

<h2>高齢者</h2> <p>① 活動日・内容 ② 場 所 ③ 定例会</p> 	<h3>こころの談話室</h3> <p>家に閉じこもっている人や介護疲れの人が、憩いのひと時を過ごせるおしゃべりサロンを市内で提供する。</p> <p>①② 第2木曜(総合福祉センター) 第4水曜(多摩ボラセン)</p>	<h3>なかまの会 白楽荘グループ</h3> <p>特別養護老人ホームでの活動。</p> <p>①月曜 10:00-12:00/シーツ交換 (4班編成 月に約1回) 第2・4木曜 ミシン掛け ②白楽荘 (山王下)</p>
<h3>にじいろの会</h3> <p>特別養護老人ホームで入所者の方と作業を通じて親しく接する。</p> <p>① 水曜 14:00~15:00 ② むり絵貼り絵の手伝い ③ 桜ヶ丘延寿ホーム(連光寺) ④ 第3金曜 10:00~16:00 (永山分室)</p>	<h3>馬引沢団地ボランティアクラブ</h3> <p>高齢化社会を見据えて高齢者・子どもの見守りを支えていく活動。</p> <p>①第2水曜/サロン ②馬引沢団地自治会集会室 ③第1水曜 ※馬引沢団地自治会会員のみ</p>	<h3>傾聴ボランティアグループ「福寿草」</h3> <p>高齢者を対象にした傾聴(お話し相手)活動及び一般市民向け講座の開催。</p> <p>①要請者の希望による ②主に市内の施設・要請者宅 ③第3水曜 10:00~12:00 総合福祉センター分室/永山分室</p>
<h3>筋力向上体操サポーターズクラブ</h3> <p>筋力向上体操を通じて、高齢者の健康増進や体力作りのサポート。</p> <p>① 毎週火曜/同好会 毎月第3水曜/有料老人ホーム 第2・4木曜/デイサービス ② 主に市内の施設・要請先 ③ 第2・4木曜 10:30~12:30 総合福祉センター</p>	<h3>メイクボランティアげんき手で!</h3> <p>高齢者施設や病院等を訪問し、メイクやハンドマッサージ、ネイルをして、高齢者や障がい者を元気にする活動。</p> <p>①各施設による ②各施設 ③偶数月:第1火曜 奇数月:第1月曜 総合福祉センター分室</p>	<h3>NPO 法人シニアサポート多摩</h3> <p>高齢者の福祉の向上と権利擁護の推進を行う。</p> <p>①不定期/セミナー・相談会 ②多摩市内</p>
<h3>NPO 夢のマネージメント社</h3> <p>市民のつながりのあるまちを創る。パソコン相談をヴィータで行っている。修理も行う。</p> <p>①不定期 ②多摩市内 http://www9.plala.or.jp/yumemanese/nyalya/</p>		
<h2>環 境</h2> <p>① 活動日・内容 ② 場 所 ③ 定例会</p> 	<h3>カランドリエの会</h3> <p>使用済み切手、テレカ、ベルマーク、ロータスクーポン等を整理して施設や特別支援学校に提供。</p> <p>① ③第3・4木曜 (除祝日) 10:00~15:00 ②永山分室</p>	

障がい児・者

- ① 活動日・活動
- ② 場所
- ③ 定例会



たこの木クラブ

障がいの有無に関わらず地域で共に生きるための活動。当事者企画によるイベント・学習会・会報発行・個別の自立生活支援等。

- ①水 15:00～、第3木 10:00～
- ②たこの木ひろば/永山分室

<http://www.k3.dion.ne.jp/~takonoki/>

多摩市手話サークル「クローバー」

手話の学習、聴覚障がい者との交流、手話講習会等での手話の普及・指導、各種行事への参加等。

- ①③毎週木曜 10:00～12:00
19:00～21:00
- ②永山分室

パソコン点訳サークルこがめ

パソコンによる点訳活動、点字体験での指導。視覚障がい者との交流等。

- ③ 随時
- ② 自宅
- ③ 第2・4土曜/13:30～16:00
永山分室

NPO法人多摩市聴覚障がい者情報活動センター

多摩市手話講習会を市から受託、実施。市内小中学校の総合的学習での手話指導、「多摩市聞こえと補聴器の相談会」の開催。

- ① 不定期
- ② 多摩市内
- ③ 第3月曜/19:30～21:30
永山分室

多摩市音訳グループ繭

視覚障がい者、肢体不自由者、高齢者に対するプライベート朗読サービス、勉強会の実施。声の「広報たま」録音制作。

- ① 毎週火曜 10:00～12:00
- ② 繭事務局(一ノ宮1丁目)
- ③ 第1水曜・第3火曜 10:00～

多摩市点字サークル「トータス」

点字の学習・点字講習会などでの点字指導、広報誌・図書などをパソコンを使い点訳、視覚障がい者との交流。

- ① 随時
- ② 各自宅・永山分室など
- ③ 第2・4月曜 10:00～
永山分室

多摩市視覚障害者福祉協会

ひとときの和や学校での福祉教育・企業研修や防災訓練などで、視覚障がい者理解の普及と啓発を実施。

- ① 随時
- ② 市内学校等

自立ステーションつばさ

施設や親元から離れ、自立を望む障がい者がその人らしく自立できるための援助活動。

- ① 月～土曜/12:00～
 - ② つばさ事務所(多摩市馬引沢)
- <http://www.age.jp/~tsubasa/>

いろいろの会

ショートテニス等、障がい者スポーツの振興、日帰り旅行の実施。障がい者の社会参加、啓発活動等。

- ① 第2日曜 9:30～12:00
- ② 東永山複合施設・体育館

多摩たけのこ

障がい者とのレクリエーション活動、各行事への参加。

- ① 第1・3土曜/13:30～16:00
- ② 多摩永山中学校クラブハウス

<http://homepage2.nifty.com/earthly/takenoko/>

たま介護会

聴覚障がい者の介護・福祉に関する学習をし、情報を提供。

- ①③ 第1土曜/午前、第3水曜/夜
- ② 永山分室

多摩市要約筆記サークル

聞こえない人、聞こえにくい人に、その場の音声情報を、文字にして伝えます。手書きやパソコンでの要約筆記、字幕付けなど。

- ① 第3火曜 13:30～16:30
 - ③ のない週の夜間 曜日不定
 - ② 永山公民館・永山分室 他
 - ③ 第2・4火曜 18:30～21:00
- <http://youyakutama.web.fc2.com/>

パソコンボランティア多摩

障がいを持つ方の希望に合わせて、パソコンなどIT機器のサポート活動。

- ① 多摩ボラセン
第2・4火曜 10:00～12:00(一般)13:30～15:30
 - ② 福祉センター
第1・3火 13:30～15:30
- <http://pasobora.web.fc2.com/>

静的弛緩誘導法 多摩親子学習会

障がい児・者が自立するための心と体の理解に向けて家族、指導者ボランティアと学び合う。

- ① 8月、夏季集中学習会を行う。
毎月第2・第4土曜午前
- ② 永山分室

一般・子ども

- ①活動日
- ②場 所
- ③定例



多摩社会福祉士会

多摩地区における社会福祉士としての専門性を高め、専門職相互の連携を図るため、定例会や市民向け勉強会などを行う。

- ②永山分室など
- ③奇数月第4水曜

多摩市災害復興支援ボランティアの会

大震災から1年後に、災害被災地を継続的に支援する為に発足、今は石巻市小網倉浜への復興支援を継続的に行っている。

- ①不定期（初夏・秋）
- ②宮城県石巻市小網倉浜
- ③毎月第2火曜/17:00～
総合福祉センター分室

小さな天使

白無地のキワニスドール人形を制作し、小児病棟へ寄付。入院生活中の子供たちに元気を届ける手作り活動。

- ①第3木曜 13:30～15:30
- ②総合福祉センター分室

珠いきいきライフの会

年齢、性別を問わずピアノ伴奏により、合唱。音楽を楽しみながら心身の健全化を計る。

- ①第2・4月曜 10:00～12:00
年1回講演及び歌の集い
- ②永山公民館

男性ボランティア会議

障がい者支え合い、車いす体験学習及びシニアの特技を活かした子ども遊びの伝承。



- ①不定期
- ②市内
- ③第2金曜 13:30～16:00
永山分室

<http://danbora.town-web.net/>

ボランティアサークル絵手紙くるくる

郵便局・永山分室に絵手紙展示。高齢者・障がい者施設、学校等での指導。講習会の実施。

- ①放課後・デイなどの時間帯
- ②小学校・高齢者施設・作業所
- ③第2木曜 13:00～16:00
永山分室

ひなの会

学童クラブや図書館、高齢者施設等で定期的に本の読み聞かせや民話の語りを実施。

- ①各施設による
- ②各施設
- ③毎週木曜 10:00～12:00
総合福祉センター分室

和太鼓衆 雅武者

和太鼓を愛する仲間が技術を学び、磨き合いながら積極的に演奏活動を行っている。青少年の健全な育成、地域の文化振興、高齢者福祉に寄与。

- ①火・土曜
 - 2年に1回程度コンサート開催
 - ②多摩市、町田市の公共施設
- <http://gamusya.s191.xrea.com>

ウィータ男の会

調理実習を基本活動とし、イベントに積極的に参加。シニア世代の居場所作り、地域貢献活動。

- ①月末金曜
- ②市内公共施設等の調理室



南多摩日本語の会

日本語教育の講師養成。外国人のための日本語教室ほか。

- ①月～土曜
- ②多摩ボラセン他日野市でも活動

リフォームおはいぼこ

市民から寄贈された和服(正絹)をリサイクルして小物を手作りし、バザー等で販売。収益を寄付している。

- ①③第1.3月曜/10:00～15:00
- ② 永山分室

【おもちゃ病院】Kebo

修理作業を通じて子どもたちに物の大切さを伝え、科学する夢を感じてもらいたい。各種「工作教室」を開催。

- ①② 第3土曜 13:00～16:00
- 偶数月/永山分室、奇数月/エコにこセンター他、公民館や児童館でも開院
- http://blog.so-net.ne.jp/omoch_a_byouin_annai

TAMA人形げきまつり 実行委員会

人形げきまつり開催の他、地域での人形げき公演やワークショップなどを開催。

- ①毎年10月の人形げきまつり他、地域づくりのための活動
- ③月一回



えんたま 多摩実演芸術家社会貢献事業連絡会

音楽等の愛好家による鑑賞会のサポート団体。音楽会を企画・運営。ナマ音の力による癒し効果等を利用し、施設訪問や市内のイベントに参加します。

- ①不定期

<p>NPO 法人 アピュイ</p> <p>学習・コミュニケーションに課題を持つ小学生～中学生（発達障がいを持つ児を含む）に学習支援やレクリエーション活動を提供し、学習意欲や自己肯定感を育む支援を行う。保護者の相談。</p> <p>①毎週水曜・木曜・土曜午後 ②永山</p>	<p>つるし飾り「雛の会」</p> <p>つるし飾りを作りながら地域の人とコミュニケーションを図る。作品は地域施設に寄贈か被災地に届ける。</p> <p>被災地への出張教授等。</p> <p>①月 3～4 回・年 1 回展示会 ②志学サロン（連光寺）</p>	<p>多摩・市民プロフェッス研究会</p> <p>地域の課題解決のための事業を起こし、年 2 回のフォーラムを開催し発表する。</p> <p>②総合福祉センター・多摩ボラセン他 ③3 か月に 1 度 第 1 土曜日 http://tamashiminpro.org/</p>
<p>市民団体 ふれあい教室</p> <p>地域の老若男女が連携し、児童・生徒・親子などが楽しく働き・遊び・学び・ふれあうことを目指す。</p> <p>①毎月木曜 ②多摩ボラセン永山分室 ③月 1 回</p>	<p>東京グレイターズクラブ</p> <p>地域社会への還元、会員個人個人が活動を通して知らない地域社会を探求し、個人を深く磨くための人間形成を考える。</p> <p>①事業がある時は都度集合 ③毎月第 2 日曜</p>	<p>おはなしシュッポッポ</p> <p>絵本読み聞かせを通して多くの子ども達に絵本の楽しさを届け、本好きになってもらいたい。</p> <p>①月 2 回 図書館おはなし会 月 3 回 南鶴牧小放課後教室 ②多摩市立図書館本館など ③毎月第 1 水曜</p>
<p>うたごえランド実行委員会</p> <p>音楽を通じて、地域活性化およびコミュニティ強化をはかる。</p> <p>①毎月 1 回土曜「うたごえランド」開催（ココリアホール他） ②年 2 回 4 月・10 月「あなたのソロコンサート」開催</p>	<p>NPO法人シニアネットクラブ・多摩</p> <p>主に中高年・主婦を対象にパソコン等を日常生活で使うことができるように啓蒙事業を行う</p> <p>①木曜 iPad 講習会 月～金午前・午後 土午前 パソコン教室 ②多摩ボラセン、クロスガーデン</p>	<p>南京玉すだれ多摩お江戸隊</p> <p>日本伝統芸能のひとつ「南京玉すだれ」で皆様に笑顔を！！</p> <p>①毎月第 3 火曜 13：30～15：00</p>
<p>風船隊バルバル</p> <p>バルーンアートを通して地域福祉活動に貢献する。</p> <p>①毎月第 4 水曜 偶数月：17：00～19：00 奇数月：14：00～16：00 ②多摩ボラセン</p>	<p>ジュニア☆フラネット</p> <p>2001年、保護者で設立した子育てサークル(3歳～中・高校生)。プロ講師を招いて、ミュージカル(歌・踊り・演劇)を練習・発表。</p> <p>①毎週月曜 ②市内イベント・施設訪問発表</p>	<p>楽楽自分史サークル</p> <p>自分史執筆や編集を学ぶこと及び会員相互の親睦を図る。</p> <p>①毎月第 1 土曜 13:30～16:30 ②多摩市総合福祉センター7階</p>
<p>NPO 法人多摩生活サポートセンター</p> <p>人との出会いを作り、通じ合い楽しみや喜びを分かち合い、助けあえる場を作るのが目的。</p> <p>①事業ごとに活動日を設定 ②いち（落合商店街）多摩ボラセン</p>	<p>シニア IT クラブ</p> <p>パソコン支援活動を通して市民相互の交流を深めるとともに明るい活気ある町づくりをめざす。</p> <p>①月 4 回 ②多摩ボラセンパソコン研修室他、市内施設</p>	

一般・子ども

<p style="text-align: center;">磯笛会</p> <p>老人ホームで歌と踊りを歌謡ショー形式で披露、歌謡祭の主催、各種イベントへも参加しています。</p> <p>①各施設の都合による ②多摩市及び周辺地域 ③第3土曜 9:30～ こぶし館</p>	<p style="text-align: center;">聖まじっくサロン</p> <p>マジックを通じて親睦を含め、地域貢献の一助に。</p> <p>①要請により随時公演、年末に発表会 ②毎月第3月曜午後</p>	<p style="text-align: center;">TAMA 映画フォーラム実行委員会</p> <p>日本映画の活性化と市民による「映画・映像」を通じた文化のまちづくりをめざし活動する。</p> <p>① 特別上映会:年 4～5 回ベルブホールにて上映会開催 ③月 2 回日曜 18:00～</p>
<p style="text-align: center;">こども子育て安心まちづくりサークル</p> <p>子どもが安心して暮らせる町づくりを地域の子育て家庭と近隣住民と作る。</p> <p>①こどもの登下校の見守り、公園の清掃及び整備、地域のお祭りなどの参加手伝い</p>	<p style="text-align: center;">東京多摩フロボスクラブ</p> <p>豊かな人生経験を生かし地域社会に奉仕する。活力ある高齢社会を創造する。</p> <p>③毎月第1水曜</p>	<p style="text-align: center;">多摩市国際交流センター(TIC)</p> <p>市民の国際理解の支援および外国人との交流の場を設置し、市内在住外国人への日本語習得、生活相談などの支援活動を行う。</p> <p>①ほぼ毎日 ②ヴィータ・コミュニネ 7階他 http://www.1a.biglobe.ne.jp/tic/</p>
<p style="text-align: center;">What's Jazz 実行委員会</p> <p>ジャズの生演奏を通して市民の生活文化の向上に寄与する。</p> <p>①年 4 回ジャズライブ。What's Jazz の企画・運営。</p>	<p style="text-align: center;">NPO 法人多摩サロン</p> <p>主として ICT 推進に関する調査、講習会開催。 安心・安全に関する Web サイトの構築。「ネットコモンズ」を用いるホームページ作成。</p>	<p style="text-align: center;">マジックエコー</p> <p>手品を通してコミュニティーの増進を図る。</p> <p>① 毎月第1・3土曜 18:30～ 練習会+ミーティング</p>



お問い合わせ・ご相談は・・・

多摩ボランティア・市民活動支援センターまで

☎ 042-373-6611

FAX 042-373-6629

特技を活かした

ボランティア



地域でお困りの方(高齢者や障がいをお持ちの方、ひとり親家庭など)のちょっとしたお手伝い、福祉施設や団体、各イベントなどで、あなたの特技を活かして活動してみませんか!?

小修理

電気関係修理・蛍光灯の交換・家電品の簡単な修理

美容・マッサージ

メイク・ネイル・ハンド・足裏マッサージ

楽器の演奏

ギター&ハーモニカ・オカリナ・二胡・ハーモニカ四重奏・ピアノ・大正琴・三味線

舞踊・演芸

手品・歌謡ショー・フラメンコ・フラダンス・落語・江戸芸かっぼれ・大衆演劇(舞踊)

その他

料理：蕎麦打ち
動物園の動物たちのお話



◆ボランティア活動とは…

- * いつでも、どこでも、だれでも、自然な気持ちで、気軽に参加できる活動です。
- * 無理なく自由に活動を選び、自分の力を発揮できる地域の支え合い、助け合い活動です。
- * お金では得ることのできない、出会いや発見、感動、喜び、仲間、自己の成長を得ることができます。
- ♥地域で…高齢者宅訪問、傾聴、イベントの手伝い、清掃、通院・通学や散歩の付添い、サロン活動など
- ♥施設で…話し相手、シーツ交換、学習指導、行事・レクリエーションの手伝い、特技の披露など
- ♥家庭で…使用切手、ベルマークなどの収集、手作り品の制作、物品寄付など
- ♥特技・技術・趣味を活かして…点訳、朗読、手話、要約筆記、健康体操、絵手紙、楽器演奏、マジック、踊り、昔遊び、パソコンなど

◆ボランティア出張相談へどうぞ！

コーディネーターとボランティア相談員が、ボランティア・市民活動に関する相談や、ボランティア保険の受付などをいたします。
予約制ではありません。ご都合の良い時間にご来所ください。

◆出張相談開催日◆

*多摩ボラセン総合福祉センター分室
毎月第1・3月曜日(祝祭日を除く)
13:00~15:00

◆多摩ボランティア・市民活動支援センター <http://www.tamavc.jp>

開館日時：月～金曜日 9:00～19:00 土曜日、第1・3日曜日 9:00～17:00

休館日時：第1・3月曜日、第2・4・5日曜日、祝日、年末年始

☎206-0011 東京都多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニティー7階(京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」下車徒歩5分)

☎042-373-6611 FAX042-373-6629 e-mail: tamavc@tamashakyo.jp

