動 @自分んち

特技が活かせる！好きな時にできる！

季節を彩る折り紙で 教室を楽しい空間に

- ▶内容 りすのき保育園のクラスに貼り出す、折り紙装飾をつくる。大きさは画用紙1枚～最大、模造紙半分程度の大きさ。キャラクター以外で季節感があるもの。例えば、お花や動物や行事にちなんだものなど。
- ▶募集人数 若干数
- ▶対象 折り紙が得意な方ならどなたでも！
- ▶その他 希望者は事前に園に来てもらい相談のもと作成いただく。材料についても応相談。
- ▶主催 りすのき保育園
(唐木田 1-8-2)



いろいろ役立つ 雑巾があると助かります！

- ▶内容 多摩保育園で使う、おままごと用バッグや雑巾を作る。(バッグは園に見本があります。雑巾は不要なタオル等で作っていただいて持ち込んでくださってもOK)
- ▶募集人数 若干数
- ▶対象 手芸がお好きな方
- ▶その他 材料は応相談(保育園でもご用意できます)
- ▶主催 多摩保育園 (和田 418-1)



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。

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

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

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。



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・会場案内など)
- ▶日時 ①9月11日(土) 時間未定 ②9月19日(日) 時間未定 ③9月26日(日) 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

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

食で支えるフードボランティア

下記窓口では、金銭の寄付およびフードドライブ（ご家庭から提供できる食品を持ち寄り、それらを必要とする人や団体にお渡しする活動）の受付を行っています。

【フードドライブ対象の食品】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ヶ月以上で可）※特に米、レトルト食品、ラーメンが喜ばれます。アルコール類(みりん・料理酒は除く)や手作り品は対象外。

【金銭寄付/フードドライブ受付】

- ・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月曜日祝日除く）
土曜日 9:00～17:00
- ・多摩市社会福祉協議会 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

【フードドライブ受付】

- ・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
- ・グルメシティ多摩店（多摩市永山 4丁目2-1）
常時受付

皆さまからご提供いただいた食料は、フードバンク団体や子ども食堂等の他、食料キット配布事業（ゆるたまネット主催）などを通じて、必要とされる方にお渡ししています。食料をお渡しした方から、支援をしていただいた方へのメッセージをお預かりしています。いくつかご紹介します。

こんなに食料をいただけるとは思っていなかったので、驚きと感謝の気持ちでいっぱいです。ご支援してくださった皆様、本当にありがとうございます！40代女性

食料品をありがとうございました。本当にたすかりました。大事に食べさせていただきます。お米が何よりも助かりました。コロナ禍の支援本当に助かります。40代女性

「明日の献立どうしよう」ではなく、「明日の食料どうしよう」という悩みを抱えている時がありました。とても有難かったです。30代女性

皆様も大変な時に、たくさんの支援をありがとうございました。子どもが『アンパンマンのお菓子もある』と大変喜んでおり、嬉しかったです。コロナ禍で生活に困っている時にこのような取り組みは凄く助かります。本当にありがとうございました。

コロナで困窮している中、支援をしていただいて、大変感謝しております。50代男性

20代女性

ご報告 大規模災害に備えよう！災害ボラセン運営ボランティア入門講座

多摩市社協では、大規模災害が起きた場合、市と連携して3日(72時間)以内に「災害ボランティアセンター（以下、災害ボラセン）」を立ち上げます。災害ボラセンは、災害によって支援が必要になった人と、支援したいという人をつなぎ、日常生活を取り戻すお手伝いをするためのものです。

多摩ボラセンでは、災害ボラセンに運営スタッフとして参加していただけるボランティアの育成を目的とした講座を6月19日(土)に開催いたしました。本講座には、20代から70代までの幅広い年代層の25人の方々にご参加いただき、災害ボラセンや災害ボラセン運営ボランティアの役割について学んでいただきました。また、本講座にご協力いただいた国士舘大学、ご参加いただいた市民の皆さまには厚く御礼申し上げます。

災害ボラセン運営ボランティア募集中！

災害ボラセンでは、運営を手伝ってくださる多くの方（ボランティア）の力が必要となります。災害ボラセンの運営にご関心のある方、ボランティアをご希望される方は、ぜひ多摩ボラセンまでお問合せやご登録をお待ちしています！

※登録に関する資料は下記よりダウンロードできます

<http://tamavc.jp/site/article/saigaivc>



運営ゲームの様子

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♪

現在 53 団体が登録されており、さまざまなボランティア団体があります。
皆さんどんな活動をされているのでしょうか？では、ご紹介していきます！

Vol.4 たこの木クラブ

設立：1987年9月26日（34周年）
会員数：74名
たこの木通信の発送作業：毎月第3木
曜 12:30～17:00（永山分室）

【活動内容】

地域で暮らす障がい当事者（主には知的障がい・自閉症の人たち）があたり前に暮らすことを願い、当事者の「自己選択」「自己決定」「自己実現」を支援しています。
会報誌「たこの木通信」月1回発行。
学習会の企画：たこの木連続講座の開催

～作業の様子をレポート！～

月1回の通信発送作業におじゃまさせていただき、代表の岩橋さんにお話を伺いました。まずは、団体を立ち上げたきっかけから。

18才の時に「ともに生きる会」のキャンプにボランティアで参加したことがきっかけ。その後、多摩に移り住み、いろいろな人たちに支えられて今がある。“障がいのあるなしに関わらず、誰もが地域で共に生きる”ことを目指してこれまでやってきた。障がい者の就労の場がなければ作り、自立支援のためにNPOを立ち上げた。すべて必要だったから。多摩ボラセン登録団体を継続する理由は、活動室に来て通信の発送作業をすることで、他の団体さんとの交流ができるから。これからも地域と繋がれる場所を作りたい。

この日、手伝いに来ていたボランティアさんは、たこの木歴かれこれ6～7年。障がい者体験の講座で岩橋さんのお話を聞いたことがきっかけだという。「ここの人たちは皆面白い。楽しく活動しています」と。短い時間でしたが、一緒に過ごしてみて、私は不思議と懐かしい気持ちになりました。ただ、岩橋さんの放つ言葉に翻弄され、迷路に入り込んでしまったような…奥深ささなり。



“通信発送作業のお手伝い”
募集！

たこの木の活動に共感してくれる方
お待ちしております！

【問合せ】

多摩ボラセン 042-373-6611
もしくは、当日飛び込みも歓迎。

Vol.5 ひなの会

設立：2008年（13周年）
会員数：9名
活動日：第1・3木曜定例会、第2・4
木曜学習会いずれも 10:00～12:00
（総合福祉センター）

【活動内容】

絵本や紙芝居などで子供や高齢者の方々に楽しんでもらう活動。保育園、学童保育、高齢者施設へ訪問しています。
現在、コロナ禍で活動がストップしています。以前は学童で子ども80人に読み聞かせしたことも。

少人数でも「読み聞かせしてほしい！」とご要望がありましたら
ご連絡ください。

～活動の様子をレポート！～

学習会は発声練習から始まります。読み聞かせはなんといっても“大きな声と滑舌が大事”なので、普段から声を出して練習をしているそうです。おすすめは新聞で好きな文をみつけて声に出して読むこと。その後、世間話（コロナ予防接種について）を挟みながら順番に読み聞かせを行いました。

本を選ぶ基準とは？「年齢に合わせて選ぶ」「絵が離れていてもよく見えること」。そして、なによりも「自分自身が好きな本であること」。実際に訪問先で読むまでに、何十回と読み込むそうです。そうすることで、作者の気持ちがわかるようになり、その気持ちを乗せて読むのだそうです。相手を楽しませることが1番ですが、自分自身も楽しむことが大切。

今後のやってみたいことは？「多摩市以外の読み聞かせ団体との交流会ができればいいわね～」「大学生の読み聞かせサークルと語り合うこともやってみたいわね」と。想いを実現できますように。



絵本は自前のコレクションや図書館から選びます

“新規会員を募集しています！”

初めての方もぜひ！
見学だけでも大歓迎です。
（毎週の活動日に
参加できない方は応相談）

【問合せ】

多摩ボラセン 042-373-6611

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行うこと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を一緒に楽しみましょう！

- ▶日時 8月12日(木)もしくは9月9日(木)14:00～
- ▶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

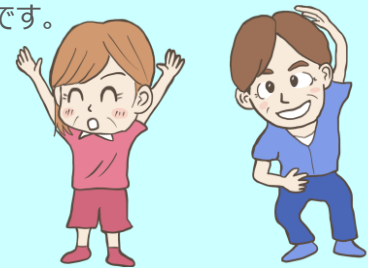
「会計について教えて!」「NPO法人を立ち上げたい」など、団体の会計や運営、NPO法人の設立に関わることなどのご相談にのります。

- ▶日時 9月8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。

ボランティアポイント登録者研修会 今! 気づき・取り組むフレイル予防・介護予防! 8月31日(火)午前開催!

コロナ禍で思うように外出や活動ができない今、体力の低下や気持ちの落ち込みに負けない毎日に向けて、無理なく・楽しく・家でできる運動や活動について実技を交えてご紹介します!

講師は、社会医療法人 河北医療財団 多摩事業部の理学療法士、大石洋人さんと桐林亜希子さんです。



この研修会は、ボランティアポイント登録者限定! この機会に登録しませんか?

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

多摩ボラセン出沒! @多摩大学ボランティアコーナー

ボランティアコーナーの学生スタッフが作成してくれたチラシ。素敵です!

多摩大学学生社会ボランティアコーナーは、多摩大生のボランティアや社会活動を応援するため、2021年4月に大学内に開設されたコーナーです。担当教員の他、コーディネーターも専門スタッフとして活躍し、ボランティア紹介やボランティア入門講座も開催しています。学生自らが企画運営しているボランティア・カフェ(交流会)も好評です。

ちなみに、6月29日に多摩ボラセンも出張相談に行っていました! 当日は4人の学生さんが相談に来てくれました。

また、聖ヶ丘小学校でのタブレット設定のボランティアをしてくれた学生にもお会いし、「特に(小学)1年生は、一生懸命でかわいかった～」と話していました。

多摩大生にボランティア募集をしたい方は、以下のホームページをご覧ください。

その他募集情報

【たすけあい有償活動】 協力員を募集中！説明会を開催します！

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。

- ▶日時：9月10日(金) 10:00～11:30
- ▶会場：大栗川・かるがも館 会議室1・2
(多摩市和田2006番地4)
- ▶定員：15人(要申込)
- ▶共催：大栗川・かるがも館運営協議会
- ▶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
- ▶その他：当日参加できない方は上記にご相談ください。随時受け付けています！

- ★活動できる方
福祉に理解があり、市内および近郊にお住まいの18才以上の方です。
性別・経験・資格は問いません。
- ★活動費の目安
700～900円(1時間)
※内容によって異なります。
- ★活動内容の一例



掃除



草取り



買い物

環境イベント等運営業務委託の受託者募集

環境イベント等の運営業務委託の受託者を募ります。詳細は令和3年8月5日(木)から配布される仕様書をご覧ください。

- (1) 令和3年度 第25回 多摩市身のまわりの環境地図作品展のポスター作成
- (2) 多摩市消費生活フォーラム&エコ・フェスタ2021のポスター作成など
- ▶委託予定期間：令和3年10月1日(金)～令和4年2月28日(月)
- ▶仕様書配布期間：令和3年8月5日(木)～令和3年8月13日(金)
〔土・日・祝祭日を除く午前8時30分から午後5時まで〕
- ▶見積書提出期限：令和3年8月27日(金)午後5時まで
- ▶見積書提出・問合せ：多摩市環境部環境政策課 担当：加藤・齋藤 ☎042-338-6831(直通)
〒206-8666 多摩市関戸6丁目12番地1 多摩市役所東庁舎1階



みんなで広げよう、
シトラスリボン
プロジェクト。

Citrus Ribbon
PROJECT

ボランティア通信6月号で紹介したシトラスリボン。ボランティアの皆さんが作ってくださったリボンを多摩ボラセン事務所でも市民の皆さまにお配りしています。



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。

多摩ボラセンへのご寄附

(令和3年5月～令和3年6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。

【ボランティア・市民活動推進のための指定寄付】

・清水 政直 10,000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)】

・株式会社としまフューネス 50,000円

・匿名 50,000円

・東京多摩みなみワイズメンズクラブ 5,000円

・匿名 10,000円

・匿名 50,000円

・匿名 20,000円

・匿名 121,000円

・匿名 10,000円

・匿名 20,000円

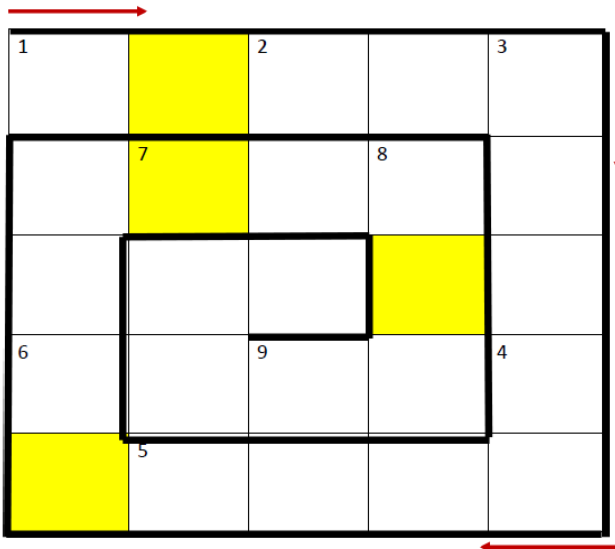
【敬称略】

多摩大学 経営情報学部
中村その子ゼミ企画

オリンピックもいよいよ今週末で終了。次はパラリンピックですね！皆さんはご自宅でテレビ観戦でしょうか？多摩ボラセンでも自宅でもできるボランティア活動を紹介中！テレビを見ながらでもできますよ。

さて、今月も引き続き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クイズ』です。

1 から時計回りにしりとりで言葉を入れます。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教えてください。



1. 冬が旬の果物。ショートケーキに欠かせない
2. アフリカに生息する霊長類最大級で最強といわれる動物
3. 競争相手。宿敵のこと
4. 東ヨーロッパにある国。首都はブカレスト
5. 室内にハエや蚊が入らないように網を張った戸
6. 他のものから離れて別になったこと。自分の意志で行動すること
7. 読書や文書の作成、仕事をするために使う台。
「〇〇〇に向かう」
8. 郵便はがきの裏面に写真や絵などがあるはがき
9. 何らかの物事や過去の出来事を記念する日。
「結婚〇〇〇〇」

クイズの答えはボランティア通信 9月号に掲載します。

ボランティア通信 7月号の答えです。

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| 答え | ア | ジ | サ | イ |
|----|---|---|---|---|



イベントが出来ないのでみんなに会えないけれど、みんなは元気？

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | シ | コ | 2 | ナ | メ | ク |
| | サ | ガ | 7 | オ | ト | 3 |
| 6 | ア | ユ | メ | シ | エ | |
| | リ | 8 | サ | マ | ダ | ツ |
| | タ | 5 | イ | セ | 4 | キ |
| | | | | | | ト |



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