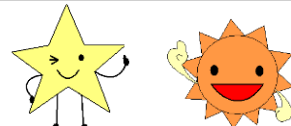




## ボランティア入門講座



### 「あなたの想いが地域を育む」を開催しました

令和5年2月25日（土）に開催し、25名の方が参加されました。

ボランティアの語源をはじめ、基礎的ポイントや知識を学び、参加者同士で講座に参加した動機や感想などを話し合いました。

また、多摩区内で実際にボランティア活動に携わっているグループのメンバーから活動の説明やこれまでの活動での悩みや楽しかったことなどの体験談を聞くことにより、講座参加者に実際の活動のイメージ作りをしてもらいました。

この講座に参加された方々が、今後ボランティアとして活躍されることを期待しています！  
今年度以降も様々な講座を開催しますので、ご興味のある方はぜひご参加ください。



#### 【受講者の声】

- ・はじめの一步を踏み出すきっかけにしたいと思った。
- ・入門から次の（Step up）講座を企画してほしい。

# ～たまぼらひろば～

はじめよう！  
ボランティアライフ！！



令和5年6月18日（日）

13:00～15:00

多摩市民館4階第6会議室  
（多摩ふれあいまつり内）

多摩区ボランティアセンターでは、ボランティアを始めたい方などを対象として、出張型のボランティア相談会「たまぼらひろば」を開催しています。例年は、多摩区役所のパサージュ・たまで開催していました。今回は、6月18日に開催される「多摩ふれあいまつり」で、開催することに決定しました。  
ボランティアに関して何か聞きたいことがある方は、お気軽にお越しください♪

- ※今後のたまぼらひろばの日程等については、決まり次第、広報誌やHPでご連絡します。
- ※通常のボランティア相談については、福祉パルたまにて受け付けています。
- ※「多摩ふれあいまつり」は10:00～15:00開催です。

# たまぼら掲示板

## 高齢

### 1. お茶会のお手伝いボランティア募集

週に一回、ご近所さんで顔を合わせておしゃべり中心のお茶会を開いています。稲田堤周辺にお住まいの方で私たちと一緒にお茶会を楽しみながらお手伝いして下さる方。

活動日：毎週金曜 13:30～15:30

場 所：稲田堤周辺の地域交流室・屋外ほか

問合せ：花織たま北 044-949-5087 担当/山本

## 子ども

### 2. たまたま子育てまつり イベントボランティア募集

第21回たまたま子育てまつりで、前日、当日お手伝いをしてくれるボランティアさんを募集しています。

日時：前日 令和5年9月16日(土)9:30～15:00

当日 令和5年9月17日(日)8:45～17:00

開催場所：多摩市民館

対象：中学生以上

その他：前日、当日のお弁当をご用意します。

交通費は自己負担です。

ボランティア活動者には修了証をお渡しします。

問合せ先：多摩区社会福祉協議会 044-935-5500

## 障害

### 3. 外出支援ボランティア募集

車いす利用の方や一人では外出が困難な方に付き添って外出のお手伝いをしてくれるボランティアさん募集しています。

(問合せ先)

多摩区ボランティアセンター

(多摩区社会福祉協議会)

TEL：044-935-5500

## 高齢

### 4. 『菅の里』でのボランティア募集

折り紙を折ったり切ったり、自宅で簡単なお手伝い作業をしてくれる方を募集しています。

お気軽にご連絡ください。

(問合せ先)

菅の里(菅北浦3-10-20)

TEL 044-946-3401 担当：竹内

## 子ども

### 5. 多世代交流サロンでの ボランティアスタッフ募集

保護者同士の交流に加えて、地域の高齢者の方も参加できる多世代交流を目的とした憩いの場、「おしゃべりサロンいちにのさん!」で、ボランティアスタッフとして一緒に活動しませんか。

日時：毎月第4水曜日9時30分～12時00分

場所：長尾いこいの家(多摩区长尾1-12-7)

対象：18歳以上

子どもが好きな方、楽しくお話できる方

問合せ先：多摩区社会福祉協議会 044-935-5500

## その他

### 6. たまぼら配布ボランティア募集

ボランティア情報誌「たまぼら」を、近隣配布先に配布のお手伝いをしてくれるボランティアさんを募集しています。

日時：年4回

募集：配布お手伝いいただける方

場所：多摩区社会福祉協議会

※配布先は応相談。

その他：交通費自己負担

問合せ先：多摩区ボランティアセンター

(多摩区社会福祉協議会)

TEL 044-935-5500 FAX044-911-8119

✉ tamaku@cs-w-kawasaki.or.jp

## 「地ケアフォーラム」×「生涯学習交流集会」に参加しました

令和5年2月11日（土・祝）に、多摩市民館で開催された、『【地ケアフォーラム】×【生涯学習交流集会】地域の「居場所」探し！「つながり」探し！』に、参加しました！

多摩区社会福祉協議会の概要や、ボランティア事業について、また現在募集しているボランティア情報等についての説明を行いました。ブースには、約15名の方が足を運んでくださいました。

多摩区社協のボランティア事業について、地域の皆さまに知っていただける良い機会とすることができました。

その後実際に、多摩区ボランティアセンターで開催した講座に参加され、相談に見えた方もいました。

また、他の参加団体について、多くの情報を得ることもできました。



## 「立川防災館」に行きました！

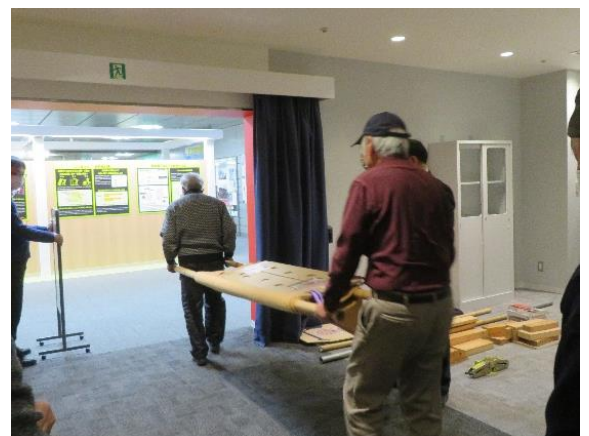
令和5年1月23日に、多摩区ボランティアセンター運営委員を対象とした、研修会を開催しました。

今回の研修会は、「防災施設での見学や体験を通して、防災に関する意義、知識及び行動力の向上を図り、災害ボランティアセンターの運営等に活かすこと」を目的として、東京都立川市にある、「立川防災館」に行きました。

当日は、VRを活用した防災体験や、震災現場を再現した空間での救出救助体験、防災ミニシアター、地震体験の4つのプログラムを体験しました。

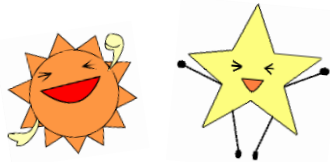
### 【参加した運営委員の感想】

- ・大人でも、実際に体験しながら、楽しく防災について学ぶことができ、いつ起こるか分からない災害について、日ごろから防災を意識することの大切さを改めて感じました。
- ・この研修会で学んだことを活かして、多摩区ボランティアセンター運営委員として、地域の方に災害や防災について伝えていきたいと思いました。





# ボランティアグループ紹介コーナー！



多摩区内で活動しているボランティアグループ等の紹介コーナーです。ボランティアセンター運営委員が、実際にその活動を見学・取材を行います。今回は、傾聴ボランティアきぼうを取材しました！

## 「傾聴ボランティア きぼう」



↑ 定例会の様子 (福祉パルたま)

「傾聴ボランティアきぼう」は、悩み・不安・寂しさを抱える方達の気持ちに寄り添い、相手の心の不安を和らげ、地域社会の福祉と健康に貢献することを目的として活動しているグループです。

2004年1月に発足し、現在で19年目と長きにわたり活動されています。

発足当時の会員数は約30名、現在は26名の会員が所属し活動をされています。代表の佐藤俊恵さんは、「発足当時から会員数がほとんど変わっていないのは、このグループが信頼されているということで、嬉しく思う。」と定例会の中でも話をされていました。

定例会は、偶数月は第3木曜日、奇数月は第3金曜日に開催しており、会員同士がそれぞれの活動報告などを行っています。

傾聴ボランティア活動を行っていく中で、時には相手から聞いた話しに衝撃を受けることもあるそうです。また、傾聴した話を、定例会の中で共有し合うことで、ボランティアが一人で抱え込むことを防ぎ、活動を継続するために役立っているそうです。

今回取材をして感じたことは、傾聴相手から、話の中で学ぶことがたくさんあるということや、ただ相手の話を聴くだけでなく、傾聴をするための技法などがあり、奥が深いということです。また、地域の中には、話を聴いてもらいたいという人がいて、傾聴ボランティアの必要性を改めて感じました。

「傾聴ボランティアきぼう」は、会員を随時募集されています。傾聴ボランティアにご興味のある方、是非活動を見学されてはどうでしょうか。



↑ 実際に傾聴ボランティアが活動をしている様子

### 「傾聴ボランティアきぼう」

定例日：偶数月 第3木曜日

奇数月 第3金曜日

場 所：福祉パルたま研修室

代 表：佐藤 俊恵

連絡先：044-955-8637