

ボランティア かわらばん

2013年

SINCE 1977

4月 No.366

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

東日本大震災・長野県北部地震

私にできること みんなでできること
これからも・・・



続ける

東日本大震災・長野県北部地震が起きて2年が過ぎ、被災地の状況はどうなっているのでしょうか？

「がれきが片付き、何もない更地がどこまでも続いている風景は、2年前の夏から変わっていないんだ。だから（支援を）やめていいのかな？って思うんだ。」
一人のボランティアさんがつぶやきました。「まだまだ続けなきゃ」「忘れちゃいけない」そんな思いで様々な活動が続いています。



みんながネットワーク

このかわらばんは信販販売センターのご好意で一部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。

表紙題字：青木孝子さん

私にできること みんなでできること これからも・・・

あなたの力が
今からでも
必要！
できる活動

被災地へ 行く

ビハラー長野

浄土真宗本願寺派長野教区を主とするボランティアグループ「ビハラー長野」は、現在も宮城県仙台市など要望があった被災地に赴き、そばの炊き出しや綿あめの提供などの支援活動を行っています。

震災直後から始まった活動は現在第15陣を数え、参加者はのべ150人を超え、門徒だけでなく高校生なども参加。仮設住宅ばかりでなく、なかなか支援の手が届きにくく、被災者同士が接触する機会が少ないみなし仮設住宅や、仮設住宅以外に暮らす人の「心に寄り添う」支援を続けています。

今後も2カ月に1回をめどに支援を継続、10年は続けていくとのこと。門徒ばかりでなく広くボランティアを募集し、また、被災地の人たちに楽しんでもらおうと、演奏や娯楽を提供するボランティアグループなどとも一緒に被災地に行ければとのことでした。

問:TEL 234-1796(長野教区教務所)

元気プロジェクト

役場にお花を！

元気プロジェクトは、岩手県大槌町の役場に毎月お花をプレゼントしています。役場の入口にお花を飾ることで、自身も被災しながら町民のために頑張っている職員や、役場を訪れる人たちも明るい気持ちになってもらっています。活動を通して、お花屋さんにも役場も来訪者も元気に！と願っています(詳細はブログで)。

- ・皆さんから3月11日を忘れない為に、毎月311円を基本に寄付して頂く
- ・被災地のお花屋さんから被災地で頑張っている人に毎月約1万円のお花を贈る。月命日の11日に送ります(フラワーハウス華美、フルール花文の2店にお願いしています)

ブログ

<http://genkiproject2012.naganoblog.jp/>

2月のお花。大槌町役場職員さんとフルール花文さん



お手紙を書く

被災地
オテガミプロジェクト

活動は、メンバーの久保田洋一さんが、東日本大震災を忘れないために東北へ旅をしたのがきっかけ。その時、前から気になっていた人や、偶然の出会いから様々な縁が生まれました。

そこで、仮設住宅の中で暮らしている方にそと寄り添いたい、シニア大学のOBと一緒に被災地オテガミプロジェクトを始めました。被災地の方に向けた手紙を集め、被災地へ送る活動です。支援に行けない人もできる活動で、現在130通を超える手紙を送っています。あなたもお手紙出してみませんか？

問:TEL 090-2455-5677(久保田)

目標は 2000枚

南部ハナマギリ鯖T
シャツプロジェクト
新たな出発

昨年、鯖Tプロジェクト活動終了時、いただいた言葉から。

たくさん大槌のために頑張っていただいて本当に有難いです。プロジェクトやご支援が終わるのは

「もう大丈夫だね」と言われているようで、さみしい反面、頑張らなくては！という気持ちになります。



いよいよ発売開始！
新しい鯖T

「何それ？」と言われながら3月11日をちよつとふり返る。あの鯖Tを着た人を見かけたらなぜか嬉しくなる。そんなTシャツであって欲しい。同じものを着ている人に声をかけたくなるTシャツってあまりないし、あのかわいげのない、こ

災害パネル 貸し出し



伝えるプロジェクト

東日本大震災の記憶を風化させないため、支援活動や被災者の声などをA0サイズのパネルにまとめ「伝える」プロジェクトとして活動しています。学校や地域の方などにもパネルの貸出をしています。

問:TEL 227-3707

私にできること みんなでできること これからも・・・



ときにはにぎやかにイベントも企画しています。人が集まり笑顔が生まれるひととき

事務局長井出光人
TEL 251-3111

栄村に家具を

これからも！

復興・自立へ

栄村を震度6強の揺れが襲った地震から2年が経ちました。私たちは、横倉の仮設住宅の中に出張所を開設(その後常設お茶のみサロン化)し、被災者の生活支援と心のケアを心がけてきました。

とりわけ一人暮らしのお年寄り12世帯を中心に50世帯全員や、自宅在住者の要望事項にも耳を傾け、自立支援を続けております。

今は復興住宅に入った皆さんに中古家具を提供し、喜ばれています。今後も皆さんから寄せられた生活用品を、集落の公民館で提供していきます。

NPO法人ホットラインながの

募金 小さな思いを集めて250万円

美容室「りんごの木」は、震災が起きて間もない2011年3月16日から、全店(7店)で募金箱の設置をしています。2年間で計250万の義援金を栄村、南三陸町など、5ヶ所に直接届けてきました。他にも、復興支援メニュー(技術料の10%が義援金になる)や、スタッフ手作りのアクセサリを販売、募金しています。

自分たちが現地へ赴き、手渡しすることにこだわっていて、今回は、宮城県の女川中学校への寄付も予定。中学生が津波の教訓を残すために立てる石碑の資金にしてもらいます。

募金してくれるお客様は、「自分では何もできないけどこれならできる」と言ってくれるそうで、来店するたびに募金してくれる方もいます。小さな力を集めて、自分たちが被災地へつなぐ。スタッフ全員がその気持ちを持ち続けています。

HP <http://www.ringonoki.jp/>
TEL 227-8691

お店の入口に設置された募金箱と報告 →



現地の人達は、本当に頑張っている。そして、些細な支援一つひとつに感謝してやまない。多くの人は苦しみや悲しみを胸の奥の引き出しにしまっていて、泣き言も言わないで笑顔を見せる。あの津波を起こすすべてを奪っていった海に恨むことなく漁に出て海からの幸に感謝する。自分はこ長野から、宮沢賢治のようにあちらへ行つて稲の束を背負ったり、病氣の子どもに寄り添うことはできない。

でも、まだ他にできることがあるんじゃないのか。自分自身が震災を忘れない為に長野からでもやらない、傘をさしたへんな鯉の愛嬌のあるデザインが終わってしまったにはまだ惜しいので、続けてみたくなった。

新体制で新たな出発となりますが、震災当初からの思いは変わらず、しかし、心愉しく労惜しまず予定は1年間、目標2000枚。今しばらくご支援・励ましの言葉などかけていただけるとうれしいです。「南部ハナマダリ鯉Tシャツプロジェクト」を今後もどうぞよろしく(詳細はブログで)。

鯉Tプロジェクト代表 村田憲明
<http://saket311.naganoblog.jp>

はんどめいどプロジェクト！ 小学校に本を！



岩手県大槌町の4つの小学校は津波で流されてしまいました。現在の仮設校舎には図書館がありません。小学校のこどもたちに本を届けたい・・・そんな思いで活動しています。

ちょっと素敵な小物作りの講座を開催したり、販

売をして資金作りをしています。現在、全4クラスに学級文庫を届けるための活動を始めています。次回の講座の詳細はブログでお知らせします。春らしいものづくりを予定しています。

ブログ <http://handmadepeje.naganoblog.jp/>
TEL 227-3707



ボランティアグループ数珠つなぎ no.5 ●●●●●●●●

＜精神保健福祉ボランティア 桐の会＞

桐の会は昭和62年に発足したグループで今年26年目、精神保健福祉ボランティアグループとしては県下で一番早く活動を始めました。当時は、精神障害者に対する世の中での理解は遅れていて偏見や誤解に満ちていました。

桐の会も毎月例会を開いて、心を病む人々を理解し支えようと努めました。県内の施設ばかりでなく、他県の施設の見学もして学びました。医療だけでは支えられない精神障害者について身近にいる一般市民が支え、障害者も当たり前で暮らせる世の中を願って啓蒙活動もしてきました。

今、活動の中心は社会福祉法人「絆の会」の支援です。絆の会の運営する“喫茶りんどう”は職員はいますが主に当事者の就労支援に力を入れていて、喫茶の営業は当事者（メンバー）とボランティアが日々助け合いながらやっています。ボランティアはメンバーのペースに合わせ、寄り添っ

ているだけ、メンバーのできる力を信じて待っています。話を聞いて、共感することで安心感が生まれ信頼関係ができます。ボランティアは何かをやってあげる人ではなく、人対人としてメンバーからもたくさんの癒しとパワーをもらって明日の活力にしています。

現在、桐の会も会員の高齢化で年2回だけの例会開催になっています。平成24年度は6月に千曲市の「チューリップの家」の見学、11月は「鬼無里の湯」で会員同士の親睦・交流会を持ちました。

（桐の会・竹内恒子）



鬼無里の湯にて。絆の会理事
長・小林亮一さんも一緒に

「かわらばん」 ここに置いてあります



Motai Family Presents!!

天使のけーき

昨年11月、上松に「天使のけーき」がオープンしました。自宅の一角にお店を構え、階段を少しあがったオレンジ色の壁が目印です。日替りで5～6種類のケーキが並び、一番のオススメは「ニューヨークチーズケーキ」。こちらは毎日ならぶ人気商品で、チーズの酸味や香りが軽くどなたにも喜んで食べてもらえる味です。またシフォンケーキは豆乳を使っており、他とは違うしっとりした口あたり。最近では、10cmシフォンケーキも登場し



たので「ちょっとだけ甘いものが食べたい」そんな欲求も満たしてくれるお手軽サイズです。

こちらのお店のケーキは、てんさい・きび砂糖を使用し、全体的にしつこくないスッパリした優しい味に仕上がっています。イベントごとのケーキも登場することなので、ご希望の方は3日前に予約を入れてください。

暖かな陽気に誘われて城山散策がてら自分のお気に入りの味を見つけに足を延ばしてみるのも楽しそう。パティシエールの母袋風実さん（左・写真）の可愛い笑顔とほんわりした優しいスイーツに癒されます。

（取材・山口君代）



☞「天使のけーき」

住所：長野市上松2-4-30（城山動物公園西）

TEL：080-6939-8745



Rockin' Roll Parks



障がい児者が“その人らしい”暮らしを当たり前にできる毎日を支える「NPO法人ヒューマンネットながの」のスタッフが描く当たり前の日常のひとつコマです。



しあわせ(る)園芸・



❀ 多肉プクプク、私ニコニコ

最近、多肉ライフが若者に人気らしい。それって、たくさんお肉を食べて暮らすってこと？ それではメタボになってしまうではありませんか。省略形は説明をしてもわからないとね。それは、多肉植物を身近において育てる暮らし。かわいくて不思議な形の植物に癒されるんですって。容器はインテリア感覚で好みの入れ物を選ぶし、場所もとらずに楽しめる。乾燥地帯原産で厳しい環境を生き延びるために水分を蓄える機能が備わっている植物なので、水やりの回数も少なくてもいいんですって。早速、かつて若者、今気持ちは若者の私も多肉ライフを始めてみました。毎日見ていて飽きず、ニコニコ顔になっている私です。



【用意するもの】

- 容器（カップなどの食器類、缶類、コップなどのガラス類。アイデアのみせどころ）
- 土（多肉植物用の土、容器によってはミズゴケも可）
- 好みの多肉植物（１種でも、あるいは数種を寄せ植えしてもよい）

【手順】

- ①器の用意 ②苗の用意（そのまま利用できるポット苗、カットして数日切り口を乾燥せたカット苗、葉ざしで芽が出た苗など）
③植える ④水やりは植えこみ7～10日後から始める（カット苗は発根してからが望ましい）



(徳永淳子)

イベント

第44回 長野市障害者スポーツ大会

年に1回のスポーツ大会です。記録に挑戦したい方、楽しく参加したい方、み～んな集まれ！ パン食い競争もあるよ。

日 時：5月19日(日) ①陸上競技 受付8:30～9:00
②水泳競技 受付9:00～9:30

場 所：①長野運動公園陸上競技場
②長野運動公園総合市民プール（アクアウイング）

参加資格：市内在住・在勤の12歳以上で、障害者手帳の所有者および市内の障害者施設・学校に在籍する人

参加費：無料

申込み：4月10日(水)までに長野市身体障害者福祉協会地区支部、長野市手をつなぐ育成会、父母の会、障害者施設、学校または長野市障害者スポーツ協会まで

問：長野市障害者スポーツ協会（大日方）

TEL/FAX：026-266-8834

駒ヶ根青年海外協力隊訓練所長講演会 「世にもユニークな国ブータン」

GHN（国民総幸福量）をご存じですか？今年1月から駒ヶ根青年海外協力隊訓練所の所長に着任した仁田知樹が「世にもユニークな国・ブータンの今」を語ります。

また、協力隊員募集説明会も開催します。

日 時：4月13日(土) 15:30～17:00

場 所：長野市もんぜんぷら座 302会議室

講 師：JICA駒ヶ根所長 仁田知樹さん

参加費：無料

問：JICA駒ヶ根（伊東）

TEL:0265-82-6151

E-mail：jicakjv-jocv@jica.go.jp



お知らせ

フリーペーパー「かるび」

自分や家族の介護環境について考えたときに、誰もが簡単に手にできる介護に関するフリーペーパーです。これから個人と地域社会を繋げるシニアライフを応援する無料情報誌を目指していきます。

問：IDAtion（アイディエーション）

（深沢）

TEL：070-6571-8568

E-mail：info.idation@gmail.com



話・し・た・い・と・き

いつも傾聴電話

026-225-0404

話すことでチョット気持ちが軽くなるかもしれません。
あなたからの電話を待ってます。

受付時間：月・土 ⇒ 14:00～18:00

水 ⇒ 14:00～21:00



ご寄付ありがとうございました！

ハガキ、切手、テレフォンカード、ベルマーク等

2月26日～3月24日分

東北老人福祉センター、井上正栄、伊藤志保美、青木一男、丸山千恵子、宮下克彦、消防局総務課、きもちいい、松下信彦、長野中央ホーム、鈴木会計事務所、宮下廣喜、中部包括支援センター、前田鉄工所、寺澤綾子、三浦悟、小林智美、敬正、電機連合長野地協、ハーモニータの郷、かがやきひろば氷鉋、長野市収納課・市民課・環境政策課

（敬称略）

有効に活用させていただきます。

現場状況 2 月分

（取りまとめ期間：2月1日～2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	23 件	会議室予約	413 件	情報カード受付	51 件
ボランティア求む	12 件	伝言	387 件	機材貸し出し	35 件
情報求む	40 件	情報提供	524 件	ボランティア保険加入	
ボランティア活動支援	22 件	機材貸し出し	279 件	ボランティア活動保険	10 件
ボランティア活動上の悩み	2 件	チラシ・掲示板	181 件	行事用保険	12 件
よろず相談・悩みごと	2 件	その他	216 件	在宅福祉サービス総合保険	0 件
ボランティア保険・事故処理	10 件	受付（よりいい会等）	534 件	送迎サービス補償保険	1 件
その他	19 件	合計	2534 件	合計	109 件
合計	130 件				

サロン

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：4月16日(火) 13:30～15:30

場 所：長野市ふれあい福祉センター 4階和室

参加費：100円

問：あいまい会(岩佐)

TEL：026-227-0004

おしゃべりサロン ゆるりの会

どなたでもどうぞ。一緒にゆったりした時間を過ごしませんか？

日 時：4月24日(水) 10:30～12:00

場 所：長野市ボランティアセンター 1階テーブル

参加費：無料

問：長野市ボランティアセンター(長岡)

TEL：026-227-3707



イベント

～ひきこもり名人 勝山実さん講演会～ 「安心ひきこもりライフ」

ひきこもりの当事者、自称「ひきこもり名人」のお話を聞いてみませんか。今悩んでいる方、どうしてよいのかわからない家族の方、支援の方、何かヒントが得られるかもしれませんよ。

日 時：4月21日(日) 開演13:30(開場13:00)

場 所：長野市障害者福祉センター 106号室

講 師：勝山実さん

定 員：60人

参加費：無料

問：ブルースカイ(登校拒否を考える親と子の会)
(会津)

TEL：090-7263-1038

FAX：026-295-4305



カレンダー封筒を作ろう

日 時：5月7日(火) 10:00～12:00

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

ながの福ゾウくんプロジェクト

毛糸や布で小物作りをして、被災地支援をするサロンです。予約はいりません。楽しくおしゃべりしながらもの作りを楽しみましょう。どなたでも参加できます。

日 時：＜昼の部＞4月11日(木)、4月25日(木)

13:30～15:30

＜夜の部＞4月23日(火) 18:30～20:30

場 所：長野市ボランティアセンター

問：長野市ふれあい福祉センター(長岡)

TEL：026-227-3707

花柄のダストボックスを作しましょう

お部屋がはなやかになる花柄のダストボックスを作り、楽しい時間を過ごしましょう。

日 時：5月2日(木) 13:30～15:30

場 所：長野市ふれあい福祉センター 4階第3会議室

講 師：石黒直美さん

定 員：20人

参加費：500円

申込み：4月30日(火)まで

問：ずぼら工房(林)

TEL：090-2743-3239



第32回 手づくり絵本巡回展

日 時：4月13日(土) 10:00～17:00

4月14日(日) 10:00～16:00

場 所：長野市立篠ノ井公民館

入場料：無料

問：手作り絵本さつき会(酒井)

TEL：026-292-0801



安田好弘弁護士と「死刑弁護人」を観る会

「死刑弁護人」を自認する安田好弘弁護士の姿を追ったドキュメントDVD上映会。終了後、安田氏のトークがあります。

日 時：4月21日(日) ①10:30～12:10 ②14:00～15:40

場 所：長野市勤労者女性会館しなのき

ゲスト：安田好弘弁護士

定 員：70人

参加費：1,200円(前売り1,000円)

問：死刑を止めよう！長野の会(岡寄)

TEL：080-3210-4695

FAX：026-234-2616

E-mail：shomei-mashima@yahoo.co.jp

HP：http://blogs.yahoo.co.jp/yopparai.nagano

2013年

4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



募 集

ぶれジョブのサポーターさん募集

障がいのある子ども達が地域で仕事体験することで、保護者・地域企業・住民・学校のつながりを作る「ぶれジョブ」。子どもに付き添うボランティアさんを募集しています。

日 時：4月中旬から6ヶ月間、月2回程度 1時間

場 所：長野市川中島付近

内 容：①下校時に学校まで迎えに行き、仕事先まで送る

②仕事中にみまもる（1時間）

③仕事先から家まで送る

問：長野市ぶれジョブを考える会（花石）

TEL：090-9357-8976

FAX：026-283-8929

E-mail: symary.8714@nifty.com



デイサービス ボランティア募集

新緑の美しい季節、北アルプスを一望できる小川村デイサービスでは、高齢者の方々とお話をしたり、歌やゲームなどを一緒に楽しんで頂ける方を募集しています。ボランティアに来ていただいた方には無料で手作りの昼食、おやつ、お茶を提供しています。お電話お待ちしております。

日 時：月～土 10:00～15:30の間で都合のよい時間

場 所：小川村在宅支援センター サンリング

内 容：デイサービスでの高齢者のお話相手、歌などのレクリエーションに参加して下さる方を募集しています

問：小川村社会福祉協議会（坂口）

TEL：026-269-2255

FAX：026-269-2340



ボランティア募集!!

あがり症の交流会。一緒に会場準備、トーク、カフェめぐりなどのイベントを楽しんで下さる方を募集します。

日 時：毎月第1・3日曜日 トーク 13:00～

場 所：長野県障害者福祉センター・サンアップル

対 象：10代～40代

参加費：月会費500円（ボランティア含む、学生会費免除）

問：SADサークルNagano（宮下）

TEL：090-6539-1363

E-mail: sad_nagano@yahoo.co.jp



笑いヨガサークル メンバー募集

笑って笑ってストレス解消。免疫力UPでココロも体も健康生活!!

日 時：第1火曜日 19:00～20:00

場 所：長野市南部勤労青少年ホーム

問：長野市南部勤労青少年ホーム

TEL：026-293-4435

お弁当の宅配ボランティア募集

お弁当の配達をしながらお年寄りの喜ぶ顔を見るボランティアをしませんか。お電話お待ちしております。

日 時：日～土、昼と夕の配達

配達範囲：高田の店舗から約5kmの範囲

内 容：有償のボランティアになりますが、週に2回でも3回でもできる日がありましたらご応募ください。車持ち込み可能な方、そうでない方もころぼっくるの車を使えます。

問：ころぼっくるながの（鈴木）

TEL/FAX：026-227-0233

