



## ボランティア体験講座



# 「あなたの知らない世界を見てみよう」を開催しました

ボランティアを始めたいけれど、なかなか一歩を踏み出せない方に向けたボランティア体験講座を、10月から12月にかけて開催しました。講義とボランティア体験がセットの講座で、13名の方が参加しました。

ステップ1のオリエンテーション(10/14開催)では、ボランティア活動経験者の方より、活動を始めきっかけやボランティアを継続するコツなどのお話を聞きました。ステップ2のボランティア体験では各々が興味のある活動先を選択し、実際にボランティア活動を体験しました。

そして、ステップ3のまとめの会(12/2開催)では、自分が体験した活動について話し合い、講師の安藤氏からは、今後ボランティア活動を始める上で大切なことなどについてお話をいただきました。

この講座をきっかけに、受講者がボランティア活動に一歩踏み出すことができれば幸いです。多摩区ボランティアセンターでは、今後もボランティア活動を始めるきっかけとなるような講座を企画します。また、ボランティアに関する情報も発信しますので、ボランティアに興味のある方はお気軽にご相談ください！

### ～受講者の感想～



ボランティアは「こうしなければいけない」というものはないと聞き、自分にもできることがあるかもしれないと思い、ボランティアに対してのハードルが少し下がりました。



体験をすることで、ボランティアというものが身近に感じられるようになり、有意義な時間を過ごせました。



色々な方のお話を聞かせていただき、これからも前向きにボランティアを行えるステップになったと思います。

### ステップ2 ボランティア体験の様子





# たまぼら掲示板

高齢

## 1. ヒューマンオレンジカフェ in 多摩スポセン

認知症があってもなくても、障害があってもなくても安心して暮らし続けられる共生の地域づくりを目的として開催します。

参加者のサポートなど運営のお手伝いをしてくれるボランティアを募集します。

活動日：毎月第4水曜日

第1回 令和6年2月28日(水)13:00~14:30

募集 5名程度

場所：多摩スポーツセンター（多摩区菅北浦4-12-5）

その他：レクリエーション保険加入済み

連絡先：ヒューマンライフケア 担当 渡辺

TEL: 080-4712-0308

高齢

## 2. 『ラヴィーレ多摩川桜並木』

利用者さんに書道やフラワーアレンジメントを教えるボランティアを募集しています。

自分の特技を活かしてボランティア活動をしてみませんか？

活動日：月に1回、1時間程度

（詳細な日程については応相談）

募集：若干名

場所：多摩区宿河原6-15-12

（JR南武線久地駅より徒歩8分）

その他：交通費程度負担、交通手段：自転車可

連絡先：ラヴィーレ多摩川桜並木 担当 山本

TEL:044-272-5400 FAX:044-933-5410

高齢

## 3. 特養「菅の里」ボランティア募集

特養入所者の衣類のほつれの繕い等、簡単な裁縫をしてくれる方を募集しています。

日時：ご都合の良い日時（月に1、2回程度）

場所：施設内のボランティア室等

その他：交通費実費負担

（問合せ先）

特別養護老人ホーム菅の里（菅北浦3-10-20）

TEL 044-946-3400 担当：岡田

障害

## 4. 外出支援ボランティア募集

車いす利用の方や1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を募集しています。

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 FAX044-911-8119

✉ tamaku@csw-kawasaki.or.jp

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

親子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）

募集：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@csw-kawasaki.or.jp

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」の、近隣への配布のお手伝いをしてくれるボランティアを募集しています。

日時：年4回

場所：多摩区社会福祉協議会

※配布先はご相談させていただきます。

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@csw-kawasaki.or.jp

# ～たまぼらひろば～

はじめよう！  
ボランティアライフ！！

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」を定期的を開催しています。

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♪



## 次回開催のたまぼらひろば

令和6年3月7日（木）

10:00～14:00

多摩区役所1階アトリウム  
パサージュ・たま

## 多摩区ボランティアセンター運営委員を募集します！

ボランティアセンター運営委員会の公募委員を募集します。多摩区ボランティアセンターは、ボランティアについての広報啓発活動を目的としたイベントや講座を開催しています。町会や民生委員など様々な団体から参加している委員の方と一緒に、多摩区のボランティア事業を企画・運営をしてみませんか。

▶ 任期 2024年4月～2026年3月（2年間）

▶ 人数 若干名

▶ 応募資格

①区内在住で18歳以上の方（2024年4月1日現在）

②主に平日開催の運営委員会と各部会、各種事業に出席し、積極的に協力していただける方

▶ 申込方法

2024年3月31日までに福祉パルたまで配布している応募用紙に、必要事項をご記入の上、来所または郵送、FAXでお申込みください。

▶ 選出方法

申込用紙を確認の上、選出いたします。



↑ ボランティア入門講座開催の様子

## ボランティア保険の更新時期です

令和6年度のボランティア保険の申込受付を開始します。（3月1日開始予定）

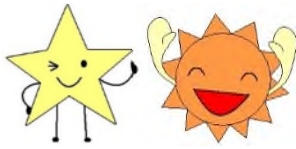
新規登録・更更新手続きは、多摩区社会福祉協議会窓口にて受け付けています。

もしもの時に備えて保険に加入し、安心してボランティア活動に取り組みましょう。

令和6年4月より、内容の一部改定があります。

詳細は多摩区社会福祉協議会のHP([www.tamaku-shakyo.jp](http://www.tamaku-shakyo.jp))をご覧ください。

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。

# 傾聴ボランティアみみちゃんの会

傾聴ボランティアみみちゃんの会は、多摩区社会福祉協議会の「お話相手（傾聴）入門講座」を修了した受講生の方々が2012年8月に立ち上げたグループです。高齢者の方の話に心を傾け、ありのままを尊重・受容し、共感することによって、高齢者の方の心が少しでも安定し穏やかな日々を過ごしていただくことを目的としています。グループ名は、初代会長内村さんの飼っていたウサギの名前に由来しており、大きな耳で相手のお話をしっかり聴くという意味が込められています。

みみちゃんの会会長の立川典子さんと副会長の今井範行さんは「傾聴活動をすることで人生の先輩である利用者の方から様々なことを教えていただけるため、感謝の気持ちが大きい」と話していました。傾聴の目的は相手の方に笑顔になっていただくことですが、傾聴する側が得るものもたくさんあるということです。傾聴活動の際、メンバーそれぞれの特技を生かしたレクリエーションを行うこともあるそうで、新型コロナウイルス流行以前には唱歌や童謡を歌ったり、カードゲームや囲碁将棋をしたりすることもあったそうです。時には対話が途切れ、黙ってしまう利用者もいますが、そういった際に絵本の読み聞かせをして相手から言葉を引き出すなど、メンバーそれぞれが自分なりの工夫をして傾聴活動を行っているそうです。

会長の立川さんに、傾聴に興味のある方へ向けた言葉を伺ったところ、「やってみよう」と一歩踏み出すことが大事」と仰っていました。傾聴する相手のほか、グループのメンバーや活動先の福祉施設の方との温かい交流の輪を持つみみちゃんの会の活動に参加されたい方や、訪問の依頼をご希望の方は、多摩区社会福祉協議会（Tell：044-935-5500）までご連絡ください。



取材の様子

定例会の様子



会員の皆さん

## 『みみちゃんの会』

活動先：各高齢者福祉施設（月2～4回程度）

会員数：12名（現在）

定例会：偶数月の第1金曜日

研修会：スキルアップを目的として年に1回開催

表彰歴：多摩区社会福祉大会表彰（2018年）

神奈川県社会福祉協議会会長賞受賞（2023年）

## 第16回 多摩区社会福祉大会開催！！

第1部は記念式典、第2部は映画を上映します。

**日時** 令和6年3月5日（火）13時15分～16時

（開場12時30分）※第2部のみの入場はできません

**場所** 多摩市民館2階 大ホール

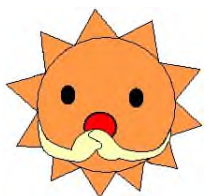
**定員** 900名（当日先着順）

©2019「最高の人生の見つけ方」製作委員会

車いす御利用の方、式典にて手話通訳・要約筆記が必要な方は、2月19日（火）までに多摩区社会福祉協議会（Tell：044-935-5500）までご連絡ください。



入場無料！！



たまばら 定期送付をご希望の方は

こちらからご登録をお願いします。

費用は無料です。

