

# 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  
多摩ボランティアセンター

TEL 042-373-6611

FAX 042-373-5612

<http://www.tamashakyo.jp>

## 1月号



**ボランティアさん  
出番です!**

**パソコンボランティア多摩  
(パソボラ多摩)**

**P  
C** ボランティア多摩



パソボラホームページ

<http://pasobora.web.fc2.com/>

問合せ先：多摩ボランティアセンター

活動内容は？

障がい者や高齢者を対象にパソコンのサポートをしています。障がい者支援センター「のーま」や総合福祉センター、市民活動情報センターなどで講習会や相談会を開いています。

活動していて楽しいこと・やりがいは？

- ・疑問点が解消して喜んで帰られる姿が楽しみです。
- ・いろいろなすばらしい人に、楽しい人達にめぐりあえること。
- ・障がい者の積極性に驚き、刺激され、教えられることが多々あります。
- ・リピーターが増えること。サポート仲間が増えること。

読者(これから始めたい方)へのメッセージ

あなたは、パソコンと出会えてよかったと思いますか？その気持ちを伝えてほしいのです。サポートといっても難しいことではありません。障がい者と同じ目線で、いっしょにパソコンを楽しみましょう。

何事もやってみましょう、はじめの一步を踏み出しませんか。

参加方法は？

定例会は、決めていません。

会員の連絡は、メーリングリストで。

定例相談日：(事前に相談いただければ、見学可能)

第1・3火曜日 13:30～ 福祉センター502 会議室

第2・4火曜日 14:00～ 健康センター4階 のーま

### \*VC取材日記

会を結成してまだ1年ですが、サポート・相談会・イベント参加と目まぐるしい活躍です。会員のパソコン歴はさまざまで、<教える・教わる>の関係ではなく、パソコンをもっと使いこなす“疑問点を一緒に解決していきましょう”というのがサポーターの共通したスタンスです。願わくば、活動がますます活発化していく中で、もっと会員が増え、スキルアップするための会員同士の勉強会の時間が、持てればいいのですが・・・。

パソコンのプロでなくてもだいじょうぶ。好奇心が旺盛で、サポート活動、音声案内システムやスイッチなど関心のある人はぜひ一度見学してみてください。

毎月第1木曜日に発行します。ご希望のかたには添付メール(PDFファイル)で配信いたします。

E-mail: [tamavc@tamashakyo.jp](mailto:tamavc@tamashakyo.jp) へ「V通信希望」の空メールを送信してください。

～多摩ボランティアセンターからのお知らせ～



# 「第4回地域ふれあいフォーラムTAMA」

## 2009. 1. 31(土)～2. 1(日)



私たちの暮らすTAMAの街をもっとよく知りたい方、たくさんの出会い、ふれあい、つなぎあいの機会をお届けします。1月31日は永山会場、2月1日は関戸会場の2日間です。イベントも盛りだくさん。ボランティアセンターのイベントは関戸会場です！お間違えのないように！

**2月1日(日)関戸会場**  
(ヴィータ・コミュニネ内)

同時開催  
～防災パネル展～  
7階ギャラリーにて  
10:00～16:00

### 地域活動デビューパーティー ～探してみよう 新たなライフステージ～

会場：7階 市民活動情報センター

時間：11:00～13:30

「これから市民活動を始めてみたいと思っている方」と「団体の活動PRと、一緒に活動する新しい仲間を求めている市民活動団体」をつなぐイベントです。

市民活動についてあなたの疑問にお答えします。

素敵な出会いと交流の機会にどうぞお越し下さい。

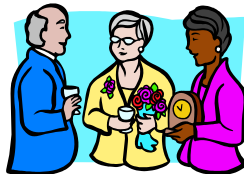
申込/問合せ：電話または直接会場へ

市民活動支援課 事業担当

☎ 376-8312

多摩ボランティアセンター

☎ 373-6611



### 市民防災講座 第2弾

「災害がおったら... 私たちの取り組み」

会場：8階 大会議室(第1・第2学習室)

時間：13:00～16:30

普段からの取り組みがいざという時の減災につながります。大切な《いのち》と《日常生活》を守るためには...皆さん一緒に考えてみませんか。

#### 第1部 基調講演

「震災の支援活動を通じて見えたもの」

講師：市川 斉さん

(社)シャンティ国際ボランティア会(SVA)事務局次長

「多摩市の防災対策」多摩市防災安全課

#### 第2部 活動報告会

地域防災～地域の方、障がい者、外国人、行政、社協、それぞれの立場からの声を聴きます。

申込/問合せ：多摩ボランティアセンター永山分室

☎ 373-6642

### 多摩ボランティアセンター団体登録説明会を開催します

多摩ボランティアセンターでは、来年度(平成21年度)の団体登録の申請の手続き(新規・更新)およびボランティア活動振興助成金の申請について説明会を行います。現在登録団体として活動されている団体は必ずご出席下さい。

また、ボランティアセンターへの登録を考えている団体や、新しく団体を立ち上げたい、他の団体とのネットワークを作っていきたいと思っている方なども、ぜひご参加下さい。

日時・場所：1月28日(水) 多摩市総合福祉センター7階 ボランティア活動室

(午前の部) 10:00～12:00 **新規登録希望者対象。**

団体登録の概要、団体登録・活動振興助成金申請の手続き他。

(午後の部) 13:30～15:30 **既登録団体対象。**内容は午前の部と同様。

申請受付期間：1月29日(金)～2月27日(金)(直接窓口に申請書類を提出して下さい)

問合せ：多摩ボランティアセンター ☎ 373-6611

ボランティアさん 出番です!  
～申し込み・問合せはお気軽に～  
☎042-373-6611

他にも活動先はたくさんあります。  
活動によっては見学体験ができます。  
詳しい説明をしますので、遠慮なく  
お電話下さい。相談だけでも結構です



### 継続ボランティア募集

紙面に掲載以外の継続要請はホームページで見ることができます。

	名称・活動先	内容・募集人数	日時	備考
NEW!	1 新天本病院 多摩市中沢2-5-1 リハビリテーション室	入院患者(小グループ)の作業活動(紙漉き・はがき作成)の手伝い 1~2人/1日	月・水・木曜日 9:00~12:00 (10時からでも可)	曜日: 応相談 1月下旬または2月よりできる方 交通費: 自己負担
NEW!	2 南野デイサービス 総合福祉センター4階	話し相手、お茶出し、プログラムの補助他	火・木曜日 9:00~16:00 曜日時間: 応相談	交通費: 要請者負担 お弁当持参(お昼にかかる場合)
	3 バット博士記念ホーム 町田市下小山田町 2745-1 2歳から18歳までの子どもたちが居住する児童養護施設	中学女子(約10人)のヘアカット	月1回 日曜 又は月、火曜 15:00~	交通費: 要請者負担
	4 AROMA(アロマ) 落合1-3-7 ハルシオンコート 201・203号室	清掃(白楽荘) 1人 山王下1-18-2	月・火・木・金 10:40~13:15	所員の見守り・職員の補助 集合解散: アロマ(活動先には車で移動) 交通費: 要請者負担
資源分別作業(資源化センター) 1人 諏訪6-3-2		月~金 12:30~16:15 (途中休憩あり)		
畑作業 何人でも 東寺方総合体育館前		曜日時間: 応相談 ハーブ・草花等		
	5 あいクリニック・デイケア、グループホーム 貝取1431-3	園芸(プランター使用)	週1~2回	曜日・時間: 応相談
	6 多摩中央病院 連光寺2-62-2	精神科に入院している方と一緒に、創作、体操、散歩、音楽、料理などの作業療法やレクリエーションの手伝い	月~土曜日 9:30~11:30 13:00~15:00 火曜日午前はなし	曜日により活動内容が異なります。関心のある活動については問合せ下さい。
	7 アルジャンメゾン紅梅 八王子市東中野196-5	かな習字講師	木曜日(月2回程度) 10:00~11:00	交通費: 要請者負担
	8 町田生活実習所 町田市小野路町1605-2 ☎042-735-2313 南川 知的障がい者の通所施設	散歩や外出の付き添い、粘土作業、園芸作業、調理	月~金曜日 10:00~16:00 曜日時間: 応相談	バス便: 多摩センター駅発鶴川駅行き「サツイ町田」、桜ヶ丘・永山駅発鶴川駅行き「湯船」下車

問合せ先のないものは、多摩ボランティアセンターまでお問合せください。

☎042-373-6611

	名称・活動先	内容	日時	備考
9	障害者福祉センター 総合福祉センター 5階水浴訓練室	水中機能訓練補助 火13:00~15:00 63歳女性 金10:00~12:00 57歳女性 金13:00~15:00 56歳男性 火10:00~12:00 85歳男性 火10:00~12:00 56歳男性 月13:00~15:00 80歳女性 第1・3金10:00~12:00 71歳女性		交通費：要請者負担 身体に障がいのある方が水中機能訓練を受ける際の水中での補助
10	おしゃべりノササゲの会 南多摩保健所(永山2-1-5)他 多摩NTを中心にパーキンソン病患者で組織された会	活動の手伝いや行事の際の介助	定例会： 毎月第3金曜日	交通費：要請者負担
11	白楽荘デイサービス 白楽荘在宅サービスセンター 山王下1-18-2	レク体操補助	月2、3回 曜日：応相談 10:30~11:30 13:30~14:30	交通費：要請者負担
12	障がい者・旅行付き添い	独りでの旅行に不安がある60歳代の男性の付き添い	不定期	詳細は相談 同世代の方を希望
13	障がい者・外出付き添い 自宅(永山)から徒歩・電車利用で、多摩センターのイトーヨーカドーまでの往復など	身体に障がいがある48歳の男性が買物などで外出する際の付き添い	水・金曜日以外の曜日	交通費：要請者負担
14	ボランティアセンター 総合福祉センター7階 ボランティア活動室	車いす整備	1月19日(月) 10:00~12:00	
15	ボランティアセンター 総合福祉センター7階 ボランティア活動室	ボランティア通信 発送作業	2月5日(木) 13:30~	

出番待ってます！

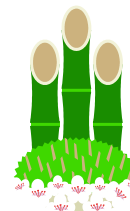
特技や技術をボランティア活動に活かします

芸能	フラダンス・江戸売り声・謡曲・シャンソン・ミニ歌謡ショー・腹話術
楽器演奏	ギター、ハモニカ・オカリナ・二胡・和太鼓・エレキバンド
修理等	植木の剪定・小物家具、電気、給水等の修理
リラクゼーション	美容・指圧・マッサージ・足裏マッサージ・園芸療法
趣味	そば打ち・囲碁相手・読み聞かせ・手品
その他	話し相手

活動しました・始めました！

つくし作業所・調理実習補助：2人

《あけましておめでとうございます。今年も、あなたの「出番」を待っています！》





## 地域の情報と催し

### 市民社会をつくるボランティアフォーラム TOKYO 2009 参加者募集！ ～今、市民として“生きる価値”を問う～

日時：2月6日(金)～8日(日)

場所：飯田橋セントラルプラザ他

参加費：千円(複数のプログラムに参加可)

内容： 社会の仕組みと制度 安心して暮らせる  
地域社会づくり 「市民社会」の担い手づ  
くり お金で買えない価値～それぞれの幸  
せ、の4つのカテゴリーを組み立てる27  
の分科会を開催。

全体報告会や交流会、特別プログラムもあります。  
各分科会の詳細はホームページ参照

申込/問合せ：東京ボランティア・市民活動センター

☎03-3235-1171 FAX03-3235-0050

<http://www.tvac.or.jp>

### 日本語を教え日本文化を伝える

#### 国際ボランティア活動

日本語しか使わずに教える直接法のため、その  
国の言葉ができなくても構いません。毎月第2週  
水、土曜日(1月は10日、2月は4・7日)の説明  
会にご参加ください(要予約)。

参加資格：日本語のネイティブスピーカーで20歳  
以上の人(中高年も歓迎)

★派遣期間は通常1年間(延長可)、赴任先の住居  
費・食費・通勤費は原則無料

★事前に海外派遣研修を受講(有料)

★資料請求は郵送料500円/切手可

申込/問合せ：国際親善文化交流協会(IFCA)

千代田区飯田橋3-11-4 7セントラルビル203

☎03-3263-6699 FAX 03-3263-6615

<http://www1.ocn.ne.jp/ifca/>

障がい者スポーツボランティア講習会(入門編)  
障害者スポーツ協会・スポーツセンター・各市  
町村等での障害者スポーツ活動の支援協力に興味  
のある方、高校生以上のボランティア活動に興味  
のある方への基礎的な講習会です。

日時：1月24日(土)、25日(日) 定員：20人

場所：東京都多摩障害者スポーツセンター(国立市富  
士見台2-1-1)JR中央線国立駅・南武線谷保駅

内容：「ボランティア概念」「スポーツボランティ  
アの実践」「障害者スポーツの現状」ほか

締切：1月16日(金)消印有効

所定の申込書に必要事項を記入の上、郵送または  
FAXにて申込

申込/問合せ：(社)東京都障害者スポーツ協会  
事務局 スポーツボランティア講習会 担当:本田  
新宿区神楽河岸1-1セントラルプラザ12F

☎03-5206-5586 FAX03-5206-5587

<http://tokyo-mscd.com/topics/>

いま、わたしたちに、できること。2009

🕯️ KOBE MEMORIAL 1.17 灯りのつどい 🕯️

阪神淡路大震災から14年目...東京国際フォー  
ラム地上広場で開催されるキャンドルイベントで  
す。家庭や職場、地域で14年前に起きた事を考  
えてみませんか?会場では、キャンドルの点灯やハ  
ンドベルの演奏があります。

日時：1月17日(土)16:00～18:00

主催：東京災害ボランティアネットワーク

<http://www.tosaibo.net/> ☎03-3380-1614

☎体験してみよう!災害用伝言ダイヤル171

毎月1日のほか、お正月の三が日と、防災とボ  
ランティア週間(1月15日～1月21日)にも体験  
利用ができます。

多摩ボランティアセンター  
登録団体連絡会だより  
vol.9




ボランティア交流会は2月21日(土)  
です。新しいカレンダーに早速予定を  
書き留めましょう!

新年あけましておめでとうございます。みなさんはよいお年を迎えられましたか?

我が家では、毎年早稲田の穴八幡宮・融通のお守りを大晦日の晩、除夜の鐘を聞きながらお参りし  
ます。お守りには「一陽来復」と書かれています。暗いことがあっても、また新しい春がやってくる。  
そんな願いがこめられているんですね。

交流会の内容が一部変わりました。先月号では外部からの講師招請など講演会は行なわない、と  
したのですが、ボランティアセンターで、よい講師を見つけられましたので、午前：講演会、  
午後：交流会という2部構成。テーマは「ボランティアって、なあに」。そんなの分かっているよ、  
といわないでください。じっと考えるとなかなか奥が深いです。少しでも???と思われた方はぜ  
ひ参加してみてください。お待ちしております。(とのぐさ記)

☞ 参加者・ボランティアさん募集中! 《1月の活動はお休みです》グループ TOMO/料理訓練

名称	日時・場所	費用・持ち物	問合せ
<b>&lt;スペース・ひなた&gt;</b> 精神障がい者支援 ボランティアグループです 	1/14・21・2/4(水) 10:00～12:30 健康センター3階(関・一つむぎ館) 毎月第1.2.3水曜日	百円 (お茶代)	多摩ボランティア センター ☎373-6611
<b>おいしんぼクラブ・もみじ亭</b> メンバーと精神保健ボラン ティアと一緒においしいものを 作ります	1/19(月)10:00～14:00 総合福祉センター5階 調理室 お好み焼き、お楽しみデザート他 毎月第2月曜日	3百円 エプロン 三角巾	
<b>多摩市視覚障害者福祉協会</b> 「歩こう会」視覚障がい者の方 とボランティアと一緒に歩行 介助を学びながら歩きます	1/28(水)10:00～14:00 永山駅交番前集合 サンピア多摩で昼食をとりながら一 年間の計画をたてます 毎月第4水曜日	昼食代	松本 ☎371-0411 (1/26 締切)

### 助成情報～詳細はHPをご覧ください～

▶真如苑助成事業「市民活動公募助成」 締切：1/25(月)消印有効  
 平成21年度に東京都多摩地区で行われる市民活動団体のプロジェクト  
 助成額：【型】30万円【型】100万円  
 申込/問合せ：「shinjoプロジェクト」市民活動公募助成事務局  
<http://shinjo-project.jp/> ☎042-538-3892 Fax042-538-3841

▶東京善意銀行 ボランティア・NPO 助成事業 締切：1/30(金)必着  
 社会福祉施設等で福祉分野のボランティア活動や緊急一時保護施設を設置運営しているボランティアグ  
 ループやNPO団体に、15万円以内の物品で、団体が申請した物品を購入し現物を提供する助成  
 活動している区市町村の社会福祉協議会の推薦が必要  
 申込/問合せ：東京都社会福祉協議会 東京善意銀行 ☎03-5283-6890 Fax03-5283-6997

▶東京ボランティア・市民活動センター「ゆめ応援ファンド」 締切：1/31(土)18時・消印有効  
 学習会・研修会の開催、調査・研究の実施、器具・機材の開発・購入、活動にかかわる市民への啓発の  
 実施、先駆的・モデル的活動などの事業 助成額：100万円以内/1件  
 申込/問合せ：東京ボランティア・市民活動センター <http://www.tvac.or.jp>  
 ☎03-3235-1171 Fax03-3235-0050 E-mail:kuma@tvac.or.jp

永山分室大掃除の  
 お礼 12/10  
 多くの方にご協力頂きあ  
 りがとうございました。  
 今年も皆様の来所をお待  
 ちしております。

＊ぼらせん日記＊  
 皆さん、新年あけま  
 しておめでとうござ  
 います。2009年も  
 どうぞ、多摩ボランテ  
 イアセンター及び職  
 員一同を引き続き宜  
 しくお願い致します。  
 昨年未から、景気の  
 後退や雇用不安など、  
 暗いニュースがつづ  
 き、今年もその余波が  
 続くことが懸念され、  
 社会の停滞感から  
 人々の生きる希望や  
 活力が失われてしま  
 わないか心配なところ  
 です。  
 ボランティア活動  
 をされている方、これ  
 から始めてみよう  
 と考えている方、皆  
 さんの温かさや元気  
 は大切な宝物。地域  
 や社会の中で共に分  
 かり、大事にしてい  
 きたい、大事にして  
 いくと毎日を送って  
 いけるようにボラン  
 ティアセンターもお  
 手伝えたいと思  
 います。新しい2009  
 年が皆さんにとつ  
 りある良い一年とな  
 ることを私たちは願  
 っております(岡)。

#### 多摩ボランティアセンター

月～金 8:30～17:00 第3・4・5土曜日 開所  
 〒206-0032 多摩市南野 3-15-1  
 (小田急線「唐木田駅」下車 徒歩8分)  
 TEL 042-373-6611 FAX 042-373-5612  
 e-mail→tamavc@tamashakyo.jp

#### 多摩ボランティアセンター永山分室

月～金 9:00～17:00 第2土曜日 開所  
 〒206-0025 多摩市永山 3-9(東永山複合施設内)  
 (小田急・京王線「永山駅」下車 徒歩10分)  
 TEL 042-373-6642 FAX 042-306-1132  
 e-mail→tamavc-nagayama@tamashakyo.jp

### 障がい者・外出介助

身体に障がいがある58歳の女性が自宅付近を散策する際の車いす介助をして下さい。

活動日は相談して決めます。

自宅(中沢)周辺

交通費は要請者が負担します。

### 知的障がい者・自立生活介助

30歳代の女性の自立生活を支援(家事全般・外出の付添い等)して下さい。

詳細は下記をご覧ください。

<http://blogs.dion.ne.jp/takonoki/>

連絡先: たこの木クラブ

☎389-1378

e-mail: takonoki@s7.dion.ne.jp

### 知的障がい者・自立生活手伝い

山崎隆司さん(30歳代)の自立生活を支援(家事全般・外出の付添い等)して下さい。

連絡先: たこの木クラブ

☎389-1378

e-mail: takonoki@s7.dion.ne.jp

### 障がい者・リハビリ付き添い

身体に障がいがある関谷幸治さん(貝取2丁目在住30歳代)が、リハビリに通う際の付き添いをして下さい。電動車いすを使用しますが、26歳以上の方なら要請者の自動車(リフト付き)を利用していただいても結構です。

火曜日/14:00~17:30

多摩センター駅~島田療育センター(中沢1-31-1)まで、徒歩の場合は15分くらい。

交通費は要請者が負担します。

### デイサービス麻の葉・補助、チラシ配り

利用者の散歩の際に車いすを押して下さい。

雨の日は一緒におしゃべりして下さい。

デイ補助: 火~土曜日/都合のよい曜日

9:00~12:00

チラシ配り: 月1回(月末頃)百~2百枚を南野・落合・鶴牧周辺に配って下さい。

デイサービス麻の葉(鶴牧5-2-2)

### 障がい者支援センターの一ま・補助

身体、知的、精神障がいのある方の生活支援センターです。夕食会、映画会、水きりえなどのプログラムで、会場の準備や買い物の手伝いをして下さい。

夕食会: 金曜日/17:00~20:00

映画会: 第2土曜.第3水曜日/13:30~

水きりえ: 月2回/14:00~15:30

の一ま(関戸4-19-5 健康センター4階)

問合せ・申込み ☎311-2553 担当 関口

### 夢畑・草取り

NPO法人多摩草むらの会が運営する畑で、草取りなどを手伝って下さい。都合の良い曜日で、短時間でも結構です。

夢畑(八王子市堀の内1052)

連絡先 ☎090-9151-1199 風間

### 桜ヶ丘記念病院・書道指導

デイケア利用者に書道の指導をして下さい。

桜ヶ丘記念病院(連光寺1-1-1)

週1回 2時間程度(相談に応じます)

### さえずりの森・保全作業

永山駅前の雑木林「さえずりの森」で、保全作業を手伝って下さい。

第3土曜、最終水曜日/9:30~11:30

笹刈り、落葉掃き、観察ルートの整備等