

ボランティア かわらばん

2013年

SINCE 1977

8月 No.370

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



なんだ?

ここは!?

長野市ボランティアセンターの一日

駐車場がいつもいっぱい。それだけいろいろな人が来ているということかも。

来る目的がバラバラ。ボランティアに来ている人だけでもなさそう。目的不明の人もいるような...


好きな時に来て、好きな時に帰っていくので、人の出入りがかなり激しい。でもずっといる人も...

お互い知っているような、知らないような、何とも不思議な「ゆるーい距離感を感じる場所」。

こんな場所って、ありそうだけど、なかなかない。そんな長野市ボランティアセンターの一日をのぞいてみました。

みんながネットワーク

このかわらばんは信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

長野市ボランティアセンターの一日

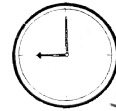


平日の午前中。この時間帯は時の流れがゆっくりのボラセンです。お茶を飲みながら語り合うお年寄りや、情報コーナーでチラシをみている人も。



ボラセンの受付は「よりのいい会」さんが担当！

今日はボランティア「よりのいい会」さんが朝から受付に。ボラセンに来る人の対応や電話受付を長年しています。早速「肉球クラブ」の方が会議室の予約にきました。迷い猫を保護し、里親を探す活動をしているそうです。
暑い夏ですでお体に気をつけて活動してくださいね。



一人で活動するボラさんもあるよ！今日は切手を切ってるんだね



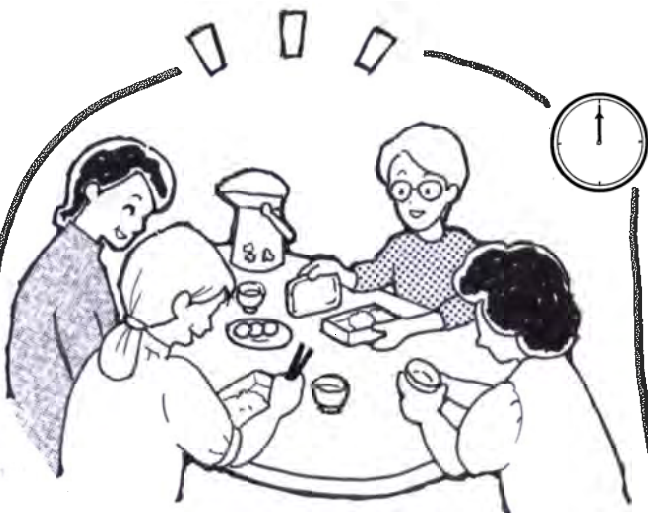
入口付近にはテレホンカードやベルマーク、余ったはがきなどを集めているのを発見。普段バタバタと余裕なく過ごしていると、見落とししているものが沢山ありそうです。「福留切手」のしおりやシートは素敵でいいですね。

今日もコーディネーターが相談を受けているね。毎日さまざまな相談が来るんだよ！



ボランティアテーブルで忙しそうに、せっせと手を動かしている人達が一番奥に。そしてテーブルには山積みのお布が。「風のウイング」の皆さんが集まって、寄付していただいた布で、布ぞうりやネコ半纏などを手作りしていました。今年3月には岩手県大槌町でも講座を開いたそうです。取材中にも寄付の布が届きました。

ボランティアグループの皆さん活躍中！



丸テーブルには誰でも飲むお茶が用意してあります。お昼になるとあちこちから人が集まってきてお弁当を食べています。「お直しコッコちゃん」という障がい者の服を直す活動をしている方に声をかけると「サークル活動を通していろいろな方と話ができることがやりがいとなっています。1人で悩んでいることも誰かに話せば解決できることも多いですから」とのことでした。
いつも誰かが座っている不思議な出会いの丸テーブルです。

長野市ボランティアセンターの一日



長野日大高校女子校風委員長がベルマークや古切手の寄付を持って来てくれました。



栃木県市町村社協のみなさんが視察に来ました。



三連休明けのグリーンカーテン。大きく育ててほしいと願いを込めて水やりのボランティアさん。いつもありがとうございます。



この子どもたちが、これからの大槌町をつくってくれる、そう確信しました。

長野市で活動している鮭Tプロジェクトは、Tシャツの売上の一部を、岩手県大槌中学校の部活動費のために寄付するという支援をしています。その学校の鈴木利典校長先生が来て、講演会が開かれました。

会場には、学校の先生・学生などを含めた約50名ほどが集まり震災以前より直後、そして今に続く被災地の様子を聞きました。「子どもたちは未来の設計者」と語る鈴木校長先生の、常に「先を見る」ことを忘れない姿勢。きつこのことを忘れない姿勢。きつこのことを忘れない姿勢。きつこのことを忘れない姿勢。

わいわいガヤガヤ若い人でいっぱいの子マチャレ受付だよ



夏のボランティア体験「サマチャレ」の申込み。今日は大学生、高校生、社会人の参加者が来ました。皆さん活動の目的はそれぞれ。今年の申込み者は320名になり、昨年よりだいぶ多いそうです。受付デスクには「ITSの会」のお2人が。長年パソコン入力サポートをされているそうです。空き時間には、デイサービスでの読み聞かせのお話など、ボランティア常連のT君と一緒に聞かせていただきました。

子ども達は未来の設計者



そうなんだ~

今の体験が大人になった彼らを大きく変えることになるんじゃないよ

「なんだか不思議な場所だね」ボランティアさんのそんな一言からこの特集を企画しました。ミニに「ボランティア」というキーワードでやってくる人たちは老若男女、実にさまざまです。朝の9時〜夜9時半まで、時のんびりと、時にぎやかに、時にせわしなく過ぎていく日々のボランティアセンター。多様な人たちが入り混じって長野市ボランティアセンターは成り立っています。

昨日は中条、今日は大岡行ってきま〜す!



地区や団体さんからボランティア講座や研修の相談を受け、出かけることもあります。

6月29日・30日の2日間、元

東京いのちの電話事務局長・末松渉さんによる「傾聴の基本を学ぶ」講座が柳原公民館で開催されました。約100人が受講し、傾聴による相談援助活動について、講義とワークショップをとおして学びました。

まず講義では「心の危機」の話がありました。人生において「心の危機」は、誰にでも起こりうることで、誰かの力を必要とする時があります。しかし、それは一時的なもので、うまくいかない時は、新たな自分と出会う機会でもあります。そして、もしその時に話を聴いてくれる相手がいれば、



円形になって、講義を聴きます
机がないのでやわらかい雰囲気

〈第2回〉気持ちを聴く、受け止める

「傾聴の基本を学ぶ」

悩む人にとって大きな力になる
ということですよ。



お隣の人と「無視」「肯き」「相槌」「会話」をそれぞれ体験してみます

その後のワークショップでは、3人1組で「話す人」「聴く人」「観る人」それぞれの立場になって、順に傾聴のロールプレイをしました。

意識して相手と向き合うと、初対面の人とも心の通じる感覚が持てたのが印象的でした。
また、エゴグラムを使った心理テストから自分を知り、性格の様々な面を伸ばしていく方法も学びました。

最後に先生が話された「学びも必要だが、ひらめきや思いっきも大事にしよう」との言葉が、自分にとっては新鮮で、これからの活動に取り入れていこうと思いました。
(小原啓司)

受講生レポート

7月11日、長野市ボランティアセンター運営委員長・内山二郎さんを講師に、「お互いさまの関係づくり」の講座が、かがやきひろば中条で開催されました。
相手の言い分を聞いたうえで、自分の言いたいことも、きちんと伝える、それが「お互いさまの関係」(アサーション)です。
今の世の中では忘れがちな「お互いさま」。この言葉は、なんてやさしい響きでしょう。お互いを思いやりながら、自分を持ち続けることができれば最高です。日々忙しい時間の中にあっても、心のゆとりが感じられてきます。

ボランティア・市民活動コーディネーター養成講座



高校生の娘の帰宅が遅くなったら？
親子の役割を演じて伝え方を考えます

〈第3回〉あなたもわたしも大切に

「お互いさまの関係づくり」



グループに分かれてのワークでは
ご近所との会話をシミュレーション

講座での学びの実践は、まず家庭内から始めてみようと思います。夫はどんな反応を示すでしょうか。普段使われていない脳も刺激を受けるのではないか、楽しみです。

人間として生まれた以上、人はみな優位に立ちたいと日々努力しているはずですよ。その中にアサーション(私もOK、あなたもOK)の考えを生かしたならば、新しい自分発見だと思えます。

それを横につなげ、やさしい空気が流れる地域づくりをしたいと、思いを新たにしたり一日で経験したことのない貴重な時間でした。
(岡村むつき)



まちの縁側 発掘 「あるある」探検隊

中条 駐在所

中条版地区ポ
ラセン便りの
「駐在さんとコ
ヒー」欄に登場
し、お話し
いコー
ヒー



地域のイベントに出かけて見守り
をするなど、縁の下の力持ちです。
また「集まりを通して、地域の
ことを知りたい、ちょっとしたこと
を気軽に話してほしい。駐在さん
は怖くないよ」と、日頃からの
つながりを築いていきたいと考え
ています。
駐在所は、寺沢さんが描いた、
メルヘンチックな小さな絵が飾ら
れ「癒しのギャラリー」
になっています。

絵に囲まれた部屋
でいただいたコー
ヒー（麦茶のよ
うに水から出
した冷たいコー
ヒー）は、ホッ
トな一杯でし
た。中条に自
慢の縁側が一
つ増え、お近
づきに「カンパ
イ！」。
帰路、中条支所
前のベンチ（ここも
縁側）に腰掛けおしゃべ
り。おみやげ話に花
が咲きました。
（むしくら実行隊
北澤百代）



岩手県大槌小学校へ 本を届けたよ！

岩手県大槌町の4つの小学校は
震災の被害を受け、これまでの
の仮設校舎には図書館がありま
せんでした。「ハンドメイドプ
ロジェクトi」では、子どもた
ちに本を届けようと小物を作り
販売して資金を集
めてきました。ボラ
ンティアセンターの
「福ゾウくんプロジェ
クト」など他団体か
らの協力もあり、6
月17日に大槌小学校
へ本をお届けしまし
た。15冊前後の本を
「i文庫」とペイントした本箱



に入れ17クラス分、計204冊お
届けしました。昨年、吉里吉里小
学校への寄付と合わせると、これ
までに届けた本は245冊。子ど
もたちも先生たちも本が届くの
を心待ちにしてくれていたそうです。
お届けしたその日、新しくでき
た図書館で、長野市の学校司書さ
んによる読み聞かせをプレゼント！
集まった子どもたちは、
食い入るようにお話を
聞いていました。

寄付には、これまで
たくさんの方が協力。
みなさんの力のおかげ
で本を無事に届ける
ことができました。
ありがとうございます
（倉石孝子）

ボラセン ホッと物語

信大附属長野中学校の2年生、小山大
和さん、島村瑞稀さん、奥村昂佳子さん
が、4日間の社会体験をしました。

【体験レポート】
福ゾウくんブ
ロジェクトや
エコバッグを
作るボランティ
アさんたちと



交流しました。僕は手芸もできないし、手
先も器用ではないですが、グループのみな
さんが優しく手順を教えてくれて、何とか
作ることができました。とても楽しかったで
す。他にも受付などの仕事もしました。セン
ターに来る人に大きな声であいさつするの
は緊張したけれど、いい体験ができました。
（小山大和）

出張託児など、育児全般をサポートいたします。
 料金：1時間800円～1,400円（時間帯、曜日による）
 問：保育サポートMiIK（奥山）
 TEL：026-219-2656/FAX：026-219-2633



ボランティアセンター

■ながの福ゾウくんプロジェクト

小物づくりをして、売上で被災地の小学校に本を送ります。どなたでもお気軽にご参加いただけるサロンです。
 〈昼の部〉8月8日(木)、22日(木) 13:30～15:30
 〈夜の部〉8月27日(火) 18:30～20:30

■お茶のみサロン ゆるりの会

毎回、簡単な作業をしながら、おしゃべりしたり、お茶を飲んだり…どなたでもお気軽にどうぞ！
 8月28日(水) 10:30～12:00 参加費：無料

■エコ封筒を作ろう

古いカレンダーで封筒を作ります。
 8月6日(火)、9月3日(火) 10:00～12:00



【いづれも】

場所：長野市ふれあい福祉センター 1階
 参加費：無料／申込み：不要
 問：長野市ボランティアセンター／TEL：026-227-3707



長野市ボランティアセンターに
 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
 6月25日～7月19日分

かがやきひろば三陽、mam's place なごみ、新津、青木一男、長野中部子ども劇場、鳥羽親慶、(株)前田鉄工所、シニア大学長野学部、長野日大高校女子校風委員会、朝陽地区社協、更科農業高校、ホーチキ(株)、ガールスカウト19団、三浦悟、長野市産業政策課、庶務課情報管理室、廃棄物対策課、介護保険課（敬称略）
 有効に活用させていただきます。

現場状況6月分

(取りまとめ期間：6月1日～6月30日)

相談件数		問い合わせ件数		その他	
ボランティアしたい	26 件	会議室予約	508 件	情報カード受付	44 件
ボランティア求む	22 件	伝言	328 件	機材貸し出し	30 件
情報求む	49 件	情報提供	463 件		
ボランティア活動支援	48 件	機材貸し出し	353 件		
ボランティア活動上の悩み	8 件	チラシ・掲示板	174 件		
よろず相談・悩みごと	8 件	その他	464 件		
ボランティア保険・事故処理	2 件	受付（よりの会等）	416 件		
その他	13 件				
合計	176 件	合計	2706 件	合計	121 件

ボランティア保険加入

ボランティア活動保険	34 件
行事務用保険	13 件
在宅福祉サービス総合保険	0 件
送迎サービス補償保険	0 件

あなたの「宣言」大募集！

かわらばん10月号で、ボランティア活動者が考える「わたしが長野市長になったら〇〇します！」を特集します。日頃のボランティア活動から感じていることを、市長になったつもりで、かわらばんで「宣言」してみませんか？皆さんの熱い想いをお待ちしています！



■応募方法■

【1】氏名 【2】連絡先 【3】100文字以内の宣言文 【4】ペンネーム 【5】活動しているボランティアの内容 を記載のうえ、FAXもしくはメールで応募ください。

＜宛先＞ 長野市ボランティアセンター かわらばん担当宛

＜FAX＞ 026-224-1513

＜E-mail＞ volucen@vnetnagano.or.jp

※誌面の都合上、文面を編集させていただく場合がございます。またすべての投稿を掲載できないこともございます。どうぞご了承ください。



おたよりコーナー



「かわらばん」の愛読者は7年以上。読み続けていると、どんどん進化していることが分かります。最近、さまざまな活動が盛り上がる中、記事の投稿などが増えてきて「ヒト」がいっぱい関わってかわらばんを作りあげているなあと感じます。7月号は「何か活動してみたいけどどうしたらいいか分からない」という方の背中をポン！と押してくれるような号でした。現在私は活動ができないのですが、かわらばんで情報収集したいです。切り取りたいです。これからも楽しみにしています。（ろーたするーと）

◆おたより投稿募集!!◆ かわらばんへのご意見・感想をお聞かせください。掲載された方には粗品を差し上げます。お名前・電話番号・住所・ペンネーム（任意）をお書き添えのうえ、表紙記載の編集委員会宛先まで、お送りください。

ボランティア情報

■ボラコン☆出会いと交流の場

ボランティアしたい人とボランティアしている人が、出会い交流する場。ボランティア・社会貢献に興味がある人、始めてみたい人はどなたでも！お気軽にどうぞ。

日時：8月28日(水) 18:30~20:00 / 場所：平安堂 長野店3階 Cafeぺえじ / 参加費：1,000円(軽食代)
申込締切：8月27日 / 問：長野市ボランティアセンター (山崎) TEL: 026-227-3707 / FAX: 026-224-1513

■映画「ちづる」上映会

知的障がいと自閉症をもった妹・千鶴とその母を撮り続けた家族の物語です。

日時：8月4日(日) 14:00~15:20 (開場13:30)
場所：長野市ふれあい福祉センター 5階ホール
定員：100人 / 参加費：無料 / 問：子どもの問題を考える会長野(原) TEL: 090-1422-0256 / FAX: 0268-38-7913

■カオハガンのキルト展

「南の島」の人たちが作る自由な色づかいとデザインの「カオハガンキルト」。何もなくて豊かな島カオハガンのキルトを見にきてください。

日時：8月9日(金)~11日(日) 10:00~19:00
場所：もんぜんぶら座 3階市民ギャラリー
問：カオハガンキルト展in長野実行委員会(立岩) TEL: 090-4377-8306

■みどりのカーテンカフェ開きます

ボランティアセンター西側のみどりのカーテンがすくすく成長しました！カフェを開きます。遊びに来てください。この時期ならではの園芸お役立ち情報もご紹介♪

日時：8月20日(火) 13:30~15:30
場所：長野市ふれあい福祉センター 1階
メニュー：ハーブティー、簡単ゴーヤ料理
参加費：100円 / 問：グリーンクラブ
TEL: 026-227-3707 (長野市ボランティアセンター)

■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：8月21日(水) 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 / E-mail: kanri@nagano-shien.net
HP: <http://www.nagano-shien.net/>

■避難所運営ゲームをやってみよう！

地域にはいろいろな人が暮らしています。それを知ることは福祉教育の第一歩。災害という切り口から、地域に暮らす人たちとの関わりを考えます。

日時：8月8日(木) 13:00~16:00

場所：長野市ふれあい福祉センター / 定員：60人
参加費：無料 / 問：長野市ボランティアセンター(阿部)
TEL: 026-227-3707 / FAX: 026-224-1513

■第4回 北信濃かみしばい学校

4回目になりましたが回を重ねる毎に定員をオーバーする研修会となりました。今回は遠山昭雄先生をお招きし、実りある一日になるはずですので早めのご連絡を！

日時：11月30日(土) 10:00~16:00 (開場9:30)
場所：県立長野図書館 3階会議室 / 定員：50人 / 参加費：2,000円 / 講師：遠山昭雄さん / 問：北信濃かみしばい学校連絡会(小島) / TEL: 090-4948-4213

■ハーブのトリートメント・リンス作り

ハーブを使ったヘアトリートメント、リンス、ミストをオリジナルの香りにして作ってみませんか。これからの季節にピッタリです。申し込みは9月1日まで。

日時：9月5日(木) 13:00~15:30
場所：ふれあい福祉センター 4階 調理室
定員：20人 / 参加費：500円 / 講師：五十嵐美知恵さん
問：ずばら工房(林) TEL: 090-2743-3239

■健康を考える交流会「健康は予防から」

環境汚染も病気も情報を持つことから予防につながります。みんなでつながって考えよう！

日時：8月10日(土) 13:30~(2時間ぐらい)
場所：長野市安茂里公民館 2階学習室
定員：20人 / 参加費：300円(お茶代)
問：Sowing.net(高遠) / TEL: 090-2179-9741
HP: <http://Sowing-net.digi2.jp/>

募集

■スポーツクラブ ボランティア募集

一緒に企画をたてる人、HP作成者さん、指導者アシスタントさんを募集しています。2年目の新しい団体です。自身もいっしょに楽しみたい方、お待ちしております！

場所：主にクラブ事務局(長野市中越) / 問：東和田総合型スポーツクラブ(中島) / TEL・FAX: 026-225-9604

■マレットゴルフ ボランティア募集

今年の5月に立ち上げたサークルです。自然に触れ合いながら「のんびり」楽しい活動ができたと思います。

日時：毎月第4(土) 9:00~14:00 (5月~11月まで)
場所：長野市および近隣市町村のマレットゴルフ場
問：みのちグループホームセンター(西郷)
TEL: 026-251-5050
HP: <http://www17.ocn.ne.jp/~minochi/>

■あなたの子育て応援します

病児・病後児の見守り、急なお出かけ時、イベント等の



9月号は8月30日(金)発行予定。情報掲載希望は8月16日(金)までにお問合せください。〈TEL: 026-227-3707〉

まちの縁側講座 in安茂里小市

探検・発見
ほっとけん

以前はどの家にもあった「縁側」のように気軽に、気楽に、気兼ねなくご近所づきあいができる場所を一緒に探しません

か? 地域を再発見するまち歩きにでかけましょう!

日時: 9月6日(金) 13:30~17:00

場所: 安茂里公民館 小市分室

講師: 延藤安弘さん (NPO法人まちの縁側育み隊代表理事) 参加費: 500円

申込締切: 8月30日/持ち物: 筆記用具、帽子、水筒

問: 長野市ボランティアセンター (西澤)



住民ディレクター 養成講座in鬼無里

鬼無里いいとこ カメラ
持っていきじゃねーか!

地域のくらしや文化などさまざまな情報を、住民自ら発信することで、地域づくりをするのが住民ディレクター活動です。今年は鬼無里のいいとこを発信します。

日時: 8月24日(土) 10:00~16:00

場所: 鬼無里活性化センター・鬼無里地区内

講師: 岸本晃さん [(株)プリズム]/参加費: 500円

定員: 40人 / 申込締切: 8月20日

持ち物: 昼食、デジカメかビデオカメラ (無い方応相談)

問: 長野市ボランティアセンター (阿部・小野)

申込・お問合せ: TEL: 026-227-3707 FAX: 026-224-1513 E-mail: volucen@vnetnagano.or.jp

イベント

■世界一明るい視覚障がい者が語る 「はたらき方」 成澤俊輔 講演会

障がい者など社会的弱者に対して就労訓練や環境創りをされている成澤さんが、障がい者やそのご家族に向けてエールや「働くこと」への心構えを語ります。

日時: 8月10日(土) 14:30~16:00 (開場14:00)

場所: 長野市東部文化ホール

当日券: 一般1,200円 中高生700円 障がい者500円

小学生以下無料 (前売券あり) / 講師: 成澤俊輔さん

問: Happy Spot Club (亀垣) / TEL: 070-5363-0824

FAX: 050-3337-2755 / HP: <http://happyspotclub.org/>

■無料学習サポートきずな塾

サポートボランティアが丁寧に教えます。学びサポート、昼食づくりを手伝ってくださる方歓迎。夏休みの宿題などを持ってきてくださいね。

日時: 8月23日(金) 17:30~19:30

場所: 長野中央介護センターつるが 1階

対象: 小学生から高校生まで誰でも可 / 参加費: 無料

講師: 元教員や学生ボランティア / 問: 長野医療生協 (宮崎・新津) TEL: 026-234-3307 / FAX: 026-234-1493

■太陽の熱でおいしいカレーをつくろう!

夏休み親子でエコ体験をしてみませんか。楽しい体験、

新しい発見がいっぱい。夏休みの自由研究の課題にもなります。親子での参加をお待ちしています。

日時: 8月9日(金) 10:00~12:30

場所: 信州大学工学部構内 / 定員: 親子10組

申込締切: 8月6日(火) / 参加費: 親子800円

問: NPO法人みどりの市民 TEL・FAX: 026-235-5113

■聴覚障がい者の就労と雇用を考える集い

講演「きこえない人が地域で安心して働くために~全日本ろうあ連盟から見た聴覚障がい者の雇用の現状と課題、その解決方法とは~」手話通訳、要約筆記付き。

日時: 8月31日(土) 10:00~12:30

場所: サンアップルホール / 参加費: 無料 / 講師: 松本

正志さん / 問: 長野県聴覚障害者情報センター (花崎)

TEL: 026-295-3530 / FAX: 026-295-3567

E-mail: sun-lib@mx2.avis.ne.jp

HP: <http://w2.avis.ne.jp/~sun-lib/>

■無料なんでも相談会

労働、暮らし、健康など、なんでも受け付けます。健康チェック、炊き出し、衣類提供もあります。

日時: 8月7日(水) 10:00~14:00

場所: 里庵 みんなの家 (長野市西鶴賀町1551番地)

参加費: 無料 / 対象: どなたでも / 相談対応: 弁護士、

市議会議員、看護師ほか / 問: 反貧困ネット長野 (宮崎)

TEL: 026-234-3307 / FAX: 026-234-1493

