

# ボランティア通信

# 12

Nov. 2021



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



以前やっていた仕事を活かしたボランティアをやりたい!

少しずつ  
動きだして  
みませんか?

その思いを、その活動を、  
ボランティア  
で活かそう!

多摩ボラセンでは、「こんなことボランティアでやってみたい」の要望にもお応えします。特技の披露や経験を活かした活動、きっとどこかに求める場や人たちがいるはず!

まずは、「やってみたいこと」を私たちにお知らせください。日々アンテナを立てて情報をキャッチし、いざという時に役立てられるようにしています。

ぜひ、多摩ボラセンを活用してください!



外なら換気を気にすることなく活動できる!

少しずつ動き出したボランティアの皆さん(川崎千恵子さん、ひなの会)の活動を2ページでご紹介します。

また、次年度に向けて特技・芸能ボランティアカタログを発行します。ご興味のある方はぜひご連絡をお待ちしております。

## ▼▼▼ contents ▼▼▼

- ▼「シニア向けファッションコーディネーター講座」@この指とまれ  
「青空絵本読み聞かせ」@おだ認定こども園の活動紹介 P.2
- ▼特技・芸能ボランティアカタログのご案内 P.3
- ▼ボランティアさん出番です! P.4・5
- ▼「令和2年度にゃんともTAMAる手帳」活用申請の締め切り間近! P.6
- ▼唐木田でボランティア出張相談会 P.7
- ▼多摩大学中村ゼミお楽しみ企画第19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

LINE STOREから→  
購入できます

## 「やってみたいこと」を実現できた！ 「シニア向けファッションコーディネーター講座」@この指とまれ

「自分にも何かできることはないかしら」と多摩ボラセンへ

川崎千恵子さんは数年前に多摩市へ引っ越してこられ、現在シェアハウスで一人暮らし。これまでのお仕事や趣味の話をうかがってみたところ、高級ブランド服でパタンナー（洋服のデザインを型紙に起こす）の仕事をされていたとのこと。退職後、シニア向けファッションコーディネーター講座を開催したことがあり、「ニーズがあれば多摩市でもやってみたい！」ということで少しずつ講座開催へと動き始めました。



シェアハウスの住民である友人も巻き込み講座を開催！



すでにボランティア活動をされていた友人にもサポートを依頼。「お住まい近くのサロンでやるのはどう？引っ越してきて、近所とのつながりができたらいいね」ということで、ふれあい・いきいきサロンの「この指とまれ」の代表である小林さんに相談すると、快諾してくださいました。「どんな講座にしたい？何ができる？」とイメージを全員で共有。そして本番、10月20日！当日は参加者8名が集まりました。今年のトレンドの色の話からはじまり、年配者のコーディネートについて講義。次に、友人がモデルとなり、コーディネートを3パターン披露。さらに参加者へファッションアドバイスも。参加者から質問も挙がり、川崎さんも丁寧に答えられていました。

ボランティアの思いと参加者の思いを大切に

あっという間に2時間の講座が終了。「勉強になった」「面白かった」と参加者の声に「やってほしいところがあればまたやってみたい」と川崎さん。ボラセンだけでなく、友人や「この指とまれ」の皆さまの思いを共有できたからこそ、それぞれが満足できる講座になりました。

## コロナ禍でも活動を止めません！「青空絵本読み聞かせ」@おだ認定こども園

内（部屋）だめなら、外（園庭）でやろうよ！

コロナ禍により福祉施設での活動がストップしたボランティア。ボランティアを受け入れたくても受け入れられない福祉施設。そこで思いついたのが、園庭です。コロナ禍で地域との交流が中止となっていた「おだ認定こども園」と、保育園や学童、高齢者施設で読み聞かせのボランティア活動を行っていた「ひなの会」に、青空絵本読み聞かせをご提案。まずはお試しでやってみましょう！と話が進んでいきました。



お試し青空絵本読み聞かせの結果は・・・

こども園の先生とひなの会で打ち合わせ後、園庭に出て「はじまり、はじまり～」。あっという間に子供たちが集まり、屋外ではじめての読み聞かせがスタートしました。他にも子供たちが元気いっぱい走り回って遊んでいる中、どんどんお話に引き込まれる子供たち。園庭でもできることが分かり、今後は月2回の隔週で実施することになりました。

新たな活動の場をつくること

オンラインは苦手・・・という方も多量中、オンラインだけでなく安心して活動できる方法として、多摩ボラセンでは在宅ボランティアやお手紙ボランティアを実施してきましたが、今回は密にならない環境でのボランティアでした。これからも皆さまにご協力いただきながら、様々な形態で皆さまが活動できるよう、日々アンテナを立てて動いていきたいと思っております。

おだ認定こども園で

**あそびっこさん**を募集中！

昔遊びなど得意なことを  
子どもと一緒に楽しんでくださる方を  
募集しています

問合せ：☎376-0211 百井・茂木

あなたの得意なことや趣味をボランティアに活かそう！

## 特技・芸能ボランティアカタログ

このカタログは、ボランティアで特技をお持ちの方と皆さまが会うきっかけを作るために作成しています(カタログは、市内の福祉施設に配布し多摩ボラセンホームページにも掲載)。次年度のカタログ発行に向けて「私もやってみたい！」という方を募集します(締切は、2021年1月7日)。「恥ずかしくてカタログ掲載はちょっと…」という方も、カタログに掲載せず活動することができます。まずは多摩ボラセンにご相談ください。お待ちしております！

『特技・芸能ボランティアカタログ登録シート』  
に必要事項を記入します。  
シートは多摩ボラセン事務所で配布、または、  
ホームページからダウンロード！

登録シートを窓口にお持ちいただき、  
活動の内容などをお聞かせください。

詳細確認後、カタログに掲載！

イラストボランティアも活躍中！事務所内の感染症対策パーティーに素敵なイラストを描いてくれました。



申込み・問合せ：多摩ボラセン ☎ 042-373-6611 FAX 042-373-6629

## だれもが関わりあえるように～ともに生きる 点字体験&手話体験

@永山小学校



11月5日と19日、多摩市立永山小学校で4年生(56人)を対象に、盲導犬と暮らす視覚障がい者の方と、聴覚障がい者の方をゲストティーチャーに迎えてお話をうかがい、点字体験(多摩市点字サークルトータス)と手話体験(多摩市聴覚障害者協会、多摩市手話サークル「クローバー」)を行う授業を実施しました。児童からは活発な質問も飛び、学習テーマ「だれもが関わりあえるように～ともに生きる」を考えるためのきっかけのひとつになったのではと感じました。

ボランティアや福祉理解など  
出前講座でうかがいます。

▶ 問合せ 多摩ボラセン

☎042-373-6611 FAX042-373-6629

多摩ボラセンでは、ボランティア活動に関することや福祉についての理解講座を市内各地域に出向き、皆様と一緒に開催しています。講座開催をお考えの方は、お気軽にご相談ください。お話を伺いながら、ご要望に応じた内容をご提案します。(準備期間がございますので、2ヵ月以上前にご相談ください)

## 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

認知症の夫とこれからも明るく過ごしたい  
一緒に散歩してくれる方を募集！

- ▶ 内容 60代の認知症のご主人、奥様、小型犬と共に多摩中央公園周辺を一緒にお散歩してくれる方
- ▶ 日時 どの曜日でも可能（活動者に合わせます）  
14～16時の間で30～40分程度
- ▶ 場所 多摩中央公園（落合2-35）周辺
- ▶ 対象 認知症に理解のある学生～30代。友達同士も歓迎！
- ▶ 募集人数 2～3人
- ▶ 備考（奥様からのコメント）  
大学教授だった夫に、充実していた頃の気持ちを思い出して、明るく笑って過ごしてほしい。そんな夫に生徒役として、辻褄が合わなくとも話を合わせて寄り添ってほしいです。

あなたの気持ちをお弁当にこめて  
～子ども・誰でも食堂の調理の補助～

- ▶ 内容 子ども・誰でも食堂で配布するお弁当の調理・盛り付け補助
- ▶ 日時 毎週土曜日 13:00～16:00
- ▶ 会場 ゆづり葉の家（連光寺2-31-23）
- ▶ 募集人数 2～3人
- ▶ 持ち物 エプロン、バンダナ
- ▶ 備考 高校生以上
- ▶ 問合せ ☎090-5781-9569  
（斉藤）

高齢者施設のご利用者に  
オンラインで体操を教えてもらえませんか？

- ▶ 内容 高齢者施設とオンライン（Zoom）で繋いで高齢者向けの体操を行う。グループでもお一人でもOK！介護予防リーダーさんなど経験者歓迎！
- ▶ 日時 応相談（日中30分程度）
- ▶ 活動場所 自宅などからZoomで。
- ▶ 募集人数 何人でも！
- ▶ 備考 Zoomの基本操作ができる方（招待メールは施設から届きます）

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 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」。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

## ボランティアさん出番です！

春休みはボランティア！  
子ども食堂を手伝ってみませんか？

- ▶内容 ①春休み子ども弁当の配送（予定）  
②フードパントリーの配送  
③子ども食堂開催時の見守り
- ▶日時 ①春休み期間（3/28～4/8の月～金  
10:30～12:00）  
②第3木曜日 16:00-18:00  
③第4水曜日 15:00-17:00
- ▶会場 きっちゃん空（貝取1-49-7）
- ▶備考 ①は自家用車を使用して2日以上参加できる方。  
②は継続的に参加できる方（自家用車不要、きっちゃん空の軽自動車を使用します）。  
③大学生～20代の方。

市内の子ども食堂を支える  
配送ボランティア

- ▶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。



## 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

# 食で子どもを支えよう！

## 食の支援ボランティア入門講座

報告

11月8日(月)に関戸公民館大会議室にて、子ども食堂/フードドライブ/フードバンクなどについて知りたい方を対象に、食の支援ボランティア入門講座を実施しました。多摩ボラセンより多摩社協の取り組みを紹介した後、奥野知秀さん（フードバンクTAMA）、篠崎裕子さん（きっちゃん空）、荒井永理さん（ほくの家）、玉内智美さん（ピンクララタマ）にご登壇いただき、コロナ禍の影響下でのそれぞれの活動状況や課題、ニーズをお話いただきました。30名を超える方のご来場があり、コロナ禍を経て、フードボランティアへの関心が高まっています。講座終了後にも多数のボランティア希望をいただきました。皆さんの力が重要です。是非、多摩ボラセンにお問合せください。



問合せ：多摩ボラセン  
TEL 042-373-6611 FAX 042-373-6629

## 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 12月14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！

▶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 12月24日(金) 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。



## 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 12月9日もしくは1月13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。

「令和2年度にゃんとも TAMA る手帳」  
活用申請の締め切り 間近！

「令和2年度手帳」(令和3年3月31日までに活動した分)に押印されたスタンプの換金の申請(活用申請)の受付は、12月28日(火)までです。翌年1月以降は申請できませんので、ご注意ください。

12月23日(木)のボランティア出張相談会でも受け付けます。

## ▶申請に必要な物：

- ・「令和2年度にゃんとも TAMA る手帳」  
(黄色の表紙です)
- ・介護保険被保険者証
- ・振込口座が確認できるもの(通帳など)
- ・はんこ

▶申請先：多摩ボラセン事務所および出張相談会

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法人の設立に関わることなどのご相談にのります。

- ▶日時 令和4年1月12日もしくは2月9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 12月23日(木) 10:30～正午
- ▶会場 ボランティア活動室  
(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

## 「多摩ボラセン運営委員会 市民公募委員」を募集しています

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



## 多摩ボラセンへのご寄附 (令和3年7月～10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】

・TIC有志 6,000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)】

・匿名 5,000円 ・匿名 8,000円、商品券 6,000円 ・島田治夫 265,000円  
 ・日本基督教団 永山教会 61,000円 ・匿名 500,000円 ・匿名 20,000円  
 ・吉祥院 24,868円 ・匿名 20,000円 ・安達伸一 102,000円  
 ・匿名 10,000円 ・匿名 10,000円 ・匿名 10,000円

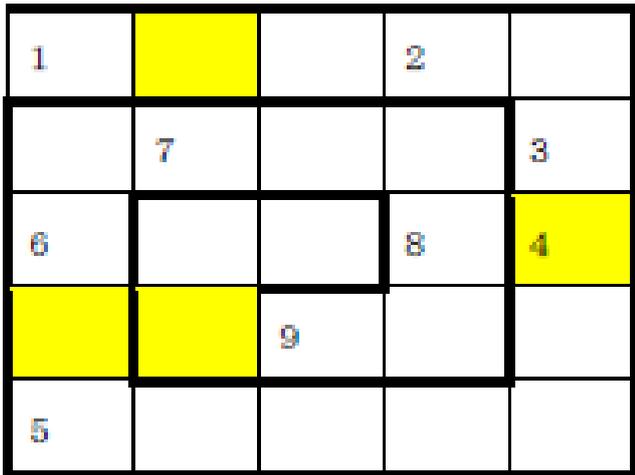
【敬称略】

多摩大学 経営情報学部  
中村その子ゼミ企画

昨年の今頃と比べるとコロナウィルス感染症の感染者が減少していますね。このまま収束し、来年はボランティアや市民活動が活発にできることを願っています。

さて、今月は4年生の鮫島拓登さん、堤旬平さん、田中海夢さん、前澤美月さんによる『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要領で言葉を入れます。最後に黄色の部分の文字をうまく並び替えてできる言葉は何でしょうか。



1. 山梨県・東京都・神奈川県を流れる川。多摩市の名前の由来にもなったか？
2. タンポポが種を遠くに飛ばすためにできたもの
3. 鼻緒があり底部に歯を有する日本の伝統的な履物
4. 見た目がドラゴンの子供のような魚。別名は海馬
5. この植物の根を食用にしているのは日本人だけだと言われている。きんぴらにはかかせない
6. 長い耳が特徴的な動物。ペットとしても人気。カメと競争
7. 肉やエビの餡を皮で包み、焼いたり、揚げたりする料理。
8. 日常生活に必要なこまごましたもの「生活〇〇」
9. 日本発祥の娯楽 伴奏に合わせて歌います



ボランティア通信11月号の答えは「ボランティア」でした！正解者の中から抽選で「歳末たすけあい募金チャリティお菓子」をプレゼント。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ので、もしかしたらアナタの家に届くかも！



**多摩ボラセンからのお知らせ**

- ・多摩ボランティア・市民活動支援センターの年内の業務は12月28日(火)まで、年明けは令和4年1月4日(火)から開館します。
- ・1月のボランティア通信発行日は、令和4年1月6日(木)となります。



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