

2011年
8月 No.346

SINCE 1977

発行所／〒380-0813 長野市緑町1714-5
長野市ボランティアセンター内
Tel:026-227-3707 Fax:026-224-1513
URL <http://vnetnagano.or.jp>
E-mail:volucen@vnetnagano.or.jp



ボランティア かわらばん

編集発行 ながのボランティアかわらばん編集委員会



あれもボラ、これもボラ……。
ボランティアに初めから決まった
「かたち」はありません。
1人の相談が「かたち」になり、
1人の気づきが「かたち」を作る。
きっかけは何だっていいんです。
今月は、ボランティアセンターや
施設などで、職員がつないだ「あん
なボラ」「こんなボラ」をのぞいて
みます。

東日本大震災・長野県北部地震が
起きてから、誰もが「ボランティア」
ということばを口にし、耳にし、口
にして、そして実際に活動する、そん
な日々が続いています。
これが一過性のブームに終わらず、
ずっとずっと続いてほしい、ボラン
ティアの力を必要とする人とボラン
ティアをしたい人がいる限り……。
そして、わたしたちの日常を見回
せば、いたるところでの芽があふ
れています。

あれもボラ これもボラ

ひとりの一歩を 受け止めて

市外にお住まいの障がい児を持つお母さんから市ボランティアセンターに相談がありました。「学校行事の夏山登山に参加したいが、1人では登れないため介助のボランティアさんはいませんか」という内容でした。長野市内には「山岳ボランティアかつごう会」という小中学校の登山の際、障がいなどで自力では登れない子どものお手伝いをするボランティアグループがあります。健常者と共に自然を楽しむ経験をしてもらいたいと10年前に立ち上がりました。メンバーは消防隊員、山岳遭難対策協議会の方など専門家も入ったボランティアグループです。

ひまわりがつなぐ 人の気持ち

ある日、ボラセン常連のMさんがひまわりの苗をたくさん抱えてやってきました。Mさんは、日頃から傾聴などいろいろな活動をしています。今回の地震被害にも心を痛めていた1人です。

ひまわりには地中の放射能を除去する働きがあるそうで、「福島をひまわりでいっぱいにしよう」と活動している人がいることを知ったMさんは種を蒔き、苗にしたのです。

持ってきた日はちょうど長野市災害ボランティア委員会の会議。会議で呼びかけたところ、あっという間に苗はもらわれていきました。残った最後の3本もボラセンNさんの家に持ち帰られ、毎日かわいがっていること思います。最初は小さいけれど、そんなことも多くの人が関われば大きな力になるんですね。

(参考サイト: 福島ひまわりプロジェクト

<http://www.sunflower-fukushima.com/>

えましたが、相談者の住む地域の社会福祉協議会へ相談をしました。快く相談を受けていただき、さつそく市民へ声かけをしていたいたところ、協力者が集まり相談者の住む地域で支援できることになりました。「かつごう会」の方からノウハウをお聞きし無事登山を終えることができました。

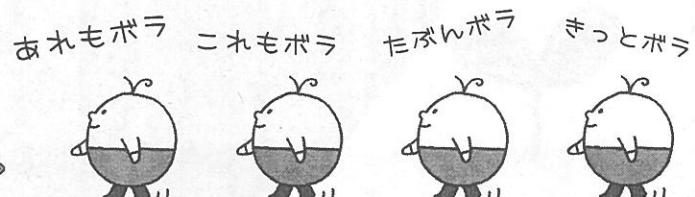
1人の相談をしつかり受けとめ、ボランティアのネットワークを活用し、それを住民へ投げかけ、住民はフットワークよく受け止めてくれました。1人ひとりの一歩が生き方を変えていくかもしれません。

市外にお住まいの障がい児を持つお母さんから市ボランティアセンターに相談がありました。「学校行事の夏山登山に参加したいが、1人では登れないため介助のボランティアさんはいませんか」という内容でした。長野市内には「山岳ボランティアかつごう会」という小中学校の登山の際、障がいなどで自力では登れない子どものお手伝いをするボランティアグループがあります。健常者と共に自然を楽しむ経験をしてもらいたいと10年前に立ち上がりました。メンバーは消防隊員、山岳遭難対策協議会の方など専門家も入ったボランティアグループです。

こまごまお手伝いで ボランティア

かがやきひろば三陽には、ひろばの仕事を手伝ってくれる「三陽お助け隊」がいました。ひろばだよりや講座のチラシを地区回覧用に仕分けてもらったり、カレンダーでエコ封筒作りをしてもらったり。布ぞうり講座のために芯になるロープを2mに切って1人分ずつにまとめてもらったり…いろいろ活躍してもらっています。

大切にしていることは必ず1人ではないこと、作業の後にはお茶のみをすること、知らない人同士でも同じ作業をすること、すぐに共通の話題が見つかり、「楽しかった。また来るからね」と声をかけてくれます。



一通のメールが 出会いを生む

ゴミ拾いをしている人を教えてほしいとのメールがボラセンに届いたのは1ヶ月ほど前。送り主は70代の男性Aさん。ゴミ拾い程度ならばウォーキングのつもりで行いたいとのこと。「つきましては『黄色いユニフォーム』で拾っても貸していただけませんか、お願いします」との内容でした。

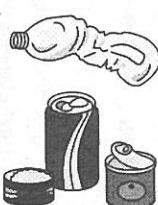
『黄色いユニフォーム??』はて、そんなグループあつたから? そういえば、B地区って言つてたつけ。そこでハツと思いだしたCコーディネーター。「Dさん

だ!!」

さつそくDさんに確認、たまたま着ていた黄色い服が目に留ました。Aさんの住所をお伝えしたところ、なんとDさんの家の向かいに住んでいることが判明!

後日、DさんがAさんに直接会つて話をし、一緒にゴミ拾いをするようになりました。

たとえ一人で始めた活動でもちょっとしたきっかけで広がっていく、それが大事なんだなあと実感したことになりました。



ボラセンだより

例を交えてディスカッション、コーディネーターのイメージを膨らませました。

6月29・30日は龍谷大学教授・筒井のり子さんを講師に、初日は70人を超す参加者が「地区にボランティアセンターができるとこんなことができる」をテーマにボランティアとは何か、ボランティアコーディネーターの役割の大きさや必要性を、2日目は「相談援助技術を学ぶ」と題し、ロールプレイ形式で相談援助の考え方やその方法を学びました。

今後もさまざまな講座が予定されています。全15回で12月まで予定。

さまざまな課題を受け止め、ボランティア・地域活動をつなぎ・ひろげ・企画する「力」を持つ人を育てるための講座が今年も始まりました。地域から、施設から、ボランティアグループで、個人で、さまざまな立場、思いをもつ人たちが長野市内外からたくさん受講しています。

START!

ボランティア・地域活動 コーディネート力養成講座

△受講者の方へ

J I C A . S V . (臨床検査部門) の パラグアイでの 2 年間の活動を終え、昨年秋に帰国しました。異国への援助に当初は、お金や機械が発展の手段として必要です。しかし、継続的自立発展のためには、被援助国の人々の自助努力が最も重要です。最終的には「国は人なり」です。

過去3回の本講座は、ドギマギしつつも大変有益なものとなっています。「いかに相手の心情に寄り添えるか」が一貫したテーマ。福島の子どもたちが保科温泉で夏休みを過ごします。これが実践の第一歩となります。



こんな活動応援金

本号から、さる6月に開かれました公開審査会により「平成23年度ボランティア活動応援金」の交付が決定したグループの活動を紹介します。

中条地区戦争体験を語りつぐ会

「これで“死に支度”ができる！」。

6月22日午後2時からかがやきひろば中条で開いた「中条地区戦争体験を語りつぐ会」(宮澤貢会長、会員5人)のビデオ視聴会で、体験者の1人で御山里辻在住の山本孝子(こうじ)さん(88)が漏らした一言だ。

この日、体験者11人のうち、10人が出席。完成したビデオを宮澤会長が1人ひとりに進呈。ビデオの記録を視聴した結果についての感想を語り合った。山本さ

んの言葉を聞いて、私たちの取り組み、事業が無駄ではなかつたと、嬉しくなつた。

山本さんは14歳で、満州開拓青年義勇軍として中国・

満州へ渡り、19歳で徴兵検査入隊。戦争、敗戦、シベリア抑留…と激動の青年時代を過ごした。

このビデオには山本さんがシベリアで覚えた「カチューシャ」をロシア語で披露。これも記録されており、抑留者58万人のうち、凍土に倒れた日本兵は約5万5千人。山本さんの歌は還らぬ戦友に捧げる「手向歌（たむけうた）」、鎮魂歌にも思える。

「中条地区戦争体験を語りつぐ会」

事務局担当 和田千脩



ボラセンだより

「ほつとけないきもちは
ぼくらも同じ」 第二弾

学校全体で支援

長野工業高校

7月号で特集した他にも、学校として被災地支援をしている学校がありましたので紹介します。

7月9日(土)・10(日)長野工業高校「第86回 学校開放 長工祭」の中で、展示企画「東日本大震災・長野県北部地震、自分たちから出来ること」が催されました。

同校生徒会役員など有志6人が宮城県気仙沼市小泉浜で行つたボランティア活動の様子が展示されました。参加したボランティア委員会委員長の中村まいさん(3年)は「何かしたいと思い参加しました。被災地



長野工業高校有志のおふたりと近藤教諭



生徒たちの活動を報告する展示



頑張れ！気仙沼向洋高校

問..コーディネートプラザながの
TEL:026-285-1909

SPコード

パンフレット
「視覚障害者支援ネットワーク」

視覚障害者関連の機関と団体を紹介するパンフレットをご存知ですか？

専用の読みとり機をあてる
と音声で文字情報を聞くことができる「SPコード」が付いています。

SPコード

はテレビで見るより生々しかったが、人の温かさを感じました」と話すなど、参加した生徒各自がそれぞれの思いを持ち帰ったようです。

また、来場者が被災地に向けて書いたメッセージを持った写真をインターネットサイト「CHEER UP, JAPAN」に載せ被災地を応援するコーナーや、つながりのできる気仙沼光洋高校を支援しようと掲げられた巨大な応援フラッグ、同校PTAによる気仙沼大物産展など、学校全体で考え、支援しています。

生徒に同行し、自身もボランティアとして複数回にわたって被災地入りしている近藤正教諭も、こうしたボランティア活動を継続して行うため自らが栽培したハーブや、他の先生から提供してもらった花でチャリティーバザーを実施。また生徒と被災地でボランティア活動したいと話していました。

『コンテナで菜園気分』

収穫が楽しい、おいしいベリー類

ルビー色のソースの色と味に魅了されてから育てるようになったのはラズベリーです。なかなか店頭には並ばないので、自分で育てて梅雨の合間を見計らって収穫。生のままジャムやソースにして保存します。収穫したてを冷凍保存しておくとシーズンをすぎても利用でき便利です。今年の夏は早くから猛暑なので、ラズベリービネガー(酢漬け)も作ってみようと思います。耐寒性があり育てやすいので、秋の園芸シーズンに植えてみましょう。余裕のある方は庭に、ない方はコンテナ栽培できます。

【用意するもの】 ラズベリー苗 深めのコンテナ 培養土 鉢底ネット 鉢底ごろ土

【植え付け】 鉢底ネット、ごろ土を入れた容器に培養土を入て苗を植え付ける。支柱が必要になるのであらかじめあんぐん仕立ての支柱をしておくのもよい。置き場所は日当たりが良い場所で管理、乾燥を嫌うので十分に水やりをする。

(徳永淳子)



東日本大震災

長野市災害ボランティア委員会だより



メンバーは年齢・性別関係なく率先して作業に取り組みました

活動2日目。午前中は個人宅の天袋と物置内の荷物の運び出し、午後は庭の泥かきと、浸水した食器の洗浄をしました。泥をスコップで持ち上げると、灯油の臭いがマスクをしていてもわかるほどです。海から色々な物と混ざりながら、ここに流れついたのだと思感。

現地に到着し、津波の被害を受けた地域を目の当たりにすると、記録として写真を撮ろうと手にしていたカメラを構えられなくなりました。被害の状況を写真に撮つて良いものかわからなくなってしまったのです。メンバーに相談すると「写真を撮つてみんなに報告するのもボランティアの形だ」とまとまり、翌日から写真を撮ることに決めました。



これから大工さんが改修に入るため荷物をまとめて外の倉庫へ運びます

3日目。この日は、個人宅の荷物整理です。2メートル弱ほどの浸水に遭い、中には湿っている荷物もありました。荷物の仕分けでは、依頼主さんに確認しながら作業を進めます。私たちボランティアにとつて「不要」と思つてしまふものでも、依頼主さんにとっては「大切な物」。独自の判断は禁物です。

今回「ボランティアをしたい」という同じ気持ちで行動する中、いつしかチームがまとまつていきました。このメンバーで活動できたことは、とても貴重な体験です。

4日間はあつという間でしたが、今でも被災地は一歩ずつ復興に向かっています。いつか、またこの手でお手伝いできるといいと思います。
(レポート・第11次隊・20代女性)



ご遺体が発見されたことを意味する赤い旗

私は6月上旬に、ニーズ調査のために岩手県大槌町に入りました。瓦礫の山を目の当たりにしながらボランティア活動をしてきた仲間もきっと同じ思いをしていることでしょう。

今回の被災者支援は、当初から長期戦を覚悟して委員会活動をしていましたが、大切なことは、息切れしないで被災者の皆さんに対する自分の思いをしつかりと持ち続ける事です。机の上に置いてある、瓦礫の中に立つ赤い旗の写真を見ながらそんなことを思っています。

岩手県大槌町 第11次派遣隊

ボランティア活動レポート 6月23日～6月26日

支援する気持ちを持ち続ける

長野市災害ボランティア委員会 委員長 金児 章

未曾有の震災から5ヶ月、大津波に九死に一生を得たものの、着の身着のままで助かった被災者の方の思いはとても計り知れません。

みなさん、津波で一切のものが流逝つてしまい、身一つで避難所生活を送っています。更に、親を亡くし子を亡くし、行方不明となつている方もあります。

震災から日が経つにしたがつて、被災地の生活状況を報じるスペースが減つてきている新聞紙面。それに比例して、被災者の方たちに対する皆の思いが、何となく希薄になつてきているような気がするのは私だけでしょうか。



岩手県大槌町災害対策本部からのニーズ聞き取り

ボランティアかわらばん9月号は8月31日(水)発行予定。
記事掲載希望は8月16日(火)までに原稿をお寄せ下さい。

情報かわらばん

「高齢期の住まいの現状」

～安心して暮らせる施設・高齢者住宅の選択のために～

高齢期を迎えるからどう暮らしていくのか、自宅・ケア付きマンション・老人ホームなど選択肢はいろいろあります。今月はさまざまな施設の特徴や今の現状などをお聞きしながら、高齢期の住まいについて勉強したいと思います。

日 時：8月24日(水) 13:30～15:30

場 所：長野市ふれあい福祉センター5F第4会議室

参加費：会員500円 一般1,000円

定 員：15人（申込み順）

問：NPO法人ライフデザインセンター

TEL：026-229-8001/FAX：026-229-8002



声にして楽しむ名作文学

朗読講座 受講生募集

あなたの声で表現する“ことは”の世界を広げてみませんか？

NHKベテランアナウンサーが直接指導します！

日 時：9月15日(木) 9:30～16:30

場 所：長野市ふれあい福祉センター

定 員：Aコース（基本）定員21人
Bコース（中級）定員21人

受講料：7,000円

申込・問：(財) NHK放送研修センター

日本語センター「全国巡回朗読セミナー」

TEL：03-3415-7121/FAX：03-3415-2660

URL：<http://www.nhk-cti.jp>



お知らせ

8月の月例情報市場

企業・NPO・ボランティアグループ相互の物品・資源・情報の交換会です。

参加費は無料です。

日 時：8月17日(水) 15:30～17:00 4F和室

場 所：長野市ふれあい福祉センター

問：ながのボランティア・市民活動支援ネットワーク

TEL：026-227-3707



genryo_chu

現場状況7月分 (6月16日～7月15日)

相談件数

| | |
|---------------|-------|
| ボランティアしたい | 8 件 |
| ボランティア求む | 28 件 |
| 情報求む | 43 件 |
| ボランティア活動支援 | 20 件 |
| ボランティア活動上の悩み | 11 件 |
| よろず相談・悩みごと | 2 件 |
| ボランティア保険・事故処理 | 3 件 |
| その他 | 21 件 |
| 合計 | 136 件 |

毎日が忙しすぎて、ボラセン内はいつも非常事態です。春からここで働き始めて4ヶ月目ですが、まだそれしか経っていないの？！？！？！という感じ。かなり濃い時間を過ごしています。まさかこんなに忙しいとは…(涙)。

次から次へと押し寄せてくる事業。しかし、そんなボラセンが僕には合っていると思ってきました。最近は、この忙しさを楽しく感じています。

唯一困っているのは、皆さんからの差し入れによって太ることかな(笑)。なので、僕のデスクには「餌を与えないで下さい」の張り紙をしています。

今日はそんな毎日でした…。

コーディネーターのつぶやき

毎日が忙しすぎて、ボラセン内はいつも非常事態です。春からここで働き始めて4ヶ月目ですが、まだそれしか経っていないの？！？！？！という感じ。かなり濃い時間を過ごしています。まさかこんなに忙しいとは…(涙)。

次から次へと押し寄せてくる事業。しかし、そんなボラセンが僕には合っていると思ってきました。最近は、この忙しさを楽しく感じています。

唯一困っているのは、皆さんからの差し入れによって太ることかな(笑)。なので、僕のデスクには「餌を与えないで下さい」の張り紙をしています。

今日はそんな毎日でした…。

情報かわらばん



募 集

被災地から子どもたちを信州へ招待する活動を支えてください

子どもリフレッシュ募金

県内の団体やN P O等が主催する、栄村の子どもたちの県内各地でのリフレッシュ活動や、東日本の被災地から子どもたちを信州へ招待し、同世代の子どもたちとキャンプ等で交流する事業に対して助成金を提供することを目的に、皆さまからのご寄付をお願いいたします。

振込先：◎八十二銀行 県庁内支店 普通668317
(本支店窓口からの振り込みは手数料無料)

◎長野県労働金庫 本店営業部 普通9816592
(本支店窓口からの振り込みは手数料無料)

◎長野銀行 長野支店 普通8448797
(本支店窓口からの振り込みは手数料無料)

◎長野県信用農業協同組合連合会
本店 普通0010511
(県内JAバンク窓口からの振り込みは手数料無料)

*いずれも口座名は東日本大震災支援県民本部

受付期間：6月24日(金)～12月末

問：東日本大震災支援県民本部

TEL：026-266-0121/FAX：2026-66-0122

e-mail：shien@shien-nagano.jp

URL：<http://shien-nagano.jp/>



元気で明るいボランティアさん募集!!

元気な利用者さんたちと一緒にパンやお花をリヤカーで売ったり、作業しませんか？

日 時：月～金の9:00～16:00 いつでもOKです。

場 所：エコーンファミリー（長野市川中島町今井1387-1）

対 象：健康で明るく元気な人！

参加費：給食を食べる場合は515円かかります

問：エコーンファミリー（越原）

TEL：026-283-8787/FAX：026-283-8703

猫の一時預りボランティア 里親さん募集中

当クラブでは捨て猫・野良猫の保護、里親さん探しをする中で、長野市保健所と提携し、殺処分ゼロを目指しています。

現在、保護の猫を一般家庭で飼育し、人なれをしてくださる「一時預りボランティア」さん、終生、家族の一員として猫を飼ってくださる里親さんを探しています。

また、現在保護中の猫たちに使用するネコ砂、ネコ用のエサ、ゲージ、キャリーバッグなどのペット用品が不足しております。ご家庭で使わなくなつたペット用品があればぜひご寄付ください。こちらから受け取りに伺います。

問：こちら肉球クラブ（千葉・小宮山）

TEL：090-8515-9259（千葉）

090-4452-2360（小宮山）

ブログ：<http://life-is-animal.blog.so-net.ne.jp>



講 座

コケ玉づくり講座

だんだんと暑く夏らしくなってきた今日この頃。お部屋に涼しいグリーンを置きませんか？誰でも簡単にコケ玉が作れますよ！ぜひご参加ください。

日 時：8月18日(木) 13:30～15:00

場 所：長野高齢協研修センター

講 師：宮澤俊夫さん

持ち物：新聞紙、軍手、ビニール袋、受け皿（10cmぐらい）

定 員：20人（先着順）

受講料：300円（材料費500円）

問：長野県高齢者生活協同組合（吉田・鈴木）

TEL：026-263-2386

障害者スポーツ講習会

障害者スポーツ指導者が楽しく安全に教えてくださいます。たくさんの方の参加をお待ちしております。

①水泳／8月21日(日) 13:30～

長野県障害者福祉センター・サンアップル

②フロアホッケー／8月27日(土) 9:30～

長野市障害者福祉センター

③マレットゴルフ／9月3日(土) 9:30～ 犀川第二運動場

対象者：市内在住・在勤の13歳以上の障害者

定 員：20人（先着順）

受講料：無料

問：長野市障害者スポーツ協会

TEL/FAX：026-266-8834



「作業療法と音楽療法との関わり」

今回の当研究会の公開講演会には、作業療法のパイオニアである富岡先生をお招きしました。海外での活動や多くの著書がああります富岡先生より、作業療法士としてのお立場から作業療法と音楽療法との関わりについてお話をうかがいます。

日 時：8月7日(日) 13:30～16:30

場 所：長野市生涯学習センターTOIGO 3F第3学習室

講 師：富岡詔子先生

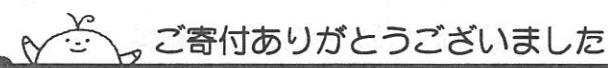
参加費：1,000円

問：N P O法人 長野音楽療法研究会（室川）

TEL/FAX：026-263-7832

080-6932-5244（直通）

e-mail：mtnagano@viola.ocn.ne.jp



ハガキ、切手、テレフォンカード、ベルマーク等

6月26日～7月20日分

信州大学付属長野中学校 柴やすらぎの園デイサービス

茜の会 富士通長野システムエンジニアリング労働組合

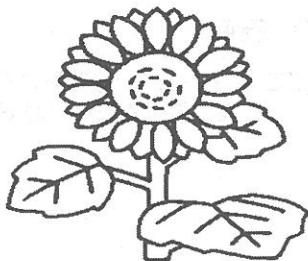
長野南高校 前田鉄工所 長野日本大学高校

匿名（敬称略）

有効に活用させていただきます

2011年

8月



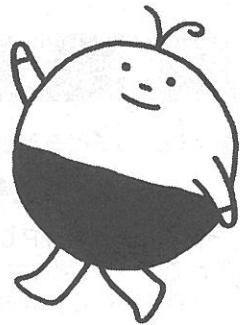
ボランティア かわらばん

ボランティア情報誌

発行所／〒380-0813 長野市緑町1714-5 長野市ボランティアセンター内

Tel : 026-227-3707 Fax : 026-224-1513

URL <http://vnetnagano.or.jp> E-mail:volucen@vnetnagano.or.jp



ボランティアのみなさんの、

ボランティアのみなさんの手による、

ボランティアのみなさんのための情報誌

ボランティア かわらばん

編集委員・記者・配達員・モニター 大募集!

毎月6,000部発行のボランティアかわらばんは、ボランティアさんの手で作られています。取材も、編集も、イラストも、そして配達も！ボランティアのみなさんの、ボランティアのみなさんの手による、ボランティアのみなさんのための情報誌ボランティアかわらばんは、あなたが主役です!!

◎ 編集委員

毎月開かれる編集委員会に参加し、企画から編集まで携わっていただきます。「ボランティア」、この言葉に魅かれる人はぜひ！

定 員：5人

◎ 記者

かわらばん記者として、取材に行き、記事を書いてみませんか。いろんな人に会えますよ！

◎ 配達員

毎月、市内にかわらばんを配達してくださるボランティアさんを募集しています。

配達エリア：西長野・若里など

◎ モニター

かわらばん紙面充実のために、あなたのご意見・ご感想をお寄せください。

毎月発行かわらばんを読んで感想・意見をFAXかメールで送れる方なら特に資格などは問いません。

問：長野市ボランティアセンター（小野・阿部）

TEL : 026-227-3707 / FAX : 026-224-1513 / e-mail : volucen@vnetnagano.or.jp

ハガキ1枚からボランティア

あまたハガキくん 大募集！

未使用の年賀ハガキくん、書き損じハガキくんを大募集しています。

集まったハガキは、新しい切手などに交換され、「ボランティアかわらばん」の発行やボランティア講座開催など、ボランティア活動推進のための活動資金となります。

窓口に直接お持ちいただき、お問い合わせください。

問：長野市ボランティアセンター（平林）

TEL : 026-227-3707

第30回 ふれあいまつり

ボランティア募集!!

今年30回目を迎える「ふれあいまつり」は、障がいのある人もない人も、みんなで一緒に作り、楽しむおまつりです。

当日一緒に運営していただくボランティアさんを募集します。

また、おまつりまでの準備を一緒にしていただくボランティアさんも同時に募集します。みなさんの力でふれあいまつりをおおいに盛り上げましょう!!

問：第30回ふれあいまつり実行委員会事務局

（長野市ボランティアセンター内）

TEL : 026-227-3707