

ボランティア かわらばん

2013年

SINCE 1977

2月 No.364

編集発行 ながのボランティアかわらばん編集委員会

【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



適当過ぎる？ 45才



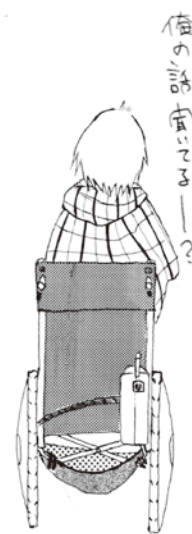
自由過ぎる？ 24才



東京下町大工の娘



Rock'n Roll Parka's
はじまります。
何とかさせてる
道中が



そんな2人の

新連載スタート！

バリアオーバーコミック
「Rock'n Roll Parka's」

by 彩耶子

詳しくは5ページをご覧ください

みんながネットワーク

このかわらばんは信毎販売センター様のご好意で
一部の地域へボランティアで配布していただいています。

「ボランティアかわらばん」は共同募金のご協力で発行しています。



2月24日(日)開催に向けて 「ボランティアのつどい」

実行委員会、盛り上がっています!!

○「未来を語る」(ふじり)

12月18日に開かれた第2回実行委員会(※第1回の様子は先月1月号に掲載済みです)に参加した実行委員は18人。そのほとんどがフレッシュな顔ぶれ。そこであらためて「『ボランティアのつどい』の目的は何か」「どういう人たちが集まるのか」などを再確認することから始めました。その後、議題が進むにつれてお互いの意見や考えが活発に交わされ、「参加者が多くの方と交流できるようにするにはどうすればいいか」「オープニングの内容をどうするか」「語る場をどう作るか」「いいか」など次第に議論が深まりました。担当係ごとの打合せが終わる頃には、会場がや

わらわらと笑っている様子が見られました。担当係ごとの打合せが終わる頃には、会場がや



ましいい程に話が盛り上がって、「未来を語る」が全体会のテーマに決まりました。どういうテーマで、そのために何をするのか、という係が必要かなど、ゼロから話し合っ作って行く姿に当日がとても楽しみになりました。

○みんなのアイデアが

つどいを作る

年明け1月8日の第3回実行委員会は、広報チラシの提案・説明からスタート。実行委員に加わっている高校の先生から生徒が描いたイラストが複数提示されると、「すごい」と感嘆の声があがりました。学校の先生のみならず、青年会議所の方、一般企業の会社員など、福祉に限らないさまざまな立場の人が実行委員に加わっているからでしょう。いろいろなアイデアが出てきます。

ひとつひとつの話し合いが層をなして、徐々に厚みが増して

くるボランティアのつどい実行委員会は、毎回2時間半を超える熱のこもった、とても楽しい会議となっています。実行委員のチカラが、本番当日、どのようなカタチになるのか、とても楽しみです。たくさんの方の想いとエネルギーと、そして笑いに溢れるボランティアのつどいをのぞきに行ってみませんか。

なお、ボランティアのつどい制作過程がよくわかるようにブログを立ちあげました。ぜひ一度ご覧ください。

<http://ichinagahs-p.blogspot.jp/>

(取材・茶嶋宏明)

ボランティアのつどい

ときに つなぐ つむぐ つたえよう

2月24日(日)

10:00~16:00

場所 長野市市民センター

主催:ボランティアのつどい実行委員会

<http://ichinagahs-p.blogspot.jp/>

市立長野高校・新井理子さんのイラストによるチラシが完成!





ボランティア千夜一夜物語 5

「人財が大切」 小宮 功さん



浅川西条地区内にある団地集会所で毎週水曜日午前中に開催される「いこいの場・浅川西条」。豆を挽いた珈琲の匂いと、手作りのお菓子賑やかな声が聞こえます。通常、お茶のみサロンは女性が多

いようですが、この浅川西条は男性が多く、話が盛り上がりたらずぐに実行するのが特徴のようです。副区長でもある世話人の小宮功さん(70歳)がボランティアを始めたキッカケは、上司からの頼ま

れごとでした。当時勤務していたサニー長野の上司から、視覚障がい者のためのボランティア「きぼうの会」に参加してみないかとの頼みごとと、前から「人のお役に立ちたい」と思っていた小宮さんに迷いは全くありませんでした。その後、サラリーマンを辞め会社を興し、時間が自由に使えるようになると、ボランティアに関わる時間が増え活動が活発になりました。

2003年、きぼうの会は発展的解散をし、新たに「こまくさ」を設立、全国ネットワーク(ジェイボス*)との連携で観光ガイドやスキー大会でも活躍しました。

ボランティアは「自由にやりたい時に、やれる時間だけやる」のが長続きする秘訣。現役時代にボランティア活動を通してたくさんの人脈をつくれれば、引退後、地域での生活も充分楽しめます。「若い人には積極的にボランティア活動に参加してもらいたい」。楽しそうに話す小宮さんは、とても若々しい人生の先輩に見えました。

(取材・込山哲也)



お話を頂いたのは昨年の12月のこと。ボランティアセンターの方から「今度、皆さんと美味しいコーヒーを飲みながら、いろいろな方々とボランティアについて語り合える、街コンならぬ『ボラコン』を考えています。もし良かったら、参加してください」と。私は即決で参加を表明したのでした。

1月18日、オシャレな会場「Cafe पेえじ」に集まった方々は、幅広い年齢層の男女25人。

5つのテーブルに分かれて座り、各テーブルにボランティアの大先輩がお一人ずつ。

私が最初にお話を聞きしたのは、鉄道会社にお勤め



になって太田耕三さん。障がいを持つ人たちの「旅をしたい」という夢を、列車「ひまわり号」に

乗せて走らせている方。次にお聞きしたのは、片山幸子さん。本一冊を丸々点字翻訳してしまうという、視覚に障がいのある人の目になっている方。お二人の共通点は、ボランティアを「楽しんで」活動されているところ。勉強になります!! 集まった方々も、経験豊富な方から、これから!! という情熱をお持ちの方まで。18時半から始まり、1時間半の予定が気がつけば21時過ぎ。もっとお話をお聞きしたかったのですが、お店の閉店時間です。外はマイナス3度でしたが、皆さんの熱い気持ちに触れられ「自分もがんばろう」と思えたひと時でした。

(参加者・林大輔)



園芸福祉情報交換会



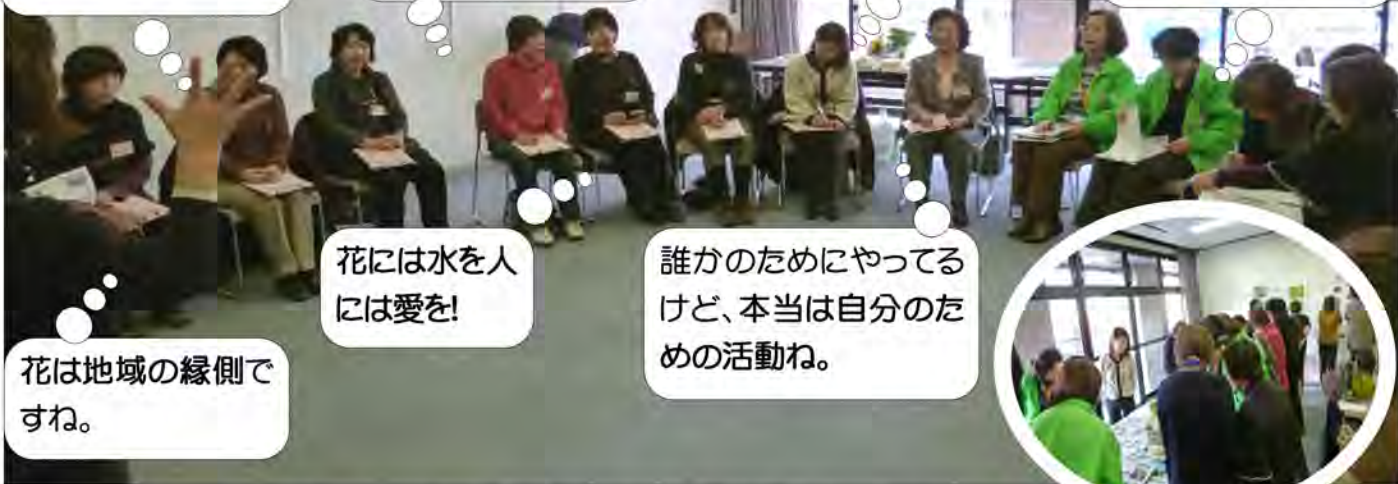
市内では花作りなどの園芸を通して地域や公共の場を美しくするボランティア活動をしている人たちがたくさんいます。1月11日、初めて9グループが集まり交流会を開きました。

無理せず楽しくやればいいのね。長く続けられそう。

とっても楽しかった！
また冬にこうやって集まりたい。

悩みも聞けてよかった。
ヒントもたくさんもらいました。

重荷に思ったこともあったけど、楽しくやれそう！



花は地域の縁側です。

花には水を人には愛を！

誰かのためにやってるけど、本当は自分のための活動ね。



写真や作品を持ち寄って

園芸福祉の活動には肥料や苗を用意するのに資金が必要だったり、メンバーの高齢化だったり…グループで抱えている課題や活動の様子もざっくばらんに話し合いました。

しあわせ(る)園芸・やいらい園芸

☆スプラウト

(食べられる植物の芽)

まだまだ外は寒くて、雪も降っているのですが、外での庭仕事はおあずけ。なかなか園芸モードにならない気持ちと身体を発奮させるいくつかの方法。素敵な園芸雑誌、種や苗のカタログをばらばらめくり、春からのアイデアを練る。そう、きつと、ぬくぬくとこたつにあたりながらでしょう。こういうのをこたつ園芸(あるいはストーブ園芸)っていうんですって。もう1つおすすめは、室内で種まきしてみましよう。それが食べられるんだったら、ほら、やる気が出てきたでしょう。

○カット綿(ペーパータオル、薄いスポンジなど保水できる材料)
○容器の入る箱や新聞紙(芽の出るまで遮光、また冬期は保温もかねる)

【手順】

- ①容器にカット綿をしき、たっぷり水を含ませる。
- ②タネをひと並べする程度にばらまき。
- ③水を切らさないように、霧吹きなどで湿らせる。冬期は温度管理も気をつける。
- ④芽が出て(適温20℃くらいならば1週間以内)少し伸びたら、日光に当てる。葉が緑になってくる。
- ⑤サラダやスープなどのトッピングに美味しいスプラウトのできあがり。

(徳永淳子)

【用意するもの】

- 容器(空ビンやコップなど、ペットボトル工作で作る容器を使っても楽しい)
- スプラウト用種子(カイワレ大根、ソバ、ブロッコリーなどスプラウト用を購入)



ペットボトルを用いて、スプラウト作り



長野「ひまわり号」の会 大忘年会



さまざまな障がいをもつ人たちの夢と希望を列車に乗せて、障がい者も健常者も垣根なくともに旅する「長野『ひまわり号』の会」。

私は昨年初めて参加し、50歳代の視覚に障がいのある女性の方と、それこそ本当に手と手を取り合いながら一泊二日の「東北の旅」を満喫してきました。最初の不安はどこへやら、存分に楽しんでる自分がいました。

その会が今年30周年を迎えるということで、昨年の12月22日、プレイベントとして大忘年会を開きました。

なんと総勢50人！



あるとぴのアンサンブルの演奏です！

「あるとぴのアンサンブル」の方たちが、列車と旅が大好きなみんなのために、関連した曲を何曲か演奏し、会が始まりました。途中、サンタクロースも現れて全員にプレゼント。みんなの笑顔がますます大きくなります。「昨年の東北の旅は感動して泣きました」「京都、お伊勢様、鳥取の砂丘に行つてラクダに乗りたいたい」「10代でやったひまわり号のボランティア、27歳になった今やってみたら身体が覚えていた。スキルアップしてこれからはがんばりたい」。みんなの夢はますます広がります。今年の旅も「福島のハワイアンズきづなりリゾート」に決定



サンタと一緒に記念撮影

しました!! 大拍手がわきあがり、また大きな夢ができました。自身も障がいをもつ幹事のひとり「30周年ということ、また一からやり直そうという気持ちです」と話してください、この会の底力を痛感!!

がんばれ、がんばるぞ「長野『ひまわり号』の会」。

(参加者・畔上美智子)



立ち上げメンバーの太田耕三さん



♪かわらばん 進化してます！



その① 新連載スタート！

バリアオーバーコミック「Rocken' Roll Parka's」

作者の紗耶子さんは、障がい者支援団体「NPO法人ヒューマンネットながの」の職員です。彼女が仕事介助者として二人三脚でお仕事している川崎昭仁さんとの日常を描きます。抱腹絶倒の2人の日常から、あなたはどんなことを感じるでしょうか？ 新しい形の当事者参加企画です。

その② かわらばんユニバーサルデザイン企画

以前より、読者の皆様から「字が小さくて読みにくい」「文字が多くて読む気にならない」等のご意見をいただいていた。今月はおためし企画として、フォントを一回り大きくし、見やすい紙面を心がけてみました。みなさんのご意見で作るかわらばんです。ぜひ、この試みへのご感想をお寄せ下さい！ お待ちしています。

情報かわらばん

イベント

服巻智子さん講演会
「自閉症スペクトラムの人たちの
自立したくらしを支えるために」
～成人期、どういう大人でいてほしいか～

日 時：3月10日(日)
場 所：長野市東部文化ホール
講 師：服巻智子さん
定 員：200人(申込先着順)
参加費：一般1,000円 学生500円 当日1,500円
問：長野県自閉症協会北信地区
いとぐるまの会(和田)
TEL:090-2549-2169
E-mail: itogurumanokai@gmail.com
HP: http://itogurumanokai.doorblog.jp

こちら肉球クラブ譲渡会フリマのお知らせ

ネコの殺処分”ゼロ”を目指して活動中です。偶数月第2日曜日に譲渡会を開催します。ネコを飼いたい方は非おこしてください。

日 時：偶数月第2日曜日
場 所：ふれあい福祉センター
問：こちら肉球クラブ(千葉)
TEL: 090-8515-9259
HP: http://life-is-animal.blog.so-net.ne.jp/



映画会のお知らせ 映画：神様のカルテ

あたたかい飲み物をご用意してお待ちしております。どなたでもご参加下さい。

日 時：2月16日(土)18時～
場 所：長野県高齢者生活協同組合かがやき
デイサービスセンター南長池

参加費：300円
問：長野県高齢者生活協同組合
TEL: 026-263-2386(田中)

「ひまわり～沖縄は忘れない あの日の空を～」完成披露上映会

1959年の宮森小学校米軍ジェット戦闘機墜落事故と2004年の沖縄国際大学米軍ヘリ墜落事件をモチーフに、オスプレイ配備に揺れる今の沖縄・日本に平和とは何かを問いかける問題作!

日 時：2月21日(木)
①10時30分～②13時30分～③19時～
場 所：長野市東部文化ホール
対象者・定員：どなたもOK
参加費：前売券1,000円(当日一般1,200円小中高生は当日のみ500円)
主 催：映画「ひまわり～沖縄は忘れないあの日の空を～」上映を進める長野県民の会
問：(有)長野映研(宮沢)
TEL: 026-232-1226/FAX: 026-232-8387

募 集

教えてください

古い時代の切手等価値が良くわかりません。教えてください。2月24日(日)のボランティアのつどいにおいていただければ幸いです。

問：友・友(吉野)
TEL: 026-228-9678



ご寄付ありがとうございました!

ハガキ、切手、テレホンカード、ベルマーク等
12月19日～1月25日分

ホーチキ㈱ 高校会館 宮下廣喜 舎川勝江 アイウィル
日本気象協会 新津雄二 かがやきひろば松代 竹工房
松代支所 長野市企画課統計担当・収納課・国際室
長野都市ガス ㈱道路安全 第一企画㈱ ㈱前田鉄工所
栗田園 澁谷啓治 松下信彦(敬称略)

有効に活用させていただきます。

現場状況12月分

(取りまとめ期間:12月1日～12月28日)

相談件数		問い合わせ件数		その他	
ボランティアしたい	22 件	会議室予約	576 件	情報カード受付	39 件
ボランティア求む	10 件	伝言	437 件	機材貸し出し	29 件
情報求む	35 件	情報提供	727 件		
ボランティア活動支援	29 件	機材貸し出し	381 件	ボランティア保険加入	
ボランティア活動上の悩み	2 件	チラシ・掲示板	189 件	ボランティア活動保険	4 件
よろず相談・悩みごと	7 件	その他	399 件	行事用保険	4 件
ボランティア保険・事故処理	4 件	受付(よりいい会等)	229 件	在宅福祉サービス総合保険	0 件
その他	21 件			送迎サービス補償保険	0 件
合計	130 件	合計	2938 件	合計	76 件

イベント

仕事と子育ての両立を応援する 制度について(案内)

子育てしながら、仕事を続けてみませんか?～仕事と子育ての両立を応援する制度あります～

問: ながの子ども・子育て応援県民会議
TEL: 026-235-7018/FAX: 026-235-7471
メール: shoushika@pref.ngano.lg.jp
URL: <http://www.nagano-kosodate.net/>

障害者就職合同説明会事前準備

2月14日メルパルクにて行われる「障害者就職合同説明会」約20社程度の企業様が参加されます。その事前準備をSAKURAセンターでしましょう!

日時: 2月8日(金)、13日(水)
場所: SAKURA長野センター
問: SAKURA長野センター
TEL: 026-241-3918(日台)
URL: <http://socat.jp/sakura/>



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: 2月20日(水)16時～17時
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(中條)
TEL: 026-227-3707
E-mail: karin@nagano-shien.net
URL: <http://www.nagano-shoen.net/>

無料学習サポート・きずな塾

一人ひとり丁寧にサポートします。ボランティアも募集しています。

日時: 2月8日、22日(金)17時30分～19時30分
場所: 長野中央介護センターつるが1階
講師: 元教員や学生、一般などのボランティア
対象者・定員: 小学生～高校生
参加費: 無料
問: 反貧困ネット長野(宮崎)
TEL: 026-234-3307/FAX: 026-234-1493
E-mail: y-miyazaki@healthcoop-nagano.or.jp

長野・北信圏域精神障害者 地域移行支援関係者研修会 「退院したい」を支えるそれぞれの役割

日時: 2月7日(木)9時30分～15時45分
場所: 長野保健福祉事務所
講師: 医療法人立川メディカルセンター茨内地域生活支援センター施設長岡部正文氏他
対象者・定員: 精神保健福祉関係者、関心のある人
参加費: なし
問: 社会福祉法人絆の会(富田)
TEL: 026-278-7466

精神保健福祉ボランティア養成講座

精神保健福祉について勉強しながらボランティアしませんか。あなたの「ボランティアやってみよう」を後押しする講座です。

日時: 2月1日(金)、7日(木)、15日(金)
場所: 長野県社会福祉総合センター
対象者・定員: 精神保健福祉及びボランティア活動に関心があり、受講後活動を考えている方。
全日程参加できる方優先・20人

参加費: 無料
問: 地域活動支援センター皆神ハウス(坂口)
TEL: 026-278-7466

おはなしほけっと こどものためのおはなし会

2月23日は東御市から、おはなし畑の土屋宏美さんが来てくれます!園児さんから低学年のおともだち向け

日時: 2月2日(土)、23日(土)10時～11時
場所: 古里公民館

参加費: 無料
問: 長野北部子ども劇場(上野)
TEL/FAX: 026-244-9616
E-mail: nhkodomo@cocoa.plala.ne.jp



CHICAPAN(チカパン)の いっしょにPANT TIME!

わくわくして、いっぱいわらって、心がほっころいの子カパンのPANTマイム。親子で楽しお時間をどうぞ!

日時: 3月10日(日)11時～
場所: 檀田地区センター
参加費: 会員制です。

入会金500円、月会費1,400円(4才以上)
問: 長野北部子ども劇場(上野)
TEL/FAX: 026-244-9616
E-mail: nhkodomo@cocoa.plala.ne.jp



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

お知らせ

年に一度のお祭り！！ ボランティアのつどい

ボランティアしている人も、していない人も、興味ある人はみんな集まれ！長野市内の ボランティア・市民活動グループがつどう、年に一度のお祭り「ボランティアのつどい」を開催します！活動発表、展示、実演、体験、交流などなど…盛りだくさん！ 今年は体験あり、語る場あり、お店出しもありと色々予定しています。お昼には美味しいお店も♪ みなさんのご参加、お待ちしております。

日 時：2月24日（日）10時～16時
場 所：長野市ふれあい福祉センター 全館
ブログ <http://ichinagahs-p.blogspot.jp/>
問：長野市ボランティアセンター
TEL：026-227-3707

イベント

カレンダー封筒を作ろう

日 時：2月5日（火）
場 所：長野市ふれあい福祉センター
問：長野市ボランティアセンター（西澤）
TEL：026-227-3707

おしゃべりサロン あいまい会

誰かに会いたい時、お話ししたくなった時、サロンに来て思い切りおしゃべりしましょう。
日 時：2月19日（火）13時30分～15時30分
場 所：長野市ふれあい福祉センター
参加費：100円
問：あいまい会（岩佐）
TEL：026-227-0004



陽だまり健康チェック

寒いときこそ「陽だまり健康チェック」で自分の健康度をチェックし、寒い冬を乗り切る健康に役立つ情報交流をしましょう。

日 時：2月9日（土）、3月9日（土）14時～15時30分
場 所：長野中央介護センターつるが
地域交流室陽だまり
問：長野中央介護センターつるが
陽だまり委員会（和田）
TEL：026-234-3712

障害者スポーツ講習会

寒い時期ですが、ズクを出して身体を動かしましょう！！
日 時：フロアホッケー
2月24日（日）13時30分～15時30分
レクリエーションスポーツ
3月3日（日）13時30分～15時30分
場 所：市障害者福祉センター
対 象：市内在住または在勤の中学生以上の障害者
定 員：20人（先着順）
問：長野市障害者スポーツ協会
TEL：026-266-8834/FAX：026-266-8834（大日方）

信州プロレス代表グレート☆無茶講演会

夢をかなえたいと願っているすべての人に、グレート☆無茶さんが渾身の力を込めて語ります。ネットで前売券が購入できます。
日 時：2月11日（月・祝）13時30分開場14時00分開演
場 所：長野市東部文化ホール
講 師：信州プロレスリング代表 グレート☆無茶
対 象：どなたでも
定 員：300人
参加費：前売1000円・当日1200円・小学生以下無料
問：Happy Spot Club
TEL：070-5363-0824
FAX：026-223-5333（松下みや子）
URL：<http://happyspotclub.org/>

