

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



＼コロナの影響などで生活にお困りの方へ／
 食料など詰め合わせを無料で配布します。

配布日時

- ①12月17日(金)
午後1時～午後4時
- ②12月18日(土)
午前10時～午後4時
- ③12月19日(日)
午前10時～正午

※仕事・住まい・お金にかかる
無料福祉相談も実施

多摩地域企業・大学等連絡会 食でつながるプロジェクト第2弾

6月に実施した食料無料配布で、食料を受け取られた皆さまから「精神的にゆとりをもつことができた」「子どもが笑顔になり、家庭が明るくなった」などの声をいただきました。さらに、多くの方より「今後も実施してほしい」「トイレットベッパ―など日用品の支援もあるとありがたい」という声を受けて、ゆるたまネットで第2弾を企画しました。

対象者

- ①多摩市在住で生活にお困りの子ども(大学生以下)のいる世帯
- ②多摩市在住・在学中で、生活にお困りの大学生

配布会場

多摩ボランティア・市民活動支援センター 永山分室



主催

多摩地域企業・大学等連絡会
(ゆるたまネット)

後援

多摩市、多摩市教育委員会

協力

多摩市内社会福祉法人ネットワーク連絡会

申込み期間や方法などは2ページへ

▼▼▼ contents ▼▼▼

食料詰め合わせ配布の申込方法などのご案内 P.2

ボランティアさん出番です！ P.3

～ボランティア・市民活動団体向け講座～

コロナを踏まえたこれからの活動を考える P.4

多摩ボラセン運営委員会の市民公募委員募集 P.5

感染症対策をした災害ボランティアセンター設置・運営訓練を実施！ P.6

多摩ボラセン登録団体の活動のご紹介 P.7

多摩大学中村ゼミお楽しみ企画第18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
 了解!

LINE STOREから→
購入できます

食料等詰め合わせ 申込み

申込期間：

11月15日(月)～11月25日(木)

※数量限定につき、申込先着順で締め切りとなります

※会場での密を避けるため、配布日時のご希望に添えない場合もございます

申込方法：

下記ホームページからオンライン受付となります。

→リンク先から、曜日と時間帯を選び申し込み（1世帯1回まで）

※オンラインでのお申込が難しい方はご相談ください

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

ホームページ <http://www.tamavc.jp/>

お米、レトルト・インスタント、お菓子などをセットにした食品のほか、生理用品、トイレットペーパー、消毒液、マスクなどの日用品。ただし、内容、数量は予告なく変更になる場合があります。

ゆるたまネットとは

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んでいる企業や大学、団体等で構成されたネットワークです。事務局は多摩市社協「多摩ボランティア・市民活動支援センター」に置いています。

会員一覧【27団体（順不同・敬称略）】

あいおいニッセイ同和損害保険(株)/アマゾンデータサービスジャパン(株)/(株)ヴァリアント/大妻女子大学/グラフィックアート・イオル/恵泉女学園大学/国士舘大学/しごと・くらしサポートステーション/(一社) 祥鶴/西都ヤクルト販売(株)/多摩大学/東京ヴェルディ(株)/東京海上日動システムズ(株)/東京麒麟バレッジサービス(株)/東都生活協同組合/(株)としまフューネス/トヨタモビリティ東京(株)/トヨタ西東京カローラ(株)/(特非)どんぐりパン/二幸産業・NSP グループ/(福)日本心身障害児協会島田療育センター/生活協同組合パルシステム東京/(特非)フードバンク TAMA/明治安田生命保険相互会社/(福)楽友会/多摩市/(福)多摩市社会福祉協議会

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2-33)

毎月第3月曜日～

翌週日曜日まで受付



・グルメシティ多摩店

(多摩市永山4-2-1)

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 健幸福社プラザ7階)

・平日午前8時30分～午後5時

・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 午前9時～午後7時

・(第1・3月曜日除く)

・土曜日午前9時～午後5時

・【問合せ】☎042-373-6611

「コープみらい」でフードドライブ実施！

日時：11月29日(月) 10時30分～正午

場所：コープみらい貝取店(多摩市貝取3丁目8)

ボランティアさん出番です！

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・会場案内等)
- ▶日 時 ①11月21日(日)10時10分集合
②12月5日(日)9時10分集合
※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

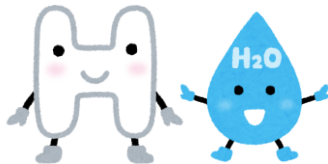
(c) TOKYO VERDY



不登校の子どもの知的好奇心の

盛り上げや遊び相手

- ▶内 容 小学2年生男の子のお相手。男の子の自宅で本人の興味ある科学やゲームなどの好奇心を広げるお手伝い、近隣の公園で一緒に遊ぶこともあり。(保護者の付き添いのもと)
- ▶日 時 金曜を除く平日の午前中、月2回～週1回程度(時間、頻度応相談)
- ▶場 所 自宅(諏訪)※車駐車スペースあり
- ▶対 象 子どもの興味に合わせ、子どものペースに寄り添ってくれる方。元素記号など科学の興味がある方。
- ▶募集人数 1名
- ▶その他 交通費支給あり



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。

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)
- ▶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。特に平日動ける方歓迎です。
月2回程度参加可能な方を求めています。

様々な事情で学習塾に通いたくても通えない
子どものために。先生役をサポート！

- ▶内 容 生徒同士がお互いを高め合う学び合いの場、自己肯定感を育む場として、学齢が上の塾生(主に中高生)が先生役となり小学生に勉強を教えます。その先生役のサポートとして、授業の付き添いをお願いします。
- ▶日 時 毎週・水曜日16:30～21:30の間で、2時間以上参加できる方
- ▶会 場 TASUKE塾・聖蹟桜ヶ丘校
(多摩市関戸4-24-7第16通南ビル2階)
- ▶対 象 大学生以上で「教育に興味のある方」「勉強を教えるのが好きな方」「勉強のやり方や、勉強方法を考えるのが好きな方」。
勉強を教えた経験の有無は問いません。
- ▶募集人数 多数
- ▶備 考 様々な事情で学習塾に通いたくても通えない子どものために、無料で学習環境の提供と勉強のサポートすることを目的としています。
- ▶主 催 TASUKE塾・聖蹟桜ヶ丘校



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

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 11月26日(金) 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！

▶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『E-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。

ステップアップ編

▶日時 11月30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や 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。



～ボランティア・市民活動団体向け講座～コロナを踏まえたこれからの活動を考える

緊急事態宣言が解除されましたが、ボランティア・市民活動団体はコロナ禍で活動が縮小している状況が続いています。その多くは「どうしたら活動ができるかわからない」という課題を抱えています。コロナ禍でも活動を続けるためのノウハウや団体が活き活きと活動ができるようなコツを学びます。「IT は苦手…」という方にも参考になるお話です！

▶日時 11月20日(土) 14:30～16:30

▶会場 関戸公民館大会議室 または オンライン (Zoom)

▶定員 20 人[会場 10 人/オンライン (Zoom) 10 人]申込先着順

▶対象 多摩市内のボランティア団体・市民活動団体に所属している方

▶講師 NPO 法人CRファクトリー 田形 勇輔 氏

Brillia City 横浜磯子自治会長・横浜 BBQ 協会上級 BBQ インストラクター。3000 人の街の自治会長に就任。役員の担い手不足に悩む自治会・町内会が多い中で、アクティブに活動を楽しむ役員が増加中。IT ツールを導入してコロナ禍でも活発な活動を継続するなど、さまざまな方法を開拓している。

▶参加費 無料

▶申込み 11月17日(水)までに、多摩ボラセンに下記電話、または多摩ボラセンのホームページから申込フォームへ。(www.tamavc.jp)
右の QR コードからもお申込みできます。

▶その他 新型コロナウイルス感染拡大時は、オンラインのみでの開催となる場合があります。



申込はこちら↑

申込み・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

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。

- ▶ **日時** 11月10日もしくは12月8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

「聖蹟桜ヶ丘は遠い・・・」という方は、唐木田の出張相談にお越しください。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(P.6)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** 11月25日(木) 10:30～正午
- ▶ **会場** 705 会議室
(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

日常生活でお困りの方を地域の皆様が協力員となって支え合う有償の活動です。

たすけあい有償活動 協力員登録説明会

- ▶ **日時** 11月26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)
- ▶ **対象** 市内および近郊にお住まいの18才以上の方で福祉に理解がある方
(性別・経験・資格は問いません)
- ▶ **定員** 15人(申込先着順)
- ▶ **共催** 大栗川・かるがも館運営協議会

★活動内容

掃除・買物・草取り・調理など

★活動費

1時間 700～900円

※内容によって異なります



申込み・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

「多摩ボラセン運営委員会 市民公募委員」11月20日(土)から募集開始

多摩市のボランティア・市民活動の充実を図るため、多摩ボラセン運営委員会の市民公募委員を募集します。委員会は市民公募委員のほか、ボランティア、市民活動関係者や学識経験者など16名以内の委員で構成しています。

- ▶ **応募資格** (1)ボランティア・市民活動について関心・熱意のある多摩市在住の18歳以上の方
(2)平日昼間の会議に出席できる方
- ▶ **任期** 令和4年4月1日～令和6年3月31日の2年間
- ▶ **募集人数** 2人以内
- ▶ **その他** 提出書類や提出期限など詳細は多摩ボラセンホームページに掲載されている募集要項をご覧ください。
- ▶ **申込・問合せ** 多摩ボラセン TEL042-373-6611 FAX042-373-6629

報告 「今！気づき・取り組む フレイル予防・介護予防」研修会

8月31日(火)に社会医療法人 河北医療財団 多摩事業部 大石洋人氏(理学療法士)・桐林亜希子氏(理学療法士)を講師に迎え、介護予防ボランティアポイント事業登録者向け研修会を開催しました。

フレイル・介護予防の講話やチェック、参加者のフレイル予防の取り組みを和気あいあいと話し合いました。ご参加できなかった登録者の皆さまには当日撮影した動画を配信中！



インターバル速歩は日頃のウォーキングに+αすることで体力UP！



ボッチャで楽しみながら体を動かしました。みんなで久しぶりにお話できて良かった！という感想も。

「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する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。

対象は65歳以上で、多摩市に介護保険料を納めている方です。毎月第2木曜日の14時より説明会を開催していますので(要予約)、ご関心のある方はぜひお待ちしております。登録者向け研修会にも参加できますよ～

申込み・問合せ：多摩ボラセン

TEL 042-373-6611 FAX 042-373-6629

報告

コロナ禍における水害を想定した 災害ボランティアセンター設置・運営訓練を実施

近年多発している風水害や、新型コロナウイルスのような感染症に対応した「災害ボラセン設置・運営マニュアル(素案)」をもとに、三密を回避するためのボランティアの事前受付や新たな様式などを使用し、9月23日(木・祝)に訓練を実施しました。訓練で明らかになった課題などを検証し、マニュアルを見直すとともに、訓練や研修を継続的に実施し、災害時に円滑にセンター運営できるように取り組んでいきます。



災害ボラセンオリエンテーション動画はこちら→
<https://bit.ly/3zKZY16>



災害ボラセン運営ボランティアを募集しています！

多摩市社協では、下記のような災害ボラセンの運営にご協力いただける方を募集しています。ぜひ、多摩ボラセンまでお気軽にお問い合わせください。

- ◆ボランティアの会場誘導
- ◆災害ボラセンの受付などのお手伝い
- ◆地域の被災状況や被災者についての情報提供 など

運営ボランティアの問合せ・申込み：
多摩ボラセン

TEL042-373-6611

FAX042-373-6629

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



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、57 団体が登録されており、様々な団体が活動しています。
普段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.10 ピアサポ・縁^{えん}

設立：2020年1月
会員数：6名
活動日：茶話会（月2回不定期）
ラップ
WRAP：（第1土曜日 10名程度）
＊現在はオンライン開催

【活動内容】

- ・茶話会 日々の生活で悩んだり、迷ったり落ち込んだりしていることを安心して話せる場。他愛無いおしゃべりも♪
- ・WRAP（元気回復行動プラン）月1回、テーマに沿って開催（全12回単発の参加も可能）
- ・病院訪問（お話相手）
- ＊リカバリストoriesの講演（自身の体験談）も随時受付！

～新団体のご紹介～

ピアサポ・縁は、多摩地域を中心に、精神疾患をお持ちで生き辛さを抱えた方たちと共に、支え合いを目的とした活動を行っています。代表の澤田さんに話を伺いました。

Q. 活動を立ち上げたきっかけは？

私自身、過去にうつ病を発症し現在も通院加療中。長期入院をされている患者さんと出会い、退院後の居場所を作りたいと思ったことがきっかけです。

Q. 「WRAP」とは何ですか？

Wellness Recovery Action Plan の略。日本では「元気回復行動プラン」と呼ばれています。どんな立場にも関係なく、誰にでも開かれたリカバリーのプログラム。自分自身の「トリセツ」を作ることができ、「いい感じの自分」がわかるようになってきます。元気な時に整えておくことが不調の時の救いになります。

Q. 今後やっていきたいことは？

コロナ禍でオンラインを活用していましたが、状況をみながら対面での活動も広げていきたい。特に多摩にはこのような活動がないので、地域に向けてやっていきたいです。



活動のお手伝いをしてくれる方
募集します！

- ・SNS更新（Facebookなど）
- ・WRAP・茶話会の手伝い
- ・チラシ作成、配布など



←団体の活動の詳細や
お問い合わせはこちら
から！

参加者も大歓迎♪

Vol.11 ご近所見守り合いグループ

設立：2021年4月
世話人数：7名・グループリーダー43名
定例会：毎月1回（土曜日）

【活動内容】

昨年まで、主に関戸2丁目（約320世帯）を中心として、地域課題の三本柱である「福祉・防災・防犯」を軸とした見守り活動を行ってきました。今年度からは、近隣エリアへ活動を広げるために、ご近所見守り合いグループとして活動していく予定です。
今年7月には水害アンケート調査を実施。集計し、見えてきた課題などを住民や行政へフィードバックしています。



～新団体のご紹介～

代表の小磯さんに話を伺いました。

Q. 活動を立ち上げたきっかけは？

少子高齢化が課題と見えた時、これからは地域住民の見守り合いが必要と考え、仕組み作りから始めました。まずは、顔なじみとなること。互いの情報収集ができる場作りとして、関戸地区で初めてのサロン「関戸河原クラブ」を設立。イベントを企画しながら多くの住民がとなり、住民が主役となった活動ができるようになりました。そして、住民同士が連帯感を強く発揮し活動ができるようになっていきました。

Q. 具体的な活動を教えてください？

「向こう三軒両隣」を1グループとし、グループにはリーダーを配置。また、エリアごとに世話人がフォローしています。日頃から声を掛け合い、何かあれば関係機関との連携も取っています。これまでに、災害時の避難マニュアルを独自に作成し、地域住民へ配布をしてきました。

Q. 今後の展開はどのようなことを考えていますか？

関戸に留まらず、近隣エリアにもこの取り組みを広め、住民の安心、自信に繋げていきたいです。

繋がること・顔が見える関係づくり・日々の声掛けが大切！

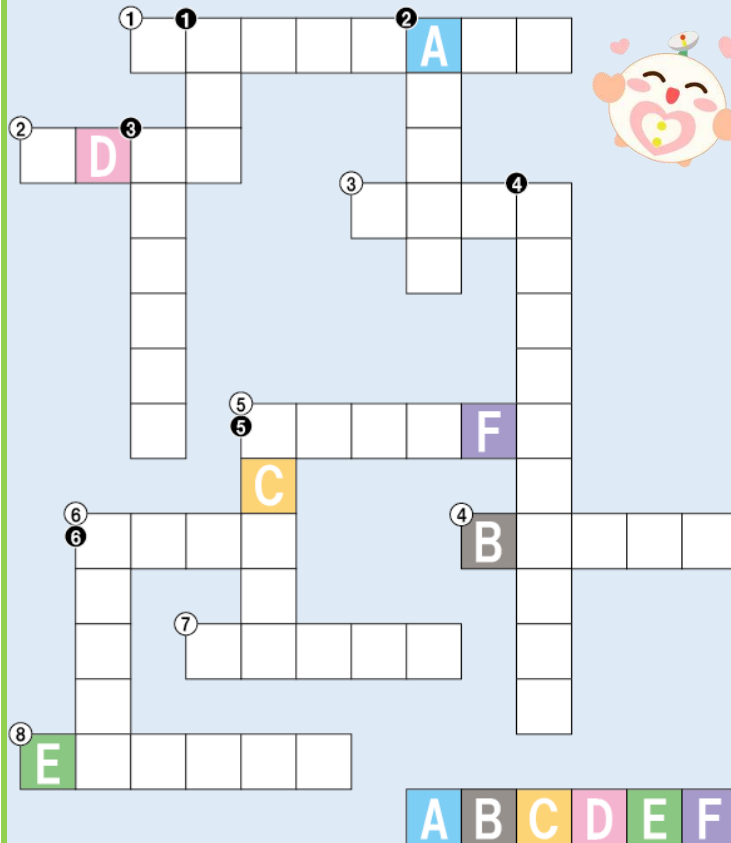
多摩大学 経営情報学部 中村その子ゼミ企画

今月は4年生 田島凛太郎さんの『クロスワードパズル』です。今回はクイズ正解者に「歳末たすけあい募金チャリティお菓子」をプレゼント！応募方法は下記に記載しています。



お菓子は市内の障がい者団体が製作。売上の一部が歳末たすけあい募金となります。

イメージ写真



クロスワードパズル

ヒントを元にタテのマス目、ヨコのマス目を埋めてください。A B C D E Fのマスに入った文字を並べるとある言葉ができあがります。さて、その言葉は何でしょう？

【ヨコの列】

- ① 日本語で籠球
- ② 料理や裁縫をする科目
- ③ 秋になるとよく落ちている木の実
- ④ 小学校で背負うカバン
- ⑤ 白と黒の斑点が有名な犬
- ⑥ 私たちが使っている言語
- ⑦ 船や航空機等で方位を知るのに用いられる器具
- ⑧ グレートブリテン及び北アイルランド連合王国を構成する4つの国の一つ

【タテの列】

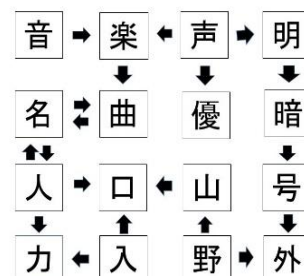
- ① 夏に食べる中が赤いくだもの
- ② 10本のピンをボールで倒す競技
- ③ 首都がジャカルタの国
- ④ タカラトミー製の金髪の可愛い着せ替え人形
- ⑤ 触ると丸くなる虫
- ⑥ 日本を二つに分けた西側の言い方

A B C D E Fのマスに入った文字を並べた言葉は何でしたか？正解者の中から抽選で5名に賞品をプレゼント！なお、正解はボランティア通信12月号に掲載します。

応募方法は、はがき、ファックス、Eメール (tamavc@tamashakyo.jp)のいずれかで、①クロスワードパズルの答え ②ボランティア通信の感想 ③郵便番号・住所 ④氏名 ⑤電話番号 をご記入の上、多摩ボラセンへ。(宛先やファックス番号は以下に記載)
当選の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

【締切】11月25日(木) ※当日消印有効

〈答え〉



ボランティア通信 10月号の『漢字矢印パズル』の答えです。

残った漢字を組み合わせてできる熟語

規則



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