

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

【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

みどりのカーテン大作戦! 生長を楽しむカフェ開催

8月20日、ボランティアセンター丸テ
ブルで、一日限りの「みどりのカーテ
ンカフェ」が開かれました。

みどりのカーテン作りから約2ヵ月、
水やり、草取りなどずっと生長を見守っ
てきたボランティアの皆さんと、植物や
料理に関心がある皆さん、約20人が集ま
りました。

立派に育ったみどりのカーテンを眺め
ながら、収穫したゴーヤで作った料理を
いただきます。ハツとするような鮮やか
な緑色のケーキ、カラフルなゴーヤ入り
ちらし寿司、ゴーヤ漬物にサラダ…。

「苦い?」「大丈夫!」「おいしい!」
はじめは恐る恐るでしたが、すぐに、そ
のクセになる味わいに、みんな魅了され
ました。「苦いけれど、すくすく伸びる

ゴーヤを育てる
のはとても楽し
い」とボランティ
アの方。

沖縄野菜のゴー
ヤは、しっかりと
みどりのカーテ
ンとして定着し
ました。参加さ
れた皆さんは、
来年の抱負も熱
く語っていまし
た。(参加者
今井恵美子)

このグリーンカーテンは、6月に約20人の
ボランティアさんと一緒に作りました。土作
りをし、寄付いただいたゴーヤと朝顔の苗を
植えました。今年は5mの高さまで網を張っ
た立派な出来です。ご協力いただいた皆さん、
ありがとうございました。



苗植えから2ヵ月。こんなに育ちました!

ボラセン ホット物語

シニア大学長野学部24年度生の皆さんは、
ボランティアについての学びをとおし「収集
ボランティア」を始めました。

自分たちで収集ボックスを作成し、いつで
も集められるよう、授業時は必ずそのボック
スを教室に置いて、使用済み切手や書き損じ
ハガキを集めています。

7月、半年間
集めたものをボ
ランティアセン
ターにご寄付い
ただきました。



所長日記

この4月にボランティ
アセンターに就任し、様々
な事業があることを知り
ました。7月には「まち
の縁側」を訪問。誰でも
気軽に、気楽に、気兼ね
なくご近所づきあいがで
きる場所です。

後日、自分の住む地区での
こと。公民館の借用のため、
副区長さんのご自宅にお邪魔
しました。

すると「玄関先じゃあなん
だから、庭に回って」の言葉。
庭には手作りのテーブルとベ
ンチがあり、「さあさあ、座っ
て」と。すかさず、奥様のお
茶と漬物が登場。「我が家の
漬物、うまいだろう」なんて
ところから話に花が咲き、30
分ほど世間話をしてから、やっ
と本題に。

「せっかく来ていただいて、
すぐに帰したくないからね。
いろいろ話が大事さ」と、
出会いを大切にする副区長さ
ん。まさに「まちの縁側」。
こういう人と人とのつながり、
お互い大事にしたいですね!

我が家も猫の額ほどの庭先
ですが、手作り近々「縁側」
を作る予定。「まちの縁側」
いいですね。(ボランティア
センター所長 島田和男)



このかわらばんは信販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

7月30日、かがやきひろば豊野で、これからの「市民社会」を考えるため「ボランティアの価値と役割」を学ぶ講座を開催しました。講師は、日本ボランティアコーディネーター協会代表理事および龍谷大学社会学部教授の筒井のり子さん。長野市内外から、120人以上の参加がありました。



会場がいっぱいになるほどの参加者「ボランティア」について考えます

私は退職後、ささやかなボランティアをしている一人として、この講座に参加しました。学びの中で一番心に残ったことは、ボランティア活動は、自分がやりたいことだけではなく、今何が必要かを、他者からの求めに応じて考え動くということでした。人間どうして自分の判断でよかれと思ってしまうがちですが、

〈第4回〉ボランティアとは「ボランティアの価値と役割」



様々な所属や年齢の人が交じったグループワークは熱い議論に

それが絶対でないということを感じました。

グループ討議では、10の事例に対し、それは「ボランティア活動だと思うか」を話し合いました。自分の目的のための活動が結果として人の役にも立っている場合、お母さんに連れられて高齢者施設を訪ねた赤ちゃんの場合など。いろいろと意見が分かれ、考え方の相違を感じました。

自分の意見にこだわり過ぎず、お互いに気づきを深め、意見交換をしながら成長していくことが大切だと痛感しました。今日の学びを生かして、住みよい地域づくりに参加していきたいと思えます。

(堀米和子)

ボランティア・市民活動コーディネーター養成講座 受講生レポート



アイスブレイクでメンバーに共通することを挙げてみると…全員が「信濃の国が歌えること！」

7月31日、長野市ふれあい福祉センターで、地域課題・個人の課題を解決するために、多様な分野をつなぎコーディネーターする力を学ぶ講座を開催。講師は、前日に引き続き筒井のりさんです。

歴史上の人物で「コーディネーターだと思える人は？」との質問に、「坂本竜馬」「豊臣秀吉」など、思い思いの意見が出たところから始まり、「コーディネーター」のポイントや「コーディネーション」とは何かについて、具体的な事例を交えながら講義が進みました。

〈第5回〉市民社会づくりにおける「コーディネーション」



私たちの社会に今後ますます必要となるコーディネーション機能を考えます

かれ、相談が寄せられた際の「アセスメントと対応の留意点・具体的な対応案」を考えました。グループで話すことで、自分では考えつかないことにも気づき、とても勉強になりました。

地域の中でも、支援を求めている人、支援（ボランティア）をしたい人がいると思います。それをつなぐお手伝いができるように、今日学んだ事を生かしていきたいと思います。特にボランティアしたい人の意欲を高め、協働の関係を築く活動ができるよう地域で取り組んでいきたいと思えます。

(島田寿子)



サマチャレ新聞

活動現場を高校生が突撃取材!

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は、中学生から社会人まで322人が参加しました。75の受け入れ先で各々3日以上ボランティア体験をしました。
その活動の様子をサマチャレで参加した高校生 5人が現場へ突撃取材をし、レポートします。



愛和病院では、患者さんが人生の大切な時をその人らしく過ごすことができるように看護師や牧師、ヘルパーの方々がケアされています。
ボランティアしていた人は日本大学高等学校の1年生女子です。看護系の仕事に興味がありサマチャレを通して現場の雰囲気などを知ってみたくてと思い、参加したそうです。
主な活動は、毎週月曜日から木曜日まで行っているお茶会で準備をしたり患者さんとお話しをして接することです。「活動してみても普段会う事が

将来への夢が膨らんだ!

ない高齢の方と接して、様々な事を学ぶことができました。将来、福祉の仕事に就きたいという思いがより一層深まりました」と話していました。



記者 五味沢智也

ライフサポートりんどうでは障がいをもつ人の仕事や生活の支援を行っています。主に精神障がい者の方が多く、年齢は10代〜60代と幅広いです。

長野吉田高校3年の松村早記さんと篠ノ井高校3年の久保亮子さんが参加していました。参加した理由は、「将来を考え、現場でいろいろな体験をしたかった」からです。活動内容は、話をして交流することでした。松村さんは「悪い意味ではない



患者さんと和やかにお話をするサマチャレ参加者

取材して、ボランティアはされる方はもちろん、ボランティアする方も達成感ややりがいを感じ、共に気持ちよくなれるものなのだと感じました。

新たな出会いから学んだ!

が精神障がい者に対してどちらかというとき暗いイメージをもっていたが、今回交流してみると、明るく元気な方が多かった」と話していました。

2人とも活動前は障がいをもつ人とふれ合うことがなかったのでとても緊張したが施設の方々がとても優しく声掛けなどをしてくださり、とても楽しく活動できたそうです。

今回の取材を通して私は、精神障がいのある人と交流することで互いに尊重しあい、共生していくことがとても大切なのだと感じました。

☆取材を終えて

取材など今まで全く経験がなく最初はとても不安でした。一人で活動したので取材先へはほぼ単独取材でした。初対面の人と話すのは苦手だったけど「突撃取材」の言葉にひかれて参加しました。取材はドキドキしたけれど、いろんな人とふれあえて楽しかったです。自分が取材したこと、感じた事、サマチャレ参加者の気持ち但至少でも読んでいる方に伝わればよいなという気持ちで書きました。自身にとってもよい体験になりました。



(五味沢智也)



「子ども広場『じゅん・けんぼん』は飾りつけや展示物がとてもカラフルでかわいい乳幼児が遊べる親子向けの施設です、



サマチャレに来ていた2人は高校3年生の女子で、その1人に話を聞きました。彼女は、将来は、保育士さんになりたいと、この施設を選んだそうです。

長野市立博物館は自然・考古・歴史・民族分野の常設展示をしている総合博物館で企画展示や子供向けの体験を行っています。

長澤永くん、藤本大城くんは、この夏「何かやりたい」「挑戦したい」と思い、サマチャレに参加。この日の活動は、透明人間体験の手伝いや解説、プラネタリウムの受付でした。2人は、今回の体験を通して科学技術への関心が高まり、子どもたちや多くの人と関わって自分の力になっ

挑戦が自分の力に！



たと話していました。ボランティア活動は、やりがいがあり、人との関わりを通して得ることが沢山あり自分のためになっていると感じました。ボランティアは人のために活動することが目的ですが、助けられる事の方が多いのかもしれませんね。

お互いが楽しかった！

「小さい子どもたちと一緒に遊んだり、おもちゃ作りのお手伝い、手遊びやパネルシアターの体験をして楽しかった」そのうですが、その反面「大変」という話も。人見知りする小さい子どもたちが多く、うちとけるのに時間がかかり苦戦したみたいです。職員さんは「若いボランティアさんと遊んで子どもたちがとってうれしそうでした」と言っていました。彼女たちにも成長するための力になり子どもたちも楽しそうだったので双方にとって良いことだな、と感じました。

美々菜々山 堀内 菜々山 山田 理沙

記者



三輪児童センターは、小学1年生〜3年生を対象とした児童施設で113人の子どもたちがすごしています。

サマチャレに来ていた高校生に話を聞きました。参加したきっかけは、「サマチャレのチラシを見て、やって見ようと思った」そうです。初めての体験だけど、すごくその場になじんでいて子どもたちに親しまれているように見えました。

「子どもたちと遊ぶのはとても楽しくやりがいがある」と、トランプや花札、折り紙などで子どもたちと遊んでいる姿はとても楽しそうでした。

受け入れ先の職員さんは、「子どもたちが喜んでいて積極的に取組んでくれる姿勢に助か

積極的に取り組んだ！



得意な事も生かして活動しました

ります」と言っていました。ボランティアをしている姿を見て積極的なところを見習いたいと思いました。



(堀内菜々実)

取材先で話を聞いたリメモをとったりしたことは、すごくいい経験になりました。初対面の人に取材して私自身も得たものがあつたのでよかったです。ぜひまたボランティアをしたいです。

いろいろな施設に行き、自分の目で活動場所を見れたのはとても貴重な経験でした。ボランティアは大変そうに見えるですが、その中でも人との出会いがあり、学ぶ事が沢山ありました。(山田理沙)



サマチャレ2013★レポート



古里こどもプラザは、小学4年生、5年生の児童が元気いっぱい遊んでいました。

サマーチャレンジボランティアに初参加した、市立長野高校の3年生中村みどりさん、山岸葵さんに取材しました。2人も初日は、「緊張！」だったそうですが、子どもたちから、「一緒に遊ぼう」と、たくさん声をかけられ、なじめたようです。大変だったことを聞いてみると、「たくさん声をかけられたとき、うれしかったが、どう対処したらよいか戸惑った」ということでした。子どもたちと

友達感覚で遊ぶことができ、ゲーム中は自分たちも夢中になっていたと言います。



職員の方のお話では、子どもたちと楽しくなれるよ

介護老人保健施設「コスモス

さいなみさんへ取材に行きました。ここでは3人のサマーチャレンジボランティア参加者からお話を聞くことができました。

長野南高校3年穂谷周人さん、川中島中学2年森山穂徳さん、広徳中学2年飯田亜美さんです。始めにボランティアに参加した理由を聞きました。

穂谷さんは、将来就きたい仕事と関係しているから。森山さんは、母の勤め先だったから。飯田さんは普段お年寄りとお話する機会がないから、と様々です。



記者 小田嶋沙紀 阿部和紗

イエーイ！お祭りだ～



一緒にお祭り会場を回る楽しいひととき

取材の日は、ちょうどお祭りがありました。わなげ、わたあめ、やきそばなど、屋台がたくさんあり、3人は車椅子を押して屋台を一緒に回ったりしていました。車

椅子の移動には苦労もあつたようですがボランティアと一緒に回っていた利用者さんは、みんな笑顔でとても楽しそうでした。

夢中になって遊んだ！

うに一生懸命で、すぐに仲良くなれたという事です。館長の山崎さんは「女性職員が少ないので女子がサマチャレに来てくれて良かった」と話していました。2人は、体力もあつて、鬼ごっこなどの遊びがたくさんできて子どもたちが喜んで良かったようです。私は活動の様子を見て、2人とも子どもから人気があり、兄弟のように見えるみんなが笑顔でした。



☆取材を終えて
取材中、たくさんの方の笑顔を見ることができました。初めてのことで戸惑ってしまうことがあつたけど、無事に、取材ができて良かったです。今回のボランティアで学んだことをこれから生かしていきたいです。
(阿部和紗)



取材をして、直接ボランティアをしていて人に感想を聞くことができました。初めは、何を聞いていいかわからなくて戸惑ってしまうこともあつたけど、参加者のみなさんは、快く質問に答えてくれました。多くの人とコミュニケーションをとって自分の世界を広げていきたいと感じました。
(小田嶋沙紀)

サマーチャレンジボランティア2013は8月31日に事後研修会を行い終了しました。

5人のかわらばん記者の皆さんの突撃取材も、ドキドキしながら初日をむかえ、それでも3日目が終わるころには、充実した活動だった事が伺えます。申し込んだ理由も活動先も違っていましたが、サマチャレに参加して得た事は、この夏一番の宝物になったのではないのでしょうか

記者の皆さん、暑いレポートをありがとうございました！

ボランティア情報

イベント

■「リフレッシュ広場」がはじまるよー

障がいを持った方々のいこいの広場を開催します。一緒に歌を歌ったり、粘土をこねたり、年4回開催します。どうぞお出かけください。

日時：9月22日(日) 13:30~15:30 うたごえ喫茶『麦っ子』/11月23日(土) 10:00~12:00 陶芸教室/場所：長野市障害者福祉センター/参加費：200円~500円
問：NPO法人麦っ子広場(井上) TEL/FAX：026-223-1718

■国際協力セミナー「伝える仕事の現場~世界そして東北から~」

JICA駒ヶ根主催の国際協力セミナー、今年はフォトジャーナリストの安田菜津紀さんを講師に迎え、海外と日本それぞれの現場での活動をお話しいたします。

日時：9月28日(土) 14:00~/場所：長野市生涯学習センター4F 大学習室1/定員：100人(要事前申込)/講師：安田菜津紀さん/参加費：無料/問：JICA長野県デスク(宮澤)/TEL：026-235-7186/FAX：026-235-4738
E-mail：jicadpd-desk-naganoken@jica.go.jp

■絆の会法人化10周年記念公演 松井朝子のパントマイム



~心を伝えるよるこび、見えないものが見える楽しさ~からだの動きと表情で、心の中を伝えることができるパントマイム。絆の会節目に記念公演を行います。

日時：9月21日(土) 12:40~15:30
場所：長野市若里市民文化ホール/出演：松井朝子さん
他/協力券1,000円/問：絆の会法人化10周年記念事業実行委員会/TEL：026-226-6045

■第13回長野市障害者ゲートボール大会

個人での参加もOKです。ふるってお申込みください。
日時：10月20日(日) 8:30~/場所：南長野運動公園ゲートボール場/対象：市内在住の60歳以上で身体障害者手帳をお持ちの人/参加費：無料/申込締切：9月30日
問：長野市障害者スポーツ協会/TEL・FAX：026-266-8834

■2013 信州ねんりんピック

明るく活力のある長寿社会の実現を目指し、高齢者の文化・芸術・スポーツの祭典「2013信州ねんりんピック」を諏訪市、茅野市、駒ヶ根市で開催します。

日時：10月5日(土) 10時~16時/場所 諏訪市文化センター/講師：堀尾正明さん(フリーアナウンサー)/入場料：無料 ※他にもイベントあり
問：2013信州ねんりんピック実行委員会事務局
TEL：026-226-3741/FAX：026-226-8327
HP：http://www.nicesenior.or.jp/

■障がい者スポーツ講習会

スポーツの秋です！みなさん身体を動かしましょう。多くの方のご参加をお待ちしております。

競技：マレットゴルフ 9月28日(土) 9:30~11:30
犀川第2運動場

卓球 10月6日(日) 9:30~11:30 長野市障害者福祉センター/定員：各20名(先着順)

対象：市内在住または在勤の中学生以上の障がい者
受講料：無料/問：長野市障害者スポーツ協会(赤松)
TEL・FAX：026-266-8834

■不登校・ひきこもり「第31回全国親の会上田城下町大会」お母さん 幸せですか

不登校・ひきこもり・ニート・家庭内暴力・摂食障害等、子どもの問題をお持ちの親御さん、子育てがうまくいかない、嫁姑のこと、また自分の生き方について考えてみませんか。

日時：10月13日(日) 10:30~16:15
場所：上田市文化センター/定員：300人(申込制)
その他：第1部のみ保育あり、申込制/参加費：無料
講師：金盛浦子さん(東京心理教育研究所所長)
問：子どもの問題を考える会長野(原)
TEL：090-1422-0256/FAX：0268-38-7913

■ギャンブル・パチンコ依存症克服セミナー

約400~500万人ギャンブル依存症の人がいるといわれています。ギャンブルにのめりこんでいる方、ぜひご家族と一緒に乗り越えてください。

日時：9月16日(月)、10月14日(月) 各13:30~
場所：長野市ふれあい福祉センター/参加費：1,500円
問：JAGO長野地区(本田)/TEL：090-4007-5303
E-mail：geschenk0221@yahoo.co.jp/HP：www.jago.jp

■第16回栗田病院祭

毎年秋の恒例、栗田病院祭開催です！やきそば、ドーナツ、たいやきなど屋台もいっぱい。バンド演奏やダンスなどステージもあります！バザーも目玉品満載ですよ！

日時：9月14日(土)、15日(日) 10:00~15:00
場所：栗田病院/問：栗田病院祭実行委員会 担当・平櫛(ひらぐし)/TEL：070-5468-0903/FAX：026-224-8673

■健康・食育セミナーへのご案内

理想的な食事法、おいしいお茶のいれ方等、わかりやすくお話ししてさせていただきます。大勢の方のご参加をお待ちしております。申し込みは9月30日まで。

日時：10月3日(木) 13:00~16:00
場所：長野市ふれあい福祉センター 5F-4/定員：20人
参加費：500円/講師：荒井寛さん
問：ずぼら工房(林)
TEL：090-2743-3239





10月号は10月1日(火)発行予定。情報掲載希望は9月13日(金)までにお問合せください。〈TEL: 026-227-3707〉

ふれあいまつり ボランティア募集!

障がいを持つ人も持たない人も、一緒に楽しむ「ふれあいまつり」。毎年1万人以上来場のビッグイベントです! ボランティアも大勢参加し、様々な出会いが魅力。ポップコーン、綿あめ、パン食い競争など、オフィシャル企画の運営ボランティアを募集中!

日時: 9月29日(日)
8:30~16:00

場所: 若里公園一帯
対象: 高校生以上
条件: 昼食は用意します
服装: 動きやすい服装
募集: 100人
締切り: 9月13日(金)



ボランティア・市民活動コーディネーター養成講座 第7回

気づく力を育む

地域の日常から様々な事象に気づき、課題として受け止め、活動に結びつける力を育みます。

日時: 10月9日(水) 13:30~16:00(予定)

会場: 長野市ふれあい福祉センター
5Fホール

講師: 小林博明さん
(長野県社会福祉協議会)

定員: 30人
受講料: 500円
締切: 10月7日(月)



どちらも申し込み・問い合わせは…長野市ボランティアセンター TEL: 026-227-3707 まで

募集

■猫の里親募集してます

長野市中心に動物のボランティアをしています。保護した猫の里親になってください。子猫から大人猫まで、猫がそばにいる生活を楽しみませんか。

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>

■第16回栗田病院祭 ボランティア募集

毎年恒例の栗田病院祭の運営スタッフを募集しています! ステージ進行やバザー販売、イベント運営などがあります。一緒に職員が行動しますので安心ですよ!

日時: 9月14日(土)、9月15日(日) 9:00~15:00
場所: 栗田病院 / 対象: 18歳以上(高校生は保護者の同意が必要) / 条件: 昼食と飲物を用意します
問: 栗田病院 広報渉外課 担当・平櫛(ひらぐし)
TEL: 070-5468-0903 / FAX: 026-224-8673
HP: <http://www.kuritahp.or.jp/>
E-mail: hiragushi@kuritahp.or.jp



■切手リサイクルボランティア「友・友」メンバー募集

活動を始めて25年。古切手をリサイクルして、しおりやシートにして販売。売り上げを寄付しています。ベルマークの整理もしています。楽しみながら活動しませんか。

日時: 毎月第1・3火曜日(祝日の場合は変更あり) 10:00~12:00 / 場所: 長野市ふれあい福祉センター 1Fボランティアセンター テーブル / その他: 活動日には気楽に見学においでください!

問: 友・友(吉野) / TEL: 026-228-9678

■しあわせ信州婚活サポーター募集

長野県では、出会いの相談や仲介、出会いに関する情報の提供等をボランティアで行っていただく「しあわせ信州婚活サポーター」を募集しています。

対象: 県内在住の20歳以上の方
問: 長野県企画部企画課調整係(青木・戸井田)
TEL: 026-235-7018
FAX: 026-235-7471
E-mail: shoushika@pref.nagano.lg.jp

