

ボランティア通信

12
Dec.2023



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://tama-shakyo.jp>



多摩社協ホームページ

あなたの特技や趣味を生かして、
ボランティア活動をしませんか？



ボランティア活動は「ちょっとしたきっかけ」で、気軽にできる活動です。
あなたの持っている特技や趣味を、誰かが求めているかもしれません。
多摩ボラセンはそんなあなたの思いと活動を、必要な人につなぐ架け橋
となっています。

▼▼▼ contents ▼▼▼

- 特技・芸能ボランティア募集 P.2
- 多摩ボラセン登録団体ご紹介！ P.3
- 総合的学習ご報告・地域情報 P.4
- 講座募集・ボランティアポイント説明会・パソコン相談 P.5
- ボランティアさん、出番です！ P.6.7
- 多摩大学中村ゼミお楽しみ企画第43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！
お使えます
LINE STOREから→
購入できます

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、特技をお持ちのボランティアの方と皆さまが出会うきっかけを作るために作成し、市内の福祉施設などに配布しています。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、2024年1月9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！

登録シートを多摩ボラセン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！

シートはこちらからも
ダウンロードできます→



イラストボランティアも活躍中！
毎月のボランティア通信やチラシに掲載させて
いただいたり、イベントで配る風船にイラストを
描いていただいたりで大活躍しています♪
特技を活かしたボランティアをしてみませんか？



多摩市在住のイラストボラ
零さんのタマボラ君です。

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

特技・芸能ボランティアカタログから 活動に繋がりました！

～オカリナ同好会 浜千鳥～



～琴遊会～



～マジックエコー～



10月22日(日)行われた福祉フェスタでも特技・芸能ボランティアの皆さんが活躍しました。
傘を使った大道芸(表紙写真：南京玉すだれ多摩お江戸隊)やお琴、オカリナ、マジックの披露など素敵なパ
フォーマンスに観客の方々も大興奮で大いに盛り上がりました。この他、高齢者施設でのピアノ演奏や地域のコミ
ュニティスペースでの美容・体操講座など、たくさんの活躍の場があなたを待っています♪

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 57 団体が登録されています。
皆さんの活動をご紹介します。

Vol.40【おもちゃ病院】kebo

【活動内容】

- ・定期開院（児童館・公民館など）
- ・エコにこセンターでドクター養成講座を開催（年1回）
- ・親子電子工作を不定期に随時開催（児童館を中心に実施）



設立：2000年5月

会員数：49人

活動場所：公民館・児童館を中心に定期開院

～団体のご紹介～

【おもちゃ病院】keboは、おもちゃの修理を通じて子ども達の情操教育に役立ち地域福祉に貢献すること、リサイクル活動を通じて環境保全に役立つこと、そしてもったいない精神の啓蒙を目的として活動しています。市内の児童館や公民館などで定期的に【おもちゃ病院】を開院する他、巡回開院や依頼を受けて開院しています。

～おもちゃ病院の様子～

先日、【おもちゃ病院】が開院された関戸公民館には行列ができていました。壊れたおもちゃをお父さんやお母さんと一緒に持って来て不安そうにしていた子ども達は、修理したおもちゃを受け取ると満面の笑顔になります。おもちゃはミニカーや鉄道車両、線路上を電車がくるくる走る物や首が動く可愛い人形など動く物が多く持ち込まれます。テーマパークで購入したような物もあり、楽しかった思い出と一緒に大切にされていくのですね。

～“おもちゃドクター”～

メンバーの“おもちゃドクター”の皆さんは電気や機械関係のお仕事をしている方が多く、ハンダ付けなど特殊な技術を生かして、自前の工具を使って修理してくれます。時々入院させてじっくり修理することもあります。修理ができて動くようになるとドクター達自身も「とても嬉しい！」「やりがいを感じているんだよ！」と話してくれました。

Vol.41 にじいろの会

【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、ぬり絵作業をお声かけしながらのお手伝い（コロナの影響で活動は中止）
- ・会報誌「にじいろ通信」（毎月1回発行）
- ・イベントで子供向けぬり絵の提供とお手伝い



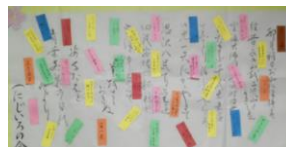
設立：1985年10月（38周年）

会員数：18人

活動日：毎月第3金曜日

活動場所：多摩ボランティア・市民活動支援センター

【メンバー募集中】
一緒に活動してみませんか？



～団体のご紹介～

にじいろの会は特別養護老人ホームの入所者とぬり絵作業を通して親しく接する事を目的とした会です。コロナ以降は訪問活動が2年以上ストップしていますが、“何かできないか”と話し合った結果、心のもったメッセージを短冊に書いて「暑中見舞」と「クリスマス」にお届けしています。福祉フェスタとふれあい子どもまつりには毎年参加し子供向けのぬり絵を用意して毎回大盛況、子ども達が楽しんでくれています。

～メンバーからのメッセージ～

昨年、長年の活動が認められて市政施行50周年記念感謝状をいただきました。毎月発行している会報誌「にじいろ通信」も昨年発行400号を迎えました。コロナ禍でも、定例会はほぼ毎月開催し、みんなで集まることでモチベーションを維持し、近況報告から始まり活動報告や今後の活動、「老後について」も話し合いをしました。皆さん毎回の定例会を楽しみにしています。長い間在籍され年齢が高くなってしまった今、桜ヶ丘延寿ホームでの活動を早く再開して出来るだけ長く活動したいと願っています。出来れば50～60代の方にも活動して欲しいです。一緒に活動してみませんか？

報告 多摩ボラセン 地域出前事業 「“総合的な学習”への協力」

多摩ボラセンでは、多摩市内の小中学校で実施される「総合的な学習」に協力し、福祉学習のコーディネートを行っています。本年度はこれまで下記の計5回を実施しています。

- ・聖ヶ丘小学校 4年生 (6月19日：高齢者疑似体験)
- ・瓜生小学校 5年生 (8月29日：多摩市内のフードドライブ・子ども食堂について)
- ・永山小学校 6年生 (9月5日：身体障がい当事者のお話と車いす体験)
- ・永山小学校 4年生 (11月16日：聴覚障がい当事者のお話と手話体験)
- ・永山小学校 4年生 (11月17日：視覚障がい当事者のお話と点字体験)



今年度は初のケースとして、「食の支援をテーマにした学習ができないか」とのご相談を頂き、ゲストティーチャーにフードバンク団体の方をお招きして、『小学生でもできる社会貢献＝フードドライブ』を学ぶ授業のコーディネートを行いました。また聖ヶ丘小学校では、実施した福祉学習に対して、生徒さんたちがその内容をまとめた発表会を行い、関わったゲストティーチャーを招いていただきました。こうした、一方通行にならない取り組みは、ご協力いただいた活動者の方のやりがいにもつながりました。また生徒さんの理解も一層深まったのではと想像します。



多摩ボラセンでは、“総合的な学習”での福祉学習のご依頼・ご相談を承っています。詳しくはこちらへ→

多摩ボラセンでは福祉学習にご協力いただけるボランティアも募集中です。



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

地域情報

高次脳機能障害のある方の活動の場で、サポート体験をしてみませんか？

地域活動支援センター「あんど」では、高次脳機能障害の方との活動や交流の機会を通じて、地域で暮らす皆さんに、この障害をご理解いただき、だれもがサポートするきっかけづくりをしていきたいと考えています。

内容：活動プログラムでのサポート活動

日常的な関わりのきっかけづくりなど、高次脳機能障害者への支援方法の理解を深め、活動プログラム（体操、散歩、ゲーム、脳トレ、書画、園芸、創作など）のお手伝い。

簡単な講座後、2日間程サポーターとして体験。その後、活動日は応相談。

日時：◆障がい者デイサービス開所日（毎週水曜日・金曜日） 10:00～15:00

◆桜プラス（毎月第2木曜日） 13:30～15:30

場所：二幸産業・NSP健幸福祉プラザ（総合福祉センター）4階 やまざくら他
〒206-0032 東京都多摩市南野 3-15-1

対象：失語症を含めた高次脳機能障害者に対する興味・関心をお持ちの方

問合せ・申込：地域活動支援センター あんど TEL042-356-0307 FAX356-1155
（第2土曜日、日曜日、祝日を除く8:30～17:00）

「高次脳機能障害」とは、脳血管疾患や交通事故などで脳に損傷を受け、思考記憶力・判断力の低下・言語障害などの症状により、日常生活や社会生活に支障が生じる状態をいいます。

永山公民館市民企画講座「聞き書き」ボランティア養成講座（全4回）

- ▶日時：①令和6年1月21日②1月28日③2月25日
④3月3日いずれも日曜日の13:00～16:00
- ▶場所：永山公民館集会室
- ▶対象：「聞き書き」ボランティア活動に関心があり実践を希望する方（4回全てに参加できる方）
- ▶定員：20人（申込先着順 定員に満たない場合、前日まで申込可）
- ▶費用：1,000円
- ▶講師：①②④平尾一彦氏（日本聞き書き学校認定講師）③小田豊二氏（日本聞き書き学校主宰、文筆家）
- ▶持ち物：筆記用具、ICレコーダー・スマートフォン等録音できる機器
- ▶申込み/問合せ：12月22日(金)午前9時からメールまたは電話。担当：平尾（ひらお）
✉otou.kazuhiko@gmail.com ☎080（6809）1543
- ▶企画：ボランティアTAMA聞き書き隊

多摩ボラセンからのお知らせ

**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活動をはじめませんか？

令和4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4年度にゃんともTAMAる手帳」を添えて令和5年12月28日(木)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。

- ▶日時 12月14日(木) 14:00～1時間程度
(毎月第2木曜日 14時開催)
- ▶場所 多摩ボランティア・市民活動支援センター
(関戸4-72 ヴィータ・コミュニェ7階)
- ▶対象 65歳以上で多摩市に介護保険料を納めている方
- ▶申込み 開催日の2日前までに多摩ボラセンへご連絡ください。

パソコン・スマホ相談（★印は障がい者向けパソコン相談会）

「パソコンの操作を教えて欲しい!」「スマートフォンやタブレットの操作が分からない!」とお困りのあなた! ボランティアが無料でご相談に応じます。お気軽にご相談ください。

スマホ・タブレット
の操作に不安がある方!
第2・第4木曜日に
相談会を実施しているよ!

- ▶場所 多摩ボランティア・市民活動支援センター
(関戸4-72 ヴィータ・コミュニェ7階)
- ▶備考 相談時間はおひとり30分間です。お申込は不要。
下記時間内にご来所ください。先着順に対応いたします。
★印は障がい者向けパソコン相談会です。お申込が必要です。
⇒お申込み先☎042-356-0307(法人管理課 センター係)



		PCティーチャー (Word,Excelなど)		PCトラブル・スマホ (PCトラブルやスマホ等の操作方法など)	
12月	12	火	パソコンボランティア多摩 10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～	PC)多摩生活サポートセンター	10:30～14:30
	13	水	シニアITクラブ 13:00～15:00		
	14	木		スマホ)スマホ・タブレットの集い	13:30～15:30
	19	火		PC)多摩生活サポートセンター	10:30～14:30
	26	火	パソコンボランティア多摩 10:00～12:00 ★①13:30～②14:30～	PC)多摩生活サポートセンター	10:30～14:30

ボランティアさん出番です！

ボランティアを
募集します！

見学や体験参加も可能です。

こちらに掲載していない活動もあります。

ご相談だけでも構いません。ご遠慮なくお問合せください。



…継続ボランティア



…単発ボランティア

高齢者施設でのボランティア



▶内容

- ① レクリエーション等の補助（道具の準備・片づけ等）
- ② レクリエーションの指導（主導してレクリエーションを行う）
- ③ 食器洗浄他 ④ お話し相手
- ⑤ 囲碁の相手 ⑥ 車いす清掃

▶日時

- ① 月～金 14:00～14:45
- ② 月～金 1時間程度（時間は応相談）
- ③ 月～日 1時間程度（時間は応相談）
- ④ 月～金 午後（時間は応相談）
- ⑤ 月～金 14:00～15:00/15:30～16:30
- ⑥ 月～金 時間は応相談
（※いずれも週1回位～）

▶場所 あい介護老人保健施設

（多摩市中沢1-17-38）

▶備考 マスク着用

放課後教室での活動サポート



▶内容

- ① 校庭での自由遊びのサポート
- ② プログラミング教室のサポート

▶日時 毎週月曜 13:30～16:00頃

▶場所 愛和小学校(愛宕1-54) 校庭、教室

▶条件 大学生以上、継続的に活動できる方

▶募集人数 ①②ともに若干名

▶問合せ・申込 櫻田（愛和小放課後クラブリーダー）
TEL 090-4964-9599

高齢者通所施設でのボランティア



▶内容 施設利用者の入浴後ドライヤーがけなどのお手伝い

▶日時 火曜日～土曜日/10:00～12:00

▶場所 白楽荘在宅デイサービスセンター（山王下1-18-2）

▶備考 マスク着用

▶問合せ・申込 白楽荘在宅サービスセンター 齋藤誠
TEL042-374-4649

e-mail:m.saitou@rakuyuukai.com

囲碁・将棋のお相手

していただけませんか？



▶内容 施設利用者の囲碁・将棋のお相手

▶日時 第2・4月曜日または毎週水曜日
（隔週も可）13:20～14:20▶場所 あいクリニック デイケアオーブ
（貝取1431-3）

▶募集人数 1～2名

▶備考 検温・消毒・マスク着用
37度以上風邪症状のある方はご遠慮ください。

小学校の授業での学習支援



▶内容 授業中の学習支援

▶日時 毎週月曜日～金曜日の授業時間内

▶場所 愛和小学校(愛宕1-54)

▶募集人数 若干名

▶条件 大学生以上。継続的に活動できる方。
教職の経験の有無等は問いません。

▶備考 都合のつく日時でのみの活動も可能です。

▶問合せ・申込 愛和小学校 泉副校長
TEL 042-374-9881

e-mail: izumi-seichirou@city.tama.ed.jp

肢体に障がいのある子ども達の放課後等デイサービスでのお手伝い



▶内容 主に車いす利用の肢体に障がいのある子ども達（小1～高3）のサポート

▶日時 ①放課後（月～金）15:30～17:30 ②学校休業日（月～金）10:00～16:00
上記の1～2時間程度（応相談）

▶場所 放課後等デイサービス メロディ（聖ヶ丘2-21-3-4）

▶条件 障がいに理解のある方

▶募集人数 2～3名程度

▶備考 検温・マスク着用、大学生・若い方大歓迎！ ボランティア保険はメロディ負担。

※施設の様子はこちらからご覧ください。⇒



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

ボランティアさん出番です！

移動スーパーでの買い物支援



- ▶内容 移動スーパーで買い物をした高齢の方の荷物を自宅まで徒歩で運ぶお手伝い
- ▶日時 毎週月曜日(販売日)のうち月1回程度 15:25～16:00頃
- ▶場所 豊ヶ丘5丁目
- ▶募集人数 6～7名
- ▶条件 どなたでも
- ▶備考 マスク着用。体温37.5度以上の方、風邪症状のある方はご遠慮ください



学習支援のボランティア



- ▶内容 自主学习する子どもたち(小1～高3)を見守りながら、質問に対応いただく活動です
- ▶日時 毎週火曜日16:30～19:00
- ▶場所 多摩ボラセン 活動室1
(関戸4-72ヴィータ・コミュニティー7階)
- ▶条件 大学生以上。教員免許をお持ちの方、取得予定、または塾講師の経験者の方歓迎
- ▶問合せ・申込 学習支援サークル BORDER FREE
email: border.free.2021@gmail.com

市内の子ども食堂や困窮世帯を支援するフードバンク活動



- ▶内容 多摩市内の各所で、食品の引き取りや仕分け、配送・配布を行います。
- ▶日時 不定期(平日の日中、金曜日の場合が多いです。1回2時間程度)
- ▶条件 自家用車を使用して継続的に参加できる方、月2回以上参加が可能な方
- ▶備考 市内の支援活動者が集まって結成された多摩市独自のフードバンク団体です。



車いすの清掃・整備のお手伝い



- ▶内容 多摩社協の車いすの清掃(ふき取りや消毒)整備等のお手伝い
- ▶日時 毎月第3火曜日 10:00～11:00
- ▶場所 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ
(多摩市総合福祉センター)3階
(南野3-15-1)
- ▶条件 清掃のみも可。特別な技術は必要ありません。パンク修理可能な方大歓迎

目の見えない方のサポート
(マッサージ友の会のお手伝い)

- ▶内容 視覚障がいの方の社会貢献活動「マッサージ体験」のお手伝い、来場者の案内
- ▶日時 第2・第4金曜 9:00～16:00 午前・午後(時間は応相談)
- ▶場所 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ
多摩市総合福祉センター5階つどの間
(南野3-15-1)
- ▶条件 大学生以上・視覚障がい者に理解のある方
- ▶募集人数 若干名
- ▶備考 交通費支給(1日500円)
見学可能日: 第1・3土曜日、第2・4金曜日
(各日9:00～16:00)
- ▶問合せ・申込 多摩市視覚障害者福祉協会
マッサージ友の会 中村隆
TEL 080-1157-9439
mail: tn2.uu20.at_tama-to.7@docomo.ne.jp
(留守番電話にメッセージを残していただければ折り返しお電話します)

車いすの清掃・整備



- ▶内容 高齢者施設の車いすの整備清掃(ふき取りや消毒)
- ▶日時 活動日は応相談
10:00～16:00の間の1時間程度
- ▶場所 特別養護老人ホーム 和光園
(和田1532)
- ▶条件 清掃のみも可
パンク修理可能な方大歓迎
特別な技術は必要ありません。
- ▶備考 一日のみの活動や不規則の活動を希望の方も問合せください。



多摩大学 経営情報学部
中村その子ゼミ企画

木枯らしの吹きすさぶ日々が続いていますが、風邪などお召しになっておられませんでしょうか。

さて、今月号は高橋寿里亜（たかはしじゅりあ）さんが考えた「雪だるま間違い探し」です。

【雪だるま間違い探し】上と下の絵を比べると、まちがいが5個あります。どこかわかりますか？



答えは次号！
お楽しみに♪

V 通信 11月号「漢字パズル」の回答はこちら！

質 実 剛 健



♪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・コミュニェ7階

(京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」下車 徒歩2分)

☎ 042-373-6611 FAX 042-373-6629