

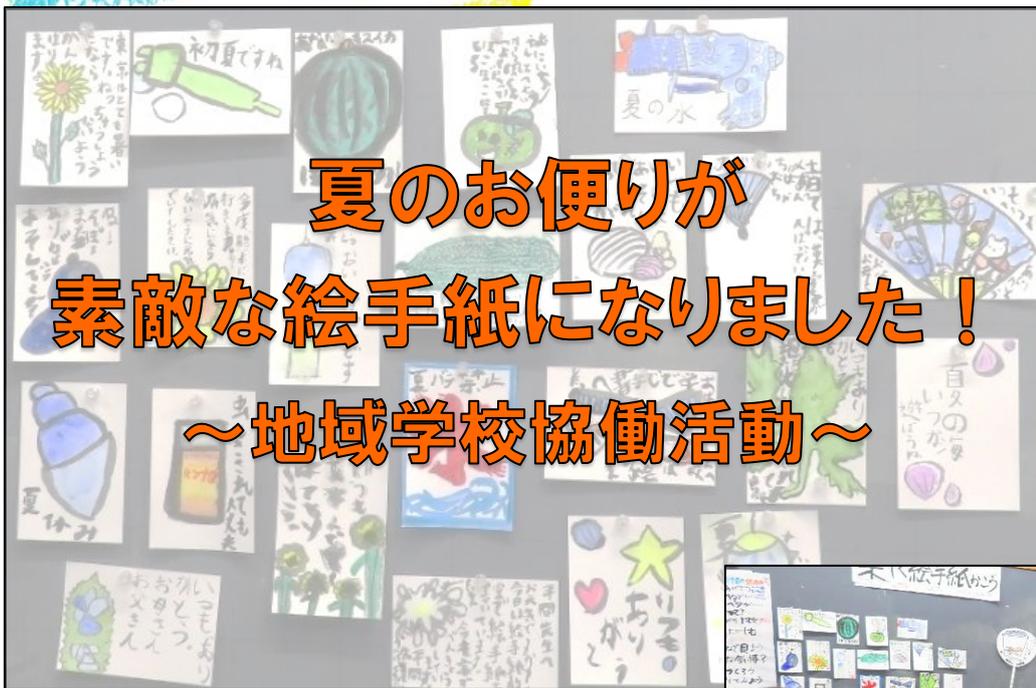
ボランティア通信



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
<https://tamavc.jp/>



ボラセンホームページ
QRコード



夏のお便りが 素敵な絵手紙になりました！ ～地域学校協働活動～



7月13日(水)多摩第二小学校にて放課後、絵手紙教室が行われました。「地域学校協働活動」に協力している保護者の方が主催し、多摩第二小学校及びボランティア団体『絵手紙くるくる』と協力して実施。3年生から6年生までの子ども達が集まり、筆使いや描き方・印の作成などを『絵手紙くるくる』が指導して、子ども達が思いを込めて作成しました。



コロナ禍で中々会えない大切な方へ「おもい」のこもった絵手紙を送りました。
心のこもったお手紙をもらうと、心が温かくなりますね！
そんな「おもい」をつなぐ『絵手紙くるくる』の活動は2面で紹介しています。

▼▼▼ contents ▼▼▼

- 多摩ボランティア・市民活動支援センターの登録団体のご紹介 P.2
- 報告・講座・イベント情報 P.3・P.4
- 助成金情報&地域の情報コーナー P.5
- ボランティアさん、出番です！ P.6・P.7
- 多摩大学中村ゼミお楽しみ企画第28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
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

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 48 団体が登録され、様々な活動をしています。
皆さんどんな活動をされているのでしょうか？では、ご紹介します！

Vol.24 ボランティアサークル 絵手紙くるくる

【活動内容】

- ・絵手紙でボランティア活動
- ・障害者施設・小学校・デイサービスでの活動
- ・永山駅前郵便局で絵手紙展示
- ・絵手紙講習会等を行う
- ・定例会では絵手紙を学び楽しみ、施設での活動についてミーティングを行う



設立：1996年5月（26周年）
会員数：9人
活動日、定例会：毎月第2木曜日 13時～16時
（永山公民館創作室・学習室又はボラセン活動室）
会報誌：「きゃっちぼる」毎月発行
2022年8・9月号合併号 279号

～団体のご紹介～

立ち上げのきっかけは？

小池邦夫氏の「へたでいい、へたがいい」という衝撃的な言葉に出会った代表の山田さんが、多摩市に小池氏をお招きし、講習会を多摩市各地で開催したのが始まり。各地で種をまき、被災地への励ましの絵手紙を送ったり、市内の高齢者施設、障がい者施設、小学校で絵手紙教室を行ったり、年末には大判年賀状を送っています。この度、市制50周年記念行事で感謝状をいただきました。

絵手紙の魅力・活動メンバーの思いとは？

メンバーの方々は、「障害や病気をお持ちの方もそれぞれ自分の思いをお持ちで、絵手紙の時間を待っていただけることが嬉しい。学校での絵手紙教室では、子ども達の喜んでくれる様子が励みになる。」と話してくれました。絵手紙は相手を思い浮かべてかくように伝えているそうです。また、花や野菜など実物を見てかくことを大切にされていて、絵に味わいが出ている気がします。

子ども達に、本物に触れることの大切さも伝わっているかもしれませんね。メンバーで支え合いながら、つたえて、つなげて、つづけることをモットーに活動中です!! 皆様も絵手紙を書いてみませんか？

10月より絵手紙くるくる主催の絵手紙講習会を永山公民館で開催！詳細は5面で！



Vol.25 リフォームおはりばこ



【活動内容】

- ・ご家庭で不要になった着物、布、毛糸を市民の方から寄付していただき、ベスト、アクセサリ、バック、マフラー、たわし等の作品にします。刺し子模様のさらしの布巾はおはりばこ定番作品です。
- ・手作り作品は多摩市内のバザーで販売しています。その中の利益を社協へ寄付しています。



設立：1985年5月（37周年）
会員数：22人
活動日：第1・3火曜日
10時～15時（ボラセン活動室）

～団体のご紹介～

立ち上げのきっかけは？

ボラセンが多摩市役所の敷地内にあった頃、民生委員の声かけで始まりました。市内で初めてのボランティア団体でした。当時はボランティアが盛んになっていった時代です。最初は寄付が少なくて綿入れの綿の代わりに古布を細かく裂いて使ったこともあり。おかげ様で徐々に知名度も上がり、たくさんの寄付をいただいて活動も広がっていきました。

長く続いたのは？

みんな針仕事が好き。世代を超えて皆さんとお話ができるのも嬉しい。ノルマがないのでゆるりのんびり活動できるところも魅力。自分のアイデアを活かして皆と一緒に作ることも楽しくできて、気づいたらこんなに長く続いていました。

今後やってみたいことは？

これまで通り、楽しんで続けていきたいです。コロナ禍でストップしていたバザーが再開できれば参加していこうと思っています。

SDGsの取り組みとして先駆け！ですね。和気あいあいおしゃべりしながら作っている姿がとっても楽しそうに感じました♪

【会員募集】

どなたでも、いつでも
募集しています

「小さな布も捨てないで！」の
気持ちでアイデアを出し合って
一緒に作品をつくりましょう



報告



VITA (ヴィータ) ふれあいまつりで昔遊び体験を行いました

8月7日(日) 関戸公民館で開催されたVITA (ヴィータ) ふれあいまつり。多摩ボラセンでは、多数のボランティアの方々のご協力のもと、ベーゴマ、けん玉、ぶんぶんごま、お手玉など「昔遊び」の体験ブースを設けました。

当日の来場者は約190名。当初の予測を超えた多くの子ども達も集まり、大盛況のうちに終わることができました。「昔遊び」は、大人にとっては懐かしく、子どもにとっては新鮮な体験。世代や年齢を超えて人を「遊び」で繋げるツールです。コロナ禍以降、お祭りの中止が続く中、「初めてお祭りを体験した」という子どもたちの声も聞け、ボランティアの方々や私たちスタッフにとっても、非常にうれしいイベントとなりました。

ご協力いただいたボランティアの皆様、ありがとうございました！



豊ヶ丘・貝取地区でお困りごとのお手伝い

“ちょいぼら”や“特技で地域貢献”などをしていただける方を大募集！

今回の「昔遊び」体験をお手伝いいただいたボランティアは、昨年度、豊ヶ丘の「健幸つながるひろば とよよん」で行った連続講座「男匠塾（おとこたくみじゅく）」に参加された方々が中心となって企画・実施を行いました。「男匠塾」では、地域の子どもたちに遊びながら伝統を伝えられるよう、昔遊びの技術を習得。今回のVITA ふれあいまつりは、その成果をご披露する機会にもなりました。

男匠塾では、男性メンバーを募集しています。「定年前後で何かしたい！」「時間があるけどしたいことが見つからない！」「地域活動に関心があるけど何をしたらよいかわからない！」そんな方々、地域の困りごと解決に是非とも力をお貸しください！！

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

報告

きっちゃん空「夏休みお弁当 子ども弁当」で配送ボランティアが大活躍！！

7月19日から8月31日までの約6週間、「子ども食堂 きっちゃん空」では小学4年生～中学生を対象とした「夏休み 子ども弁当」が実施されました。

学校が休みに入って給食がなくなる期間、自宅や学童クラブで過ごす子ども達に毎日手作りのお弁当を届けるこの企画は、昨年の夏休み・今年の春休みに続き、今回で3回目。平日毎日約30名にお弁当を届ける作業には、ボランティア15名の他、生活協同組合パルシステム東京様のご協力をいただきました。

6週間もの長丁場、そしてこの酷暑の中、本当にありがとうございました。

多摩市内の子ども食堂を支える配送ボランティアの方々は、こうした場面で活躍をされています。



講座・イベント情報

災害時支援ボランティアの輪を広げよう！

～知っていれば誰もがができる！災害時要配慮者わたしたちからのメッセージ～

災害時、要配慮者の方々はどのような状況におかれるでしょうか。

困りごとや知ってもらいたいことは何か、当事者の方や日常的に支援活動をされている方からの声を直接聞き、日ごろから私たちにできることは何か、一緒に考えてみませんか。

視覚障がい者体験、車いす体験をしながら福祉フェスタめぐりを行うなど、親子でも楽しみながら参加できます。



- ▶日時 10月16日(日)10:00～14:30
※時間をわけて5つの講座を実施。各回30分～1時間程度
 - ▶場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ7階704研修室(多摩市南野3-15-1)
 - ▶対象 災害ボランティア活動に関心のある方など
 - ▶定員 各回20人程度(申込み先着順)
 - ▶内容 ①外国人支援 ②視覚障がい者支援 ③聴覚障がい者支援
④身体障がい者支援(車いす体験あり) ⑤認知症の高齢者理解
 - ▶申込み 申込みページ <https://tamavc.jp/site/news/article/event20221026>
- ※お問合せは、下記多摩ボラセンまで

お申込みはこちら ↓



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 9月22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。



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」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。元気に楽しみながらボランティアライフをおくりましょう！

- ▶日時 9月8日(木)14:00～1時間程度
- ▶会場 多摩ボラセン 活動室2
- ▶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3年度にゃんともTAMAるボランティアポイント登録者の皆さまへ

スタンプが10個以上貯まっていて、ポイント活用申請を希望される方は、所定の「多摩市介護予防ボランティアポイント活用申請書」に「令和3年度にゃんともTAMAる手帳」を添えて令和4年12月末までにご提出ください。後日、多摩市より交付金が振り込まれます。※上記以外に、介護保険被保険者証、振込先口座がわかるもの(通帳など)をお持ちください。

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

永山公民館市民企画講座絵手紙講習会（全4回）参加者募集

- ▶日時 ①10月18日、②10月25日、③11月1日、④11月8日、各火曜日 13:30～15:30
- ▶場所 永山公民館4階集会室
- ▶対象 市内在住・在勤・在学（大学生）
- ▶定員 15人【9月22日（木）より申込み先着順】
- ▶費用 2,000円（4回分を初回に集金します。途中返金は不可）※絵手紙用具・モチーフ代等含む
- ▶内容 第1回「絵手紙って何？」・第2回「花を楽しむ」・第3回「旬の果物・色を楽しむ」
・第4回「年賀状・祝箸袋」※手話通訳あり
- ▶講師 山田みちよ（絵手紙ぐるぐる代表・日本絵手紙協会公認講師）小谷陽子（絵手紙ぐるぐる副代表）
- ▶申込み・問合せ ボランティアサークル「絵手紙ぐるぐる」 ☎042-373-6152（西川） FAX042-373-6152

地域の情報と催し

多摩市ファミリー・サポート・センター
提供会員養成講習会のお知らせ

「子育てのお手伝いをしてほしい方（利用会員）」「子育てのお手伝いをしたい方（提供会員）」が会員となり、地域で支えあう子育て支援の会員組織です。下記の日程で提供会員になるための講習会を開催いたします。

提供会員養成講習会・・・要申込み

日	時間	内容	会場
9月13日（火）	10:00～12:00	子どもたちの今と子育て支援の必要性	関戸公民館 8階 第3学習室
	13:00～15:00	子どもの理解と遊び方	
9月15日（木）	10:00～12:00	子どもの健康について	
	13:00～15:00	提供会員の活動について	
9月21日（水）	9:00～12:00	普通救命救急講習（資料代¥1,500）	多摩消防署

- ▶対象 多摩市及び近郊に住み、20歳以上で育児のお手伝いをしたい方
- ▶定員 15人（申込み先着順）
- ▶保育 1歳6ヶ月以上、3人（申込み先着順）
- ▶申込み・問合せ 多摩市ファミリー・サポート・センター
☎042-357-5105（日曜日、祝日を除く10:00～17:00）まで
詳しくはホームページをご覧ください。（<http://famisapo.tama.jp>）



助成金情報 ※詳細は主催団体のHPにてご確認ください

2023年度（公財）東京市町村自治調査会
広域的市民ネットワーク活動等事業の助成団体募集

「多摩地域を元気にしたい！」そんな市民活動を行っている皆さんのイベントや事業を応援します。市町村の枠を越えて行われる多摩地域の市民交流やまちづくりの推進につながる事業（文化・スポーツ・環境・福祉・生涯学習・子育て・防災活動等の発表の場等）の活動経費の一部を助成します。

- ▶申請期間 2022年10月17日（月）～12月1日（木）
- ▶助成率 助成対象事業の50%（100万円を越える金額は10%）で120万円以内
※助成条件等詳しくは下記へお問合せください。

○新規団体向け説明会

- ▶日時 2022年10月20日（木）18:00から
※2022年10月18日（火）までに要申込み
- ▶場所 多摩交流センター第3会議室（府中市寿町1-5-1府中駅北第2庁舎6階）
- ▶問合せ （公財）東京市町村自治調査会企画調査部企画課 ☎042-382-7781



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

視覚に障がいがある人と健常者が一緒に
学ぶイベントのお手伝い

- ▶ 内容 視覚に障がいがある人と健常者がグループ学習を行う際のお手伝いをしていただける方。特別な技術は必要ありません。参加者の誘導のお声かけをお願いします。
- ▶ 日程 9月24日(土)、10月2日(日)・23日(日) 11月6日(日)、12月18日(日)
- ▶ 活動場所 市内各所
- ▶ 募集人数 各回1名
- ▶ 問合せ・申込み
with～見えない人見えづらい人見える人とは
☎080-6503-3100(13:00～19:00)
メール sai31sunsun@yahoo.ne.jp
担当 サルワリ

市内の子ども食堂やご家庭に食品を届ける
ボランティアです

- ▶ 内容 市内の複数の子ども食堂やフードバンク、その他協力団体から依頼を受け、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。



お散歩、お買い物についてボランティア

- ▶ 内容 市内の商業施設、駅へボランティア通信の配架をお願いします。
- ▶ 日時 毎月第1木曜日から数日までの間
- ▶ 配架場所 多摩センター駅、唐木田駅、永山駅付近の商業施設内数か所。
- ▶ 募集人数 若干名
- ▶ 備考 1ヶ所からでも可能です。ボラセン事務所までボランティア通信を取りにきていただき、市内商業施設内の配架ラックに置いてきていただきます。継続的に参加可能な方を求めています。



オレンジガーデニングプロジェクトのお手伝い

- ▶ 内容 オレンジガーデニングプロジェクトを広めるためのお手伝い
オレンジの花の種の小分け・花壇の札を作成する作業など
- ▶ 日時 9月21日(水)まで。※日時は希望にあわせて調整します。(平日1～2時間程度)
- ▶ 活動場所 あいクリニック(貝取)、天本病院(中沢)、あいフレイル予防センター(関戸)
- ▶ 募集人数 若干名
- ▶ 対象 どなたでも
- ▶ その他 交通費実費支給(上限千円) / ボランティアポイント対象
- ▶ 備考 【9月は世界アルツハイマー月間】



←プロジェクトの詳細はこちら

オレンジ色は、認知症啓発のシンボルカラーです。
オレンジガーデニングプロジェクトは、「認知症になっても暮らしやすいまちをみんなで創っていこう！」という思いを共有し、全国各地でオレンジ色の花を咲かせるプロジェクトです。

- ▶ 申込み・問合せ 河北医療財団多摩広報課 042-310-0323 担当 山田・森屋

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！

ボランティアを募集します！

デイサービスでマシンなどの
アルコール消毒拭きのお手伝い

- ▶内容 施設内のマシン等のアルコール消毒拭きをお願いします。
- ▶日時 毎週月・木曜日 10:00～12:00
毎週火・水曜日 14:00～16:00
- ▶会場 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 各1人
- ▶備考 中学生以上可能
(学生は事前に要相談)

東京ヴェルディホームゲームでの
高齢者、障がい者のサポート

- ▶内容 ・車いす来場者の付き添い
・お手伝いが必要な方のサポート
・高齢者、障がい者の歩行必要時の見守りなど
(当日、対象者がいない場合は東京ヴェルディ運営ボランティアとして活動いただきます)
- ▶日時 ・9月10日(土) 14:10 集合
・9月14日(水) 15:10 集合
・9月24日(土) 12:10 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)
- ▶条件 介護経験のある方、福祉を学んでいる方
これから福祉を学びたい方(資格不要)
交通費一律1,000円及び弁当の支給有
※初めての方は、事前に多摩ボラセンでボランティア登録、
ボランティア保険加入後より活動可能
※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(株)



©TOKYO VERDY

学習ボランティアを募集しています！



養育家庭で生活している子どもたちの学習支援や話し相手をするボランティア募集しています。
(養育家庭とは東京都の里親制度です。様々な理由で実親と生活できない子どもたちを一定期間家庭で預かって、家族として養育する制度です)

- ▶内容 養育家庭で生活している小学生～高校生の家庭学習支援
(年齢や児童の状況に合わせて学習支援以外で活動していただく事もあります)
- ▶日時 平日の放課後や土日祝日等、月1～4回程度(頻度や日程は各ご家庭ごとに相談の上決定します)
- ▶活動場所 調布市、多摩市、稲城市、府中市、狛江市の養育家庭宅
- ▶対象 大学生、大学院生、社会人(長期で活動できる方が望ましいです)
- ▶応募方法 (下記連絡先までご連絡ください)
E-mailの場合は、件名に「里親学習ボランティア応募」、本文に下記の内容を記載してください。
①氏名②学校名③ご連絡先電話番号
※応募受付後、多摩児童相談所にてボランティアの登録をして頂きます。
- ▶連絡先 調布学園 担当：日下部 第二調布学園 担当：逆井
〒182-0033 調布市富士見町3-18-1 TEL 042-483-7611
メール jidoyogo@chofugakuen.com

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

多摩大学 経営情報学部
中村その子ゼミ企画

残暑が厳しいようですが、皆様お変わりありませんでしょうか。
 こんな時は涼しいお部屋で、多摩大学の生徒の皆さんが考えた脳トレ企画
 に挑戦しませんか。今月号は山本啓介^{やまもとけいすけ}さんが考えた「並んだひらがな文字埋め
 パズル」と、岩名萌恵^{いわなもえ}さん、武藤菜月^{むとうなつき}さんが考えた「ぐるぐるうずまきしりとり」
 の2つの企画をご用意しました。

1.【並んだひらがな文字埋めパズル】

- 1 ○ら○ぐま ラスカルが有名 洗ってから食べる動物
- 2 れ○ぞ○こ ビールが冷えています～！
- 3 み○づ○ 細いお月様
- 4 は○や○め 食事の途中でちょっとした気分転換
- 5 ○んそう○ 梅雨時には活躍します
- 6 ○つ○ので 新年には欠かせません
- 7 た○ご○ 楽器の一種 ビルマの～
- 8 ぱ○ん○ 特許をカタカナで
- 9 あ○め○まえ とっても簡単
- 10 ○い○ーる かかとの高い靴
- 11 ○にすこー○ スポーツを行う場所の一つ
- 12 ○すこ○ 新聞社、出版社、放送局などの総称
- 13 ○い○うけん もう少しで宇宙？
- 14 ○んかん○おん 冬から春への季節の移り変わり

ヒントに従って、語を探してみましょう！

ヒント

1. 50音で並べたときに、順に隣接する音を入れて、語を完成させてください。
 必ず「あ」⇒「い」⇒「か」⇒「き」のように順番に入り逆転することはありません。
 「お」⇒「か」⇒「こ」⇒「さ」のように行をまたぐものも除きます。
2. 右記のクイズをもとに予想しよう！
 例 ○ん○うしんだん 大切なチェックです
 答 けんこうしんだん (かきくけこ)

2.【ぐるぐるうずまきしりとり】

クイズ

1. イタリア語で「私を引っ張り上げて」、または「私を元気づけて」の意味になるスイーツはなんでしょう。
2. 冬に板に横向きで乗って滑るスポーツはなんでしょう。
3. ビール、ザワークラウト、ソーセージなどおいしいヨーロッパの国はどこでしょう。
4. 「移り気」という花言葉の夕方から咲き始める植物はなんでしょう。
5. 干支の4番目にくる動物はなんでしょう。
6. 「bank」の日本語の意味はなんでしょう。
7. フェザーを50%以上使ったものは羽根布団、ダウンを50%以上使ったものは○○○布団といひます。○○○に入る言葉はなんでしょう。
8. 暑いときにあおぐために使う道具はなんでしょう。

ヒントに従って、マスを埋めよう！

ヒント

1. 1から時計回りに、クイズを参考にしりとりので要領で言葉をいれます。
2. 1には最初の文字がヒントとして入っています。
3. 最後に黄色いマスに入る文字をうまく並び替えてできる九州の名物の食べ物はなんでしょう。

スタート

1	テ			2
5		6		
	8		7	
	4		3	



多摩市在住のイラストポラさんのタマポラ君です。

答え



虫食い脳トレ

①

し	ち
ん	ご
	さ

②

あ	い
む	す
ー	り
	く

③

ふ	っ
る	と
	さ

④

あ	い	す
ー		て
	い	

⑤

め	ん
ろ	ぼ
	ん

サ	ー	フ	ィ	ン
---	---	---	---	---

ボランティア通信 8月号の回答はこちら！

♪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・日曜日 9:00～17:00
 ※第1・3月曜日、第2・4・5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

タマポラ君