

ボランティア かわらばん

2013年

SINCE 1977

7月 No.369

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://vnethagano.or.jp>

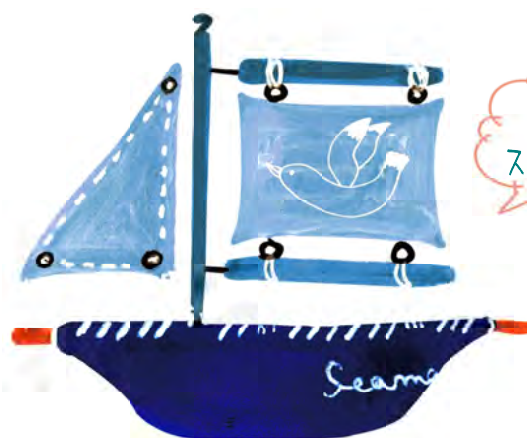
E-mail:volucen@vnethagano.or.jp

年代別!

わたし

ボランティア

はじめてみました



さあ
スタート!



10代



30代



50代



60代

「ボランティアしたい」という気持ちをもった人が、実際に活動をはじめるとは、さまざまな「きっかけ」や「思い」があります。今回は、幅広い年代の人のボランティアストーリーを聞いてみました。

あなたの「はじめの一歩」の参考になるかもしれませんよ。

▼ 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。

表紙題字：青木孝子さん

ボランティアはじめてみました

10代 土井麻美さん

かっこいい!
わたしも
何かしたい

中学3年生のとき、マイケル・ジャクソンはじめ総勢45名の有名な歌手や音楽家たちが行った『USA for Africa』というチャリティ活動を知りました。すぐく「かっこいい」と感じ、そしてアフリカの飢餓・貧困問題を知った私は、「何かできることはないか」と考えるようになりました。

その半年後、東日本大震災が発生。ボランティアの活動も連日大きく報道されました。自分たちができることを、できる範囲で行っている姿を見て、「人のために何かしたい」という気持ちが大きくなりました。

私のボランティア活動は、高校に入りボランティア同好会を立ち上げたことから始まります。

当初は、高校生ができる活動という限られた中で何をしたらいいのかと悩むこともありましたが、多くの方の協力で「ボラ

ンティアのつどい」「ふれあいまつり」「善光寺花回廊」などに参加させていただくようになりました。

今までの活動で多くの人と出会い、感じたのは、色々なボランティアがあって、色々な力タチで人の役に立てるということ。

高校生の私でも、高校生という立場だからこそ関わることができる活動があります。それは、直接被災地を支援できるものではないかもしれませんが、「人の役にたてる」ということには変わりありません。

私はこれからも、自分のできることをして、自分を活かしていききたいと思います。



「ふれあいまつり」で受付のボランティアをする土井さん

30代 富山裕介さん

たくさんの方の
出会いが
自分にプラス

「信州エンターテイメント」という市民団体がボランティアをしています。メンバーそれぞれが仕事で得たスキルを活かし、イベント企画を通して長野を盛り上げていく活動です。

活動をする中、ボランティアセンターとの出会いがあり、訪れる多くの方と話をしたことや、「高校生ボランティア新聞」「ボラコン」「ボランティアのつどい」への参加などの経験を

してきました。これをきっかけに、よりボランティア活動を積極的に行うようになりました。

また、そうした経験の中で、他人のために何かしてあげたいと思う純粋な気持ちと行動は、最終的に自分へのプラスとして返ってくるということに気が付きました。

特に、ボランティア活動を通して多くの人と出会えるこ



信州エンターテイメント企画「子ども地域パンフレット」展示会場で案内する富山さん

とは最高の宝となります。人とのつながりは、どこかで必ず自分の協力者となってもらえ、そのつながりはさらなるつながりを生みます。

ボランティアは、いつでも誰でも参加することができま

す。未知のことに挑戦するのは勇気のいることですが、一歩を踏み出すことで得られることはたくさんあります。

私は今「ボランティアかわらばん」の編集委員として企画や取材にも携わっています。これからも素晴らしい出会いにワクワクしつつ、ボランティアをしていきたいです。

ボランティアはじめてみました

50代

成田直美さん

自分の好き
なことを
活かして

目の不自由な方たちへの朗読ボランティア「やまびこ会」の成田さんがボランティアを始め、豊野町の広報誌を読みあげるボランティアへの応募です。

アナウンサーを志すほど読むことが好きだったことと、子育てしながらでもできることが活動に結びつきました。

その後、長野市に引越し、ボランティアセンターの講座がきっかけで「やまびこ会」の活動に参加しました。

成田さんは初めての文章でもすぐに読め、早口も得意だったので自信があったそうですが、実際に朗読してみると、文字は読めても心に響かない、と指摘されました。

視覚障がいの方は声だけが情報源なので、読み手の心の動きがよくわかることです。そのため、文章全体の流れの中で、

伝えたいところは、意識して読むようにしています。「やまびこ会」では、新聞記事の読みあげ録音をはじめ、自身の好きな小説を朗読したり、録音テープの整理をしたりと、いろいろな方がそれぞれの関わり方で活動しています。

また、従来のカセットテープ録音から、パソコン録音に移行しつつあるそうで、パソコンに詳しい若い方のボランティアも必要性が増しています。朗読を軸に様々なボランティアの活躍場所がありそうです。

声と文字の違いはありますが、かわらばんの取材も「人に何かを伝える」こと。多くの共通点があると感じました。

(取材 茶嶋宏明)



録音室で、この日の新聞記事の読み上げ録音をする成田さん

60代

Kさん

被災地に行
けないもどか
しさを感じて

皆さんはボランティアセンター受付で販売している素敵な小物をご存知でしょうか。東日本大震災の被災地、岩手県大槌町の小学校へ図書を贈るためのハンドメイド小物の販売です。

今回お話を伺ったKさんは、現地に行つて支援活動をしたいたが、できないもどかしさがあったそうです。そこで「長野に

ながら、できることはないか」との思いから参加されたのが「福ゾウくんプロジェクト」。

物作りが好きな人が集つて

「マフラー」「アームウォーマー

「巾着」などの小物を作り、その売り上げで図書を購入します。

参加されているのは、全くの素人の方から編み物が得意な方、パッチワークの先生まで様々。

それぞれが得意なことを活かして生まれた小物は、どれも素敵な物ばかりです。

使う材料はボランティアセン



「福ゾウくんプロジェクト」は、お互いに教えあひながらいろいろな作品を作っています。申込は要りません。どなたでもご参加いただけます。(開催日程等は6Pへ)

(取材 林大輔)

ターへ寄付された毛糸や生地。それを最大限活かすために「頭を使って、ある物を上手に使う」そうです。

長野から、被災地の事を想い活動されている方々に、ただ頭が下がるばかり。私も「今できること」を探したいと思っています。

ボランティアは、はじめたいと思ったときに、いつでもはじめられます。「思い」があれば、その「きっかけ」はあなたの身近にきつとあるはず。

なるほど!

やってみよう



と思ったあなた! 誰でも気軽に参加できる「サマーチャレンジボランティア」があります。ぜひ「一歩」を踏み出してみては? 詳しくは8Pをご覧くださいね。

「ボランティア・市民活動コーディネーター養成講座」スタート

社会の多様な課題が表面化し、制度の枠では支えることのできないニーズの存在が顕著になってきています。

とりわけ地域社会の人間関係が希薄になり、孤立しがちな一人暮らし高齢者、日中独居、障害者、子育て家庭等困難な状況に陥るリスクを生じさせています。

「誰もが安心して自分らしい生活」を送るには、住民同士の関係づくり、専門職とのネットワークの構築、地域の支え合いの仕組みづくりなどが急務です。

そして今、地域の課題やニーズを発見する力、それを受け止める力、地域の資源（情報・人・場所など）をつなぎ、地域での生活を支えるしくみや活動をつくり出す力、そのような力（理論とスキル）を持ったコーディネーター役が必要とされて

います。

本講座では全12回を通して、地域や施設など様々な場面で活躍できる人材の養成を図ります。

また、今年度の講座も調整がついた地区住民自治協議会と共催します。地区ボランティアセンターが市内12ヶ所に開設され、地域の活動拠点も整備されてきたため、より地域に密着した内容の講座として開催します。

■受講者レポート■

〈第1回講座〉6月11日

「地域福祉の基本を学ぶ」

講師はルーテル学院大学学長の市川一宏さん、参加者150人、テーマは「福祉の今日的な課題と視点・住民参加による新たな協働について学ぶ」です。

孤立死、自殺、高齢者虐待等の最近の地域問題を具体的にあげ、居場所の必要性、同じ状況の人の集まりの必要性や、ちょっとした言葉がけで救われるなど、今、日本で何が起きているのかを再確認し、私たちはどのような地域社会を描いたらいいのかを学ぶ時間となりました。講義を受け、自分にできることか



150人もの参加者で熱気ムンムン
グループでの意見交換も活発に

らやればいいのだと思いました。昨年からは仲間（医療、福祉分野）とボランティアを始め、認知症の方の介護者の相談にのっています。毎日電話がかかり、対応しきれなくなること。先生から「つなぐ」という視点を教えていただき、どこかにつながぐことも考えようと思いました。活動では、話を聴くだけのことも多く不安でしたが、相談される方は「聴いてもらおうとホッとする、安心する」とおっしゃいます。先生の「ほっとワーク」という言葉でも、聴いてもらうだけでもホッとするということを知り、続けていけそうだなと思いました。地域の視点で考える機会になり方向が見えてきました。（高齢者・認知症の人と家族の生きがい支援ボランティアグループ 松田弘美）

地区ボラセン NEWS



朝陽地区ボランティアセンター

昨年10月1日に朝陽支所の玄関横に開設をしました。夏場はドアを開放し、のれんを掛けた風通しの良い部屋です。

常駐できないワーカーの代わりに、毎週水曜日の午前中はボランティアの方がご自慢の漬物持参で皆さんを迎えて下さいます。飲み物のセルフサービス・手作り品等でアットホームな雰囲気がいっぱい！

ボランティアグループの定例会・たすけあい事業協力員さんの休憩・様々な相談処として活用され、井戸端会議的に世間話に花が咲く場所でもあります。

「地域の方々の心を繋ぎ、人と人との出会いの楽しさ」を感じられる場として、もともとつと活用していただけるよう工夫したいと思っています。

朝陽地区地域福祉ワーカー

井上友子



寄楽亭への思い

常田貴志子

地域のみなさんのより所「寄楽亭」は、豊野駅前にあります。毎週月曜日、午前10時から午後3時30分まで、

話に花が咲けば散るまで話ができ、個々の特技を生かしたものの作りの場としても動きはじめています。

昔は、夕飯のおかずも、目新しい物でも作れば向こう三軒に配り、味噌や醤油など、ちよつと足りないときは借りあったり、急用ができたといつて、お隣さんに家のことを頼んで出かけるなど急場は隣同士で解決をしていました。

発掘

しかし、今はどうでしょう。日々、暗いニュースが耳に入ってきます。

孤独死、子どもの虐待など、その根本は人と人との関わりではないでしょうか。孤独な高齢者と子育て世代のみなさんがお互いに手を取り合うことができない



いだろうか、そんな居場所があったらと、仕事をやめたとき地域に恩返しをしたい思いもあったことから、昨年の3月に寄楽亭を立ち上げました。



今では、ふらりと寄っていく人、得意なことを生かしてかわってくださるみなさんが寄楽亭に来てくださり、「気軽に寄れる場所ができてよかった」と喜んでいただいています。この場所で生きがいを感じることができものを見出すことや、知恵の出し合いで老若男女が手を携えることのできる場に発展していくことが私の夢です。

しあわせの園芸 さいわいの園芸



「花いけてみる、うれし」

この青のスターチスはここでいいかしら、竹の器のローズマリー、カスミソウや咲き始めたばかりの梅とのバランスはどうか…、自分であれこれ考えながら花を配していく。小さな空間、それほどの長い時間ではないけれど、花との対話で心がふんわりしたのかもしれない。最後にひねった一句は『花いけてみる、うれし』。テーブルにはそれぞれの作品が並ぶ。花との語らい、スタッフ



やボランティアとの会話に花が咲き、自らの手を動かして、心も動く様はなんだか心地よい。

*タイトルの意味

あなた(人・植物・ものなど)と私のすることがあわさり、一人でなくいろんな人やものと、にぎわうところに幸せがある。

ボラセン ホッと物語



ボラセン夏の風物詩「サマーチャレンジボランティア」。今年も熱い(そして暑い)季節がやってまいりました。先日、ボランティアの受け入れ先となる100以上の施設・団体が掲載されたパンフレットが刷り上がりました。学校を中心に市内各所に配布されるパンフレットの数はざっと3,000部!! この発送のお手伝いにかけてくれたのは10代~?代までのボランティアの皆さん。たくさんの人に関わってもらったおかげで、作業は猛スピードで進み無事に発送できました。「サマチャレ」はいろいろな場面でボランティアの皆さんに支えられながら、現在進行中。今年も多くの参加者が集まりそうな予感です。



6月号(2P)におきまして氏名の表記に誤りがございました。右記のとおり訂正してお詫び申し上げます。(正)傘木衛さん

ボランティア情報

イベント

共に暮らすタウンミーティング ～ふくしダヨ!全員集合2013夏～

障害のある人もない人も安心して暮らせる地域について、みんなで考えていきます。みなさんご参加下さい。

日時：7月20日(土) 13:30～16:30

場所：長野市生涯学習センター(トイゴ)4F

参加費：無料(申込不要)／講師：辻川圭乃さん

問：長野市障害ふくしネット事務局

TEL：026-285-1900／FAX：026-285-1909

E-mail：n-fukushinet@naganol.xsrv.jp

「働くことに困難を抱える若者の就労・自立を 地域で考えるシンポジウム」とドキュメンタリー 映画「ワーカーズ」上映会

地域の課題は地域で解決する。今回は働くことに困難を抱える若者の就労・自立について地域の皆さんと考え、こうした働き方(協同労働)をドキュメントにした映画を上映します。

日時：7月27日(土) 13:30～20:00

場所：勤労者女性会館しなのき 定員：300名

参加費：一般1,200円(前売1,000円) 高校大学生1,000円(前売800円) 中学生以下・障がい者無料

講師：ながのパーソナル・サポートセンター 美谷島越子さん他

問：映画「ワーカーズ」上映長野地区実行委員会(担当：

田中、松林) TEL：026-263-2324 FAX：026-263-2360

E-mail：info@roukyou-nagano.jp

HP：http://www.roukyou-nagano.jp

通所施設説明会 2013

卒業後の進路を考えている…日中活動の場を探している…自分に合った仕事をしたい…とにかく、いろいろ知りたい！ そんな皆様を対象に長野市の通所施設説明会を開催します。

日時：7月27日(土) 14:00～16:30

場所：長野障害者総合施設 いつわ苑 3階体育館

対象：どなたでも

問：事務局コーディネートプラザながの(湯本)

TEL：026-285-1900／FAX：026-285-1909

月例「情報市場」開催のお知らせ

毎月開催しているボランティア、市民活動、企業、行政等のネットワークをつくる情報交流。チラシや名刺、悩みごとや相談を持ってお気軽にお越し下さい！

日時：7月17日(水)・8月21日(水) 各16:00～17:00

場所：長野市ふれあい福祉センター／参加費：無料

問：ながのボランティア・市民活動支援ネットワーク事務局

TEL：026-227-3707 (長野市ボランティアセンター内)

E-mail：kanri@nagano-shien.net

HP：http://www.nagano-shien.net

アロマでリラックス！～好きな香りでお気 に入りのルームスプレーを作ろう～

子育て広場は子育て中の方、子育てに関心のある方など誰でも遊びに来ていただける集まりです。今回はルームスプレーを作ります。作らない方も遊びに来て下さい！

日時：7月11日(木) 9:40～受付(講座は10:50頃から)

場所：吉田児童センター

定員：15名(お子様連れでどうぞ！)

参加費：1,000円(資料代を含む) ルームスプレー作りなしで遊びのみの方は申し込み不要、資料代100円のみ

講師：アロマコーディネーター廣田久仁子さん

問：ながの子育てネット

E-mail：n_kosodatenet@yahoo.co.jp

講座

思いやりの街 三陽シリーズ1 バリアフリーではなくバリアオーバーを考える

障害のある人もない人も、お互いのバリアを乗り越える為に何ができるのか、まずは体験し、考えてみませんか？

日時：8月2日(金) 9:30～11:40

場所：三陽保健福祉センター 1F機能訓練室

定員：20名

対象：長野市在住の方

参加費：100円

講師：ボランティアグループこまくさ

堀越喜晴氏(大学講師)

問：かがやきひろば三陽(小宮山)

TEL：026-259-2411



女性の方へ

自分を大切にしている時間を作ってみませんか？

自分と向きあい、お互いに聴きあい、自分をリラックスさせる練習を一緒にやってみませんか？自分を大切にできると人にも優しくなれる…そんな気がしています。

日時：月1、2回(不定月曜日) 19:00～21:00頃

場所：手作り洋菓子「エル・シャンテ」(ホクト文化ホール近く)

定員：1回4人まで／対象：女性

参加費：1回300円(飲み物付き)

問：心の休息所 fの会(ユミコ)

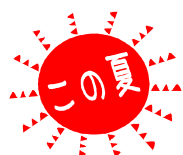
TEL・FAX：026-224-4000(月曜日以外・12時～18時)

E-mail：fnokai@yahoo.co.jp(できればこちらに)

ボランティア情報



8月号は7月31日(水)発行予定。情報掲載希望は7月17日(水)までにお問合せください。〈TEL: 026-227-3707〉



サマーチャレンジボランティア2013 ボランティアしてみませんか？

夏のボランティア体験プログラム「サマーチャレンジボランティア2013」では、

参加者を募集しています。「ボランティア活動を始めてみたいけどなかなかきっかけが…」

そんな想いをお持ちのあなた、この夏、ボランティアの一步を踏み出してみませんか？

活動期間：7月25日(木)～8月25日(日)の間で、同一カ所で通算3日間以上

活動先：高齢者施設、障がい者施設、児童福祉施設、医療機関、ボランティアグループ等

参加費：800円(参加費500円+ボランティア活動保険料300円)

申込み：7月3日(水)～7月12日(金)パンフレット裏にある所定の申込用紙にご記入のうえ、長野市ボランティアセンターへお申込みください。パンフレット兼申込み用紙はボランティアセンター・支所・公民館・老人福祉センターなどにあります。詳しくはパンフレットをご覧ください、下記までお問い合わせください。

研修会：(1)事前研修会…7月20日(土) 13:00～16:30 長野市ふれあい福祉センター

(2)事後研修会…8月31日(土) 時間未定 長野市ふれあい福祉センター

※研修会は原則全員参加です。学校行事等でやむを得ず参加できない場合は、ご相談ください。



ボランティア・市民活動コーディネーター養成講座

〈第3回〉お互いさまの関係づくり講座

「つい我慢してしまって、言いたいことが言えない」ということはありませんか？相手の言い分もちゃんと聞いて、自分の言いたいこともきちんと伝える。お互いを大切にする「いい関係」づくりを学びます。

■7月11日(木) 10:00～16:00 ■講師：内山二郎さん(長野市ボランティアセンター運営委員長)

■場所：かがやきひろば中条 ■受講料：500円



問：長野市ボランティアセンター TEL：026-227-3707

募 集

かわらばん配達ボランティア募集!

「ボランティアかわらばん」を配達するボランティアです。月に一回、かわらばんを置いてある所に届けてください。新しい出会いがありますヨ。

日時：月の始め頃(ご都合のいい時)

場所：1. 善光寺かいわい 2. 若里方面 3. その他ご自宅の近く 問：長野市ボランティアセンター(長岡)

TEL：026-227-3707

FAX：026-224-1513

E-mail：volucen@vnetnagano.or.jp



イベント

アイウィル寺子屋2013～異文化体験教室～

「幸せとは何かを子どもたちに問いかけ、日本の未来を担う若者たちに広い視野を持ってもらいたい」との思いから企画。幸せの国ブータンを五感で感じよう!

日時：7月28日(日) 13:00～15:00

場所：長野市ふれあい福祉センター5Fホール

定員：80名/対象：小学生高学年以上/参加費：200円

講師：JICA青年海外協力隊ブータン隊OV榎本智恵子さん

問：NPO法人プロ家庭教師のネットワークアイウィル(担当：上垣) TEL：026-264-2070/FAX：026-264-2657

E-mail：iwill_info@yahoo.co.jp