

ボランティア かわらばん

2013年

SINCE 1977

11月

No.373

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



長野の時は
どうだった?

2020年の東京オリンピック・パラリンピックが決まりました。
市民が参加する機会として、ボランティアが注目されています。
そこで長野オリンピック・パラリンピックで活動をされた方に、参加した
きっかけや、その後へのつながり方、また今後の展望などを伺いました。

オリンピック ボランティア 座談会で振り返る



司会(かわらばん編集委員) 今日、
赤澤節子さん、入江悦子さん、反
町としいさんの三人の方にお集ま
りいただきました。2020年の
東京オリンピックが決まり、長野
オリンピックの時はどうだったの
か、ボランティア活動についてお
話をお聴きします。

参加のきっかけ 実際の活動

入江 開催の3年前に長野市婦人
会でボランティアの募集がありま
した。私が担当したのは清掃班。
他に、N A O C (長野オリンピッ
ク組織委員会) のインフォメーシ
ョンコーナーや広報などで活動した
人もいます。

清掃班では、朝早くから日付が
変わる夜遅くまで活動。場所はア
イスホッケー会場のビッグハット
でした。人気のある時はすごい人
だかりで大変。でもみんな、寒い
中でも汗かきながら、会場をぐる
ぐるまわって、ゴミを拾いました。

反町 私もオリンピックの2、3
年前くらいから始めました。N A
O C主催で、ホームステイの説明
会があり、友だちに聞いたりして

▼ 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



オリンピックボランティア 座談会で振り返る

面白そうだなと思って、オリンピック前から受け入れました。オリンピックでは、2泊3日でドイツの青年が来ました。長期だと大変ですが、2泊3日くらいならいいと思って。

赤澤 私は、その受入説明会で講演をしました。国際親善クラブの英語クラスに少し関わっていたので、オリンピック以前からホームステイを受け入れていました。その経験を生かして頼まれたんです。

司会 ホームステイは難しそうなイメージもありますが。

赤澤 50歳になってから始めました。外国の人が来ることで、私の住んでいる松代の子どもたちに、いい影響を与えるかなと思って。最初に受け入れたのはイギリスの子たち。一人は船乗りの息子、もう一人はお城に住んでいる貴族の息子、2人受け



入れました。英語もしゃべれないから辞書を持って、片言です。

反町 私は、友だちがやっていて、子どももいるのでいいかなど。最初に来たのは韓国の人。それから、カナダ、コロナなど、各国受け入れています。言葉はできないけれど、片

言と手ぶりです。韓国の人とは今でも交流があつて、いまだに「おかあさん」と呼ばれます。言葉は必要だけれど、わからなくても通じます。

赤澤 それで私、英語やめたの。通じます。

高まつたボランティア熱

入江 オリンピックを契機にして、ボランティアも広まりました。前は「奉仕活動」と言って「ボランティア」って言葉は、

使わなかったです。オリンピックがきてから、「ボランティア」と。それだけ盛り上がったという

反町 開催が決まると、参加したいという盛り上がりがあった。関わりたいたい意識と、おもてなし。

赤澤 でも、やる前に盛り上がり、いざ本番のときには駐車場の係の人は少なくなった。

入江 うちも少なくなった。いろいろやっていくうちに無理かな、という人も増えた。でも、その後のパラリンピックやスペシャルオリンピックス(※)で、ボランティアを続けた人も多かった。大変なこともいっぱいでしたが、楽しいこともいっぱい。

ボランティアは責任もつてやらないといけないけれど、少しは融通もきかせて、楽しみながらやらないと。

反町 パラリンピックの時は、障がい者の人たちとバスで白馬へ行きました。みんなでトライ



＊入江悦子さん
「若い世代にどうやってつなげていったらいいか、考えないと」

アスロンを見に行こうと。それがきっかけで、今の活動(イベント等の際に障がい者と一緒に出出して楽しむボランティア)にもつながっています。あの頃、障がい者の人は街中に出ていました。今はあまり見かけません。

赤澤 すべての貴重な体験でした。スペシャルオリンピックスでは、障がいによって対応が違うので、すごく勉強になりました。後に、紙芝居の活動もやるようになって、知的障がいの人と関わるきっかけになりました。60何年生きてきて、自分の知らない世界があったんだという感動。

また、いろいろな国のことを知ったことは、生きていくものになりました。一生かかっても世界一周できないけれど、行けなかったら来てもらえばいいと、



気持ちが大きくなりました。

活動を通して 感じたこと

司会 活動してみても、感じてい
ることはありますか？

入江 (地域などで) 何か依頼
した時に嫌だという人は少ない
です。子どもたちの安心パトロー
ルに参加する人も、オリンピッ
クで活動をした人が多い。でも
今の若い人はちよつと難しくて
なかなか入ってきません。

反町 子どもがいると大変だと
思っただけで、その時の方がで
きました。今やつてと言われる
と…。気持ちがあつて、家族の
協力があれば、何とかできちゃ
います。気持ち次第。



＊赤澤節子さん

「全然知らない人が来ること
で介護の辛さが減りました」

赤澤 親の介護をしている時に、
全然関係無い人が来るのがス
トレス解消になりました。介護
されている母も、外国の人が来
ると「おばあちゃん、元気でね」
と抱きしめてくれるので、それ
に目覚めちゃいました。いっぱ
いになっている介護の辛さが減
ります。だから続けられました。
辛い時の方が、かえつてできま
す。

司会 今の感想をお聴きしてい
ると、日頃のボランティア活動
と一緒にですね。今後に向けて伝
えたいことはありますか？

未来に向けての 思い

入江 エムウェーブで活動した
仲間をつくった「エムウェーブ
の会」は、今も続いています。
エムウェーブで開かれるイベン
トや大会で、雪かきや警備、駐
車場整理などを行っています。大
変だけど、年さえしなければもっ
とやりたい。ボランティアお願



＊反町としいさん

「子どもがわちゃわちゃして
る時の方ができます、やる気」

いというところ、いまだにさつと人
が集まります。オリンピックで
磨かれましたね。

活動をとおして視野が広がっ
たし、仲間もできました。オリ
ンピックがなかったら、そんな
にも地域の人と交流できません
でした。

ただ、きっかけを作ってくれ
る人がいないと、地域は動きま
せん。活動をつくるリーダーを
育てることが大事。私たちが、
若い世代にどうやってつなげて
いったらいいか、考えていかな
ければいけないですね。

赤澤 若い人たちに欠けている
のは、お年寄りの知恵を生かし
ていく姿勢。お年寄りと同じ人
が忌憚なく話せる場所が欲しい。
若い人との隙間を埋めていきたく
いです。

反町 気楽に、無理しないのが、
活動をつなげていくこと。ホー
ムステイはボランティアだった
けれど、あとは趣味なのか、境
目がありません。楽しいから。
ボランティアすること、違う
世界とのつながりもできます。
自分のネットワークも広がしま
した。

司会 ボランティアを通じて、
皆さん多くの人に出会っていま
す。そこで、考え方を広くした
り。今日の皆さんは活動のリー
ダー的な存在。これから若い人
に、そういう出合いの場をつくっ
ていかないと、感じました。

オリンピック以前からボ
ランティア活動をしていた
皆さん。

日頃の活動をしていたこ
とで、オリンピックという
きっかけが更に活動の幅を
広げ、つながりも広がって
いったようです。



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

10月9日、ふれあい福祉センターで「気づく力を育む講座」が開催されました。講師は長野県社会福祉協議会の小林博明さん。30人の参加がありました。

.....

今回の講座では、日頃自分が地域のことや仕事などで、その課題やニーズ、活動の方策などについて、どれだけのことにどこまで「気づく」ことができているのか、見つめ直す時間になりました。ワークショップでは、受

〈第7回〉 発想を豊かに「気づく力を育む講座」

講生同士で課題やニーズを共有し、アイデアを出し合うことで、様々な角度からの気づき、解決の方法を考えました。

同時に、一人ひとりの気づきや着眼点の違い、幅の広さも感じる事ができました。それは私たちの地域でも、そこに暮らす一人ひとりに様々な気づきが存在する、ということだと思えます。

まわりの人と一緒に考え、アイデアを組み合わせる、皆で継続して活動していく。地域はそれができる場所であり、そうした一人ひとりの気づきや

思いから、地域が変わっていくのではないのでしょうか。

「気づく」力は、一朝一夕で養えるものではありません。今回学んだことを心に留め、日々の生活から「なぜ？」の視点を持つことを怠らず、行動した後はそれを省みる、この積み重ねを大切にしていきたいです。

そして「気づいた後にどうするか」、今後の講座で、さらに学んでいきたいと思えます。

今回の講座を通して、参加者の皆さんそれぞれが、これからの活動に向けた「気づき」を持ち帰ることができたのではないのでしょうか。
(小椋崇之)



各自持ってきた新聞記事について、選んだ理由、感じたことなどの「気づき」を書き出します



続いて、グループ内でそれぞれの「気づき」を発表し、共通するニーズの洗い出しをしていきます



最後に、全員が集まりグループ発表。様々な意見やアイデアが出され、みんなと一緒に「気づき」を深めます

ぼうせん ホッと物語



ふれあいまつりに風船屋さんのボランティアで参加したMさん。隣の綿あめ屋さんで順番を待っている、長い列のお客さんたちの前で、得意のダンスを披露してくれました。

ただMさんは、声を出すのがちょっと恥ずかしそう。なので、綿あめボラの高校生2人をお願いすると、急きょDJ役を買って出てくれました。

「一緒に手拍子お願いします!」。かわいい声でMさんのダンスを盛り上げながら、選曲も一緒に考えて、にぎやかなステージになりました。

ボランティアを通じた出会いって素敵ですね。



KOTA SORA WORKS (コタソラワークス)

は元気に。

この経験から、食事の大切さを
実感し「一日一食でいいから、食
事をおいしいと思って食べてほし
い」「どんな食事でも、気持ち
込められていけば美味しい」「食
事に気を遣うことで体も健康にな
る」、そんな思いを多くの方々に
伝えたくて、姉の田村さんとも
に、お店を始めました。

お客さんの中には、普段はあま
り手をかけた食事を摂れない方も

まちの縁側 発掘

“あるある”探検隊

長野市栗田に
あるカフェ「コ
タソラワークス」。
フェアトレード
雑貨や洋服、天
然酵母パン、自
然食品などが並
び、その奥で体
に優しい食事や
お茶が飲めます。

多く、食事をした後「懐かしい味」
と言われることがよくあります。
また、コーヒー一杯をきつかけに、
知らない人同士で話が弾むことも。
最近では、冷え性の改善方法や体
がすっきりする方法、肌がきれい
になる方法など、周りの人には聞
きにくいけれど「誰かに聞きたい」
ということを聞かれることが増え
てきました。

土谷さんは、子どもが病気になる
り、「生きていてくれるだけでい
い」とずっと思っていました。
「健康はお金で買えないもの。そ
んな健康になるお手伝いを、顔の
見える関係でしていきたい」と願っ
ています。

コタソラワークス

TEL 026-262-1649
(11時～18時／火・日定休)



地域の力をえあいボランティア

区内に住む高齢者の方々か
らの依頼に応え、樹木の枝切
りや害虫除去、雪かきなどを
無償ボランティアで行ってい
る長野市中越の「中越高齢者
支援隊」代表、田村幸蔵さん
にお話を伺いました。

平成20年4月から活動を始
めて、今年で6年目です。活
動のきっかけは、当時の区長
さんが区の行政指針として

の人など、役割を分担し、午前中
いっぱい作業を完了させました。
田村さんは「楽な仕事じゃない
のに協力してもらって、メンバ
ーの皆さんには感謝してます」と話
されています。

今後、いろいろな地域で必要
性が高まる活動なので、この「中
越高齢者支援隊」がモデルとなっ
て、各地に広がると理想的だと感じ
ました。

(茶嶋宏明)



区民が力を合わせて、悩みの種の木を伐採しました

日時：12月5日(木)～1月まで全5回
場所：長野県社会福祉総合センター
講師：精神科医、精神保健福祉士等
対象：全5回参加できる方優先／参加費：無料
問：絆の会皆神ハウス(坂口)／TEL：026-278-7466

■住民ディレクターフォローアップ講座 「番組づくりの極意学んじやいます！」

住民ディレクターの講座を受けただけで、まだ活動するには自信がない、始めたけどもう少しスキルアップしたい人のための講座です。

【1回目】11月7日(木) 10:00～15:00

【2回目】12月14日(土) 10:00～16:00

場所：ふれあい福祉センター／対象：住民ディレクター講座を受けたことがある人、活動中の人など。未経験の方はご相談下さい。／参加費：1回500円
講師：高橋明子さん(一般財団八百万人事務局長)
問：長野市ボランティアセンター(阿部)
TEL：026-227-3707／FAX：026-224-1513



募 集

■外国人健診ボランティア募集

外国人健診のお手伝いをお願いします。
日時：12月8日(日) 10:00～17:00
場所：長野中央病院／対象：高校生以上
問：北信外国人医療ネットワーク(くりはら)
TEL：090-4912-7936



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、テレフォンカード、ベルマーク等
9月22日～10月25日分

金子、信更地区ボランティアセンター、松下泰子、三浦悟、
(株)前田鉄工所、源氏紫の会、馬場英臣、増田義夫、長野
市医療事業課、保育家庭支援課、建設部監理課、市民課、
消防局(敬称略) 有効に活用させていただきます。



長野市ボランティアセンターで開催される、誰でも参加自由な
ちょこっとボランティアの場です。いずれも申込みは不要です。

問：長野市ボランティアセンター TEL：026-227-3707

✎ エコ封筒を作ろう

古いカレンダーで封筒を作ります。
12月3日(火) 10:00～12:00

☕ お茶のみサロン ゆるりの会

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！
11月27日(水) 10:30～12:00 参加費：無料

🏠 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〉11月14日、28日(木) 13:30～15:30

〈夜の部〉11月26日(火) 18:30～20:30



現場状況 9 月分

(取りまとめ期間:9月1日～9月30日)

相談件数	
ボランティアしたい	13 件
ボランティア求む	19 件
情報求む	28 件
ボランティア活動支援	56 件
ボランティア活動上の悩み	4 件
よろず相談・悩みごと	5 件
ボランティア保険・事故処理	0 件
その他	39 件
合計	164 件

問い合わせ件数	
会議室予約	552 件
伝言	454 件
情報提供	594 件
機材貸し出し	421 件
チラシ・掲示板	180 件
その他	522 件
受付(よりいい会等)	277 件
合計	3000 件

その他	
情報カード受付	50 件
機材貸し出し	63 件
ボランティア保険加入	
ボランティア活動保険	20 件
行幸用保険	18 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
合計	151 件

ボランティア情報

■無料学習サポートきずな塾

一人ひとり丁寧に教えます。教科書や宿題を持って来てください。サポートボランティアも随時募集しています。

日時：11月8日(金)、11月22日(金) 17:30~19:30

場所：長野中央介護センターつるが 1階

講師：元教員や学生など(ボランティア)

対象：小学生~高校生/参加費：無料

問：長野医療生協(新津、宮崎)

TEL：026-234-3307/FAX：026-234-1493



■障がい者スポーツ講習会

誰でも気軽にできます。身体を動かしてさわやかな気分になってみませんか？ 多くの方のご参加お待ちしております。

【フロアホッケー】11月16日(土) 13:30~15:30

【ガラッキー・ダーツ等】11月23日(土) 13:30~15:30

場所：長野市障害者福祉センター/定員：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

参加費：無料/問：長野市障害者スポーツ協会

TEL/FAX：026-266-8834

■講演会「予防は治療に勝る」

病気は環境汚染により多くなっています。この講演により、自分の健康は自分で守れる予防法を持ちましょう。今の世の中、知らされていないことばかりです。

日時：11月16日(土) 13:30~16:00

場所：ノルテナがの 2階多目的ホール

定員：200人/参加費：【前売券】1,000円(高校生以下800円) 【当日券】1,500円(高校生以下1,000円)

講師：稲津教久さん(薬学博士)

問：健康な未来を考えるSowing.net(高遠)

TEL：090-2179-9741/FAX：026-227-6919

■クリスマス会

今年最後のずばら工房を楽しく、一年の年忘れ会でワイワイ集いましょう。マジシャンも登場します。おいしいケーキを食べながらおしゃべりしましょう。

日時：12月12日(木) 13:00~15:30

場所：ふれあい福祉センター 4階-3会議室

定員：20人/参加費：500円/問：ずばら工房(林)

TEL：090-2743-3239

■大忘年会(兼クリスマス会)お誘い

パティシペイト活動をしていたメンバーさんを中心に楽しい一時を過ごしましょう。アトラクションもご用意してお待ちしております。

日時：12月8日(日) 13:00~

場所：ふれあい福祉センター 5階ホール

参加費：500円/問：ホワイトナッツ(本田)

TEL：026-226-8740



■食品と暮らしの安全講演会

毎日の食卓に、食品添加物や遺伝子組換え食品など表示を見て食材を購入していると思います。安全な食品をどう選ぶか、学習したいと思います。

日時：11月9日(土) 14:00~16:00(開場13:30~)

場所：長野市生涯学習センター4階 大学習室1

講師：小若順一さん/参加費：無料

問：長野市くらしを考える会(本道)

TEL：090-7251-1912

■日本の歌・イタリアの歌

日本歌曲やイタリア歌曲といったクラシックを中心に、ポピュラー曲も交えてお届けします。

日時：11月8日(金) 18:30~

場所：八十二別館 1階ロビー/参加費：無料

出演：御子貝由佳利さん、西山晶子さん

問：財団法人 八十二文化財団(傳田)

TEL：026-224-0511/FAX：026-224-6452



講座

■ふつうってなんだろう？

みんなで考えてみよう！

日常生活の中で自分は“ふつう”だと思っていることが実はそうではないことってありませんか？「“ふつう”って何だろう？」を考えるワークショップです。

日時：12月5日(木) 15:00~17:00

場所：長野市ふれあい福祉センター 5階ホール

対象：福祉教育担当者、住民自治協議会の方など

講師：伏木久始さん(信州大学教育学部教授)

参加費：無料(要申込)

問：長野市ボランティアセンター(阿部)

TEL:026-227-3707/FAX：026-224-1513

■発達障害がある子ども一人ひとりのニーズに応じた指導・支援の具体的方法

講演とワークショップを通じて、障がいのある子どもが学びやすくなるための具体的な支援を学びます。

日時：12月1日(日) 10:00~16:30

場所：児童発達支援センター にじいろキッズらいふ

定員：100人/参加費：1,000円(一般)

講師：山田充さん、丹葉寛之さん

問：よつ葉の会(花石)

TEL：090-9357-8976/FAX：026-248-6130

HP：<http://ldyotuba.naganoblog.jp/>



■精神保健福祉ボランティア養成講座

精神保健福祉に関わるボランティアを養成する講座です。精神疾患や障がいの正しい理解、障がいのある方の体験などをお聞きし、広く学びます。

ボランティア情報



お知らせ

ボランティアかわらばん1月号は、2月号と合わせた新年合併号として、平成26年1月20日発行予定です。
1月開催イベント等の情報掲載をご希望の方は、12月号の掲載に間に合うようお知らせください。

12月号は12月2日(月)発行予定。情報掲載希望は11月15日(金)までにお問合せください。〈TEL: 026-227-3707〉

ボランティア・地域活動 プログラム開発講座 ～即実践するためのプログラムづくりを学ぶ～

地域や生活の中にあるさまざまなニーズや課題に取り組み、解決に向かって実践するためのプログラムをつくる講座です。

新たな課題に取り組むためのボランティア活動の開発や、地域ニーズの解決に向けた活動づくり、来年度事業の計画など、即実践するためのプログラムを、職場や家に持ち帰らず、本講座で作りましょう！ 多様な人が集い、さまざまなアイデアがわき出る講座だからこそ、魅力的なプログラムができるはずです！！ これで来年度の計画は大丈夫！！

〈日 時〉 12月9日(月)・10日(火) 10:00～16:00

〈会 場〉 長野市ふれあい福祉センター 5階ホール 〈受講料〉 2日間1,000円

〈講 師〉 山崎富一さん(NPO法人笑顔せたがや事務局長)

〈申込み〉 11月29日(金)までに、長野市ボランティアセンターまでお申込みください

■TEL: 026-227-3707 ■FAX: 026-224-1513



イベント

■ボランティア・市民活動交流研究集会 つながろう 楽しもう 心つないでみんな元気

基調講演「笑顔はひとをしあわせにする・笑顔であふれるふくしのまちづくり」。分科会は、脳トレ、リンパマッサージ、工作でつながるサロンなど。

日時: 11月23日(土・祝) 10:00～15:00

場所: 千曲市総合観光会館/定員: 150人

参加費: 1,000円(昼食代含む)

問: 長野市社会福祉協議会/TEL: 026-227-3030

■ながの盲ろう者りんごの会 記念講演会

設立5周年を迎えました。盲ろう者の理解と、社会復帰し始めた私たち盲ろう者の講演を、ぜひ聞いてください。

日時: 11月30日(土) 講演会: 14:00～15:30 交流会

17:00～19:00/場所: ホテル信濃路/対象: どなたでも

講師: 村岡美和さん(全国盲ろう者協会)、柳沢順子さん(ながの盲ろう者りんごの会会長)

参加費: 【講演会】無料 【交流会】6,000円

申込: FAXもしくはメールで、11月15日(金)までに

問: ながの盲ろう者りんごの会(善財)

TEL: 026-259-1504/FAX: 026-268-0611



■音楽で楽しく認知症予防

歌とリズムで脳をいきいきと！ 音楽を楽しむことで、認知症の予防に効果があります。音楽療法を体験してみませんか？

日時: 11月19日(火) 各13:30～15:00

場所: 長野市生涯学習センターT0iG0 第3学習室

定員: 35人/参加費: 500円

講師: NPO法人 長野音楽療法研究会

問: NPO法人 長野音楽療法研究会(室川)

TEL/FAX: 026-263-7832