

<h2>高齢者</h2> <p>① 活動日・内容 ② 場 所 ③ 定例会</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、背中のマッサージをして、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 総合福祉センター活動室</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白楽荘にてのボランティア。</p> <p>①月曜 10:00-12:00/シーツ交換 (4班編成 月に約1回) 月2回衣類補修 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ぬり絵の作業を通じて親しく接する。</p> <p>① 毎月第1・第3水曜 14:00~15:00 ②特別養護老人ホーム 桜ヶ丘延寿ホーム</p>	<h3>珠いきいきライフの会</h3> <p>一人暮らしの高齢者の方にも安心して心とむ場所を提供し、健康に暮らして頂く。</p> <p>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</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 総合福祉センター活動室/永山分室</p>
<h3>NPO 夢のマネジメント社</h3> <p>市民のつながりのあるまちを創る。パソコン相談をウ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>	<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>	
		
<h2>環 境</h2> <p>① 活動日・内容 ② 場 所 ③ 定例会</p> 	<h3>ランドリエの会</h3> <p>収集ボランティアによる地域社会に対する無償の奉仕。使用済み切手、カードの整理。</p> <p>① ③第3・4木曜(除祝日) 10:00~15:00 ②永山分室活動室</p>	<h3>からきだ道の会</h3> <p>緑地(からきだの道)の樹木・散策路の維持管理や希少植生保護。多摩グリーンボランティア森木会と連携して活動。</p> <p>② 毎月第2日曜日</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

障がい当事者の自立生活並びに地域生活支援。

- ① 毎水曜 13:00～18:30 / すい
いち企画
第3木曜 / たこの木通信
- ② 永山分室他

<http://takonoki.web9.jp/>

多摩市手話サークル「クローバー」

耳の聞こえない方と共の活動で社会参加、交流の機会を作る。手話でのコミュニケーションの場の拡大。

- 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。

- ① 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

聴覚障がい者の福祉に関する相談事業、教育事業、普及・啓発事業を行い、もって福祉の推進と地域社会に寄与する。

- ① 不定期 ② 多摩市内
- ③ 月1回理事会

多摩市音訳グループ繭

字を読むことが困難な方の「目」の代わりとなって文字情報を音声化し録音図書を作製・発送。

- ① 音訳作業 各自自宅にて
- ③ 毎週火曜 13:00～16:00
繭事務局(永山)

多摩市点字サークル「トータス」

点訳を通して視覚障がいの方との交流を図る。

- ① 点訳作業 各自自宅
- ③ 第2・4月曜 10:00～
永山分室

多摩市視覚障がい者福祉協会

会員の福祉向上と自立を目指し、親睦を図り、あわせて視覚障がい者の自立・社会参加と平等の実現。

- ① まつり等で有資格者による
マッサージの施術、点字を読む会、歩こう会、マッサージ友の会、研修旅行

こころの談話室

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。

- ①②
第2木曜(総合福祉センター)
10:00～12:00
第4水曜(多摩ボラセン)
13:00～15:00

静的弛緩誘導法 多摩親子学習会

静的弛緩誘導法の学習により、障がい児・者がより良く生きていくことを目的として、家族介護者、指導者ボランティアと共に学びあう。

- ① 毎月第2・第4土曜午前
- ② 永山分室 10:00～12:00

多摩たけのこ

障がい者のボランティア活動。レクリエーション、お年寄りとのコミュニケーション。

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

たま介護会

聴覚障がい者の介護や高齢化問題について考え、学習し、活動する。

- ① 第1土曜 / 9:30～11:00
第3水曜 / 19:30～21:00
- ② 永山分室
- ③ お弁当の会 第1土曜日
11:30～14:00

多摩市要約筆記サークル

聴覚障がい者の福祉向上を図るために、要約筆記や字幕など文字情報支援を社会に広める。

- ① 第3火曜
- ③ のない週の水曜日
- ② 永山公民館・永山分室 他
- ③ 第2・4火曜

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

パソコンボランティア多摩

パソコンなどIT機器のサポートを通じて、高齢者・障がい者の情報バリアフリーを目指す。

- 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火曜 13:30～15:30
- <http://pasobora.web.fc2.com/>

多摩テキスト化サークルおんきょう

視覚障がい等により印刷物を読むことが困難な人を対象に、印刷情報のテキストデータ化して情報を提供。

- ① 毎月第4金曜日 13:30～
- ② 自宅
- ③ 多摩ボラセン

一般・子ども

- ①活動日
- ②場 所
- ③定例会



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総合福祉センター活動室など
- ③奇数月第4水曜
勉強会 年3回程度

多摩市災害復興支援ボランティアの会

災害被災地の救援・復興支援・ボランティア精神の啓発。

- ①被災地（石巻市小網倉浜）での復興支援活動（不定期）、被災地産物（牡蠣）の共同購入、災害救援活動への参加（伊豆大島・常総など）
- ③月1回

小さな天使

小児病棟の子どもたちへキワニスドールを送る。

- ①第3木曜 13:30~16:00
- ②総合福祉センター7階

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
総合福祉センター活動室

男性ボランティア会議

ボランティア活動を通じて男性としての技能経験を生かしながら地域社会に貢献する。



- ①不定期
- ②市内
- ③第2金曜 13:30~16:00
永山分室

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

ボランティアサークル絵手紙くるくる

広く絵手紙でボランティアをする。（絵手紙の普及、講習会、展覧会、社会参加）

- 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

リフォームおはいぼこ

市民から寄付された着物・布・毛糸をリサイクルしてバッグ・アクセサリー等を手作りし、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

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
訪問演奏。和太鼓教室。
- ②多摩市、町田市の公共施設
<http://gamusya.s191.xrea.com>

TAMA人形げきまつり 実行委員会

人形劇の活動を通して「人がつながり合い学び喜び合う大切な場」を地域に広げる。

- ①TAMA人形げきまつりなど会の目的のための活動を年間を通し必要に応じて活動。



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

【おもちゃ病院】Kebo

おもちゃや家庭小物の修理を通じ、“もったいない”思想を全世代に普及。

- ①原則第3土曜を定例として、年数十回公民館・児童館など公共施設で開院する。養成講座の実施でおもちゃ Dr の育成。
http://blog.so-net.ne.jp/omoch_a_byouin_annai



<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毎週木曜・語学教室 他 ②多摩ボラセン永山分室 ③月 1 回</p>	<p>耳すま会</p> <p>子育て・教育、介護・医療、まちづくり活動等の市民生活の諸場面において、専門家と一般市民が意見交換・情報共有し、協働する地域社会の実現を目的とする。</p> <p>③月 1 回の会合</p>	<p>一般社団法人 慈有塾</p> <p>中学・高校中退者への無料学習支援（高等学校卒業程度認定試験の学習）</p> <p>①生徒の希望日時で授業開催の為不定期 ②関戸 4 丁目事務所 他 http://jiyujuku.net/</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>	<p>NPO 法人 多摩生活サポートセンター</p> <p>PCトラブルや操作で困っている方の問題解決。情報化社会への円滑な対応の促進を目指す。</p> <p>①毎週火曜 （第 5 週目、祝祭日除く） ②多摩ボラセン内、市内施設</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、今後の読書活動の助けになりたい。</p> <p>①月 1 回の勉強会及び図書館、小学校などでのおはなし会。</p>
<p>うたごえランド</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毎月第 2 土曜午後の参加者全員による合唱、特別講師による参加者への歌唱指導を行うコンサート開催</p>	<p>NPO法人シニアネットクラブ・多摩</p> <p>シニアに広く IT を広めたい</p> <p>①月～土 パソコンを使った活動 iPad・iPhone の使い方 ②多摩ボラセン、クスガガーデン</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 2 土曜</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>聖ヶ丘子どもおとしより見守り実行委員会</p> <p>聖ヶ丘地区の小学生・4 老人会加入の独居老人（80 才以上）の見守りと公園の美化。</p> <p>①毎日と月 1 回のパトロール 毎年 12 月に老人会の独居老人の激励。 公園等の花植、管理。</p>	<p>楽楽自分史サークル</p> <p>自分史を書きたい人（主に高齢者）の執筆支援と自分史制作のアドバイスを行う。</p> <p>①毎月自分史原稿を持ち帰り、発表、意見交換</p>
	<p>特定非営利活動法人 アピユイ</p> <p>発達障がいや家庭の事情等により適切な学習環境にない子どもたちに対し適切な支援を行い、保護者の支援も行う。</p> <p>①火～土（祝日、夏季冬季休業） ②CORONOAH 内（落合 3 丁目）</p>	

一般・子ども

<p>子ども子育て安心まちづくりサークル</p> <p>子どもと地域をつなぎ町を活性化 する安心して暮らせる町づくりを 目指す。</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>ジュニア☆フラネット</p> <p>児童・生徒のコミュニケーション 能力と表現力を高めるため。保護 者の社会参加と交流。</p> <p>①毎週月曜 文部省承認プログラムによる 各種練習から親子参加による ワークショップ運営。舞台発表。</p>	<p>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>東京多摩フロバスクラブ</p> <p>①地域社会への奉仕 ②会員相互の交流</p> <p>①毎年7月第1水曜日 定例総会 毎月最終水曜日 理事会 ③毎月第1水曜</p>		<p>多摩市国際交流センター(TIC)</p> <p>市民に向けての国際交流活動、外 国人支援活動。</p> <p>①ほぼ毎日 ②ヴィータ・コミュニェ 7 階他 http://www.1a.biglobe.ne.jp/tic/</p>
<p>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>多摩マンション管理組合連絡会</p> <p>地域の管理組合が連携し情報交 換やお互いに援けあって組合運 営を充実させる</p> <p>① 年 2 回全員集会、月 1 回部会、 年 3 回広報誌発行等 http://tama-mansion.jimdo.com/</p>	<p>マジックエコー</p> <p>手品のボランティア公演及び 練習</p> <p>① 毎月第 1・3 土曜 18:30～ 練習会+ミーティング ② 永山公民館</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
ボランティア担当まで

☎ 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

おもちゃ等の簡単な修理

美容・マッサージ

メイク・ネイル・ハンドマッサージ・首、肩の部分マッサージ

楽器の演奏

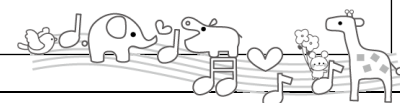
ギター&ハーモニカ・オカリナ・ハーモニカ四重奏・ピアノ・大正琴・三味線

舞踊・演芸

手品・歌謡ショー・フラダンス・落語・江戸芸かっぽれ

その他

ヨガ・体操
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…イベントの手伝い、清掃、サロン活動など
- ♥施設で…話し相手、シーツ交換、行事・レクリエーションの手伝い、特技の披露など
- ♥家庭で…使用済切手、ベルマークなどの収集、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、にゃんともTAMAるボランティアポイント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6階
毎月第4木曜日
(祝祭日、年末年始を除く)
11:30~13:30

◆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：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・コミュニエ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

