

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



知恵を出そう!

雪かき ぐるぐるNet



師走になり冬支度がすすむ中で、気がかりは「雪」です。

長野市ボランティアセンターには、毎年この時期になると「雪かきで困っている」という相談が寄せられます。

高齢で雪かきができない：空家や空地の雪かきを誰もしない：雪かきをしないと迷惑をかける：等。

そんな心配事を知恵や工夫で乗り切っている人たちがいます。皆さんからヒントをもらって雪かきのこと考えてみませんか？

写真は大岡中学校生徒の雪かきボランティアの様子(2・3ページ関連記事)

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



中学生

大岡中学校のボランティア活動！

長野市立大岡中学校では、生徒主体のボランティア活動の一つとして「スノーバスター雪かき」が行われています。雪が多く降った朝に、生徒が地域住民のお宅を訪問し、3〜4人のグループで家の周りの雪かきを行います。高齢者の多い大岡地区では、一人暮らしの高齢者にとって雪かきは大変な作業となるためです。

現在、生徒数は男子15人、女子8人の計23人、この活動には男女関係なく参加します。

福興雅寿校長は「10年以上も前から毎年続いているこの取り組みは、お世話になっていいる地域の方への恩返し。住民の皆さんから感謝の言葉をいただき、生徒が大岡に愛情を持つきっかけになります。今後も続けていきたい」と、力強く語ります。

生徒会長の長谷川由季さ



雪かきの活動は、学校の目標である「自ら学び人を思いやり 大岡を愛する」を実践しています

「『ありがとう』という笑顔の一言が、次もやろうという気持ちにつながります」と頼もしい言葉。

雪かきをしてもらった田中春野さん(94)も「足場が楽になって本当に助かります。感謝の気持ちでいっぱい」と笑みを浮かべていました。

雪かきを通して地域の輪が育まれ、お互いを思いやり支え合う地域にはいつも「ありがとう」と「笑顔」があふれています。(富山裕介)

まちの有志

安茂里園沖区 勢年団



安茂里園沖区の自治会長の竹村彰正さん、公民館長の加藤一城さん、「勢年団」の大日方紀夫さんにお話を伺いました。

園沖区は昭和45年に分譲され129世帯からなる、安茂里地区では一番小さな自治会です。高台の傾斜地にある坂のまちで、住人は皆顔見知り。「日本一美しいまち園沖」をテーマに公会堂、公園、街路樹の整備を、団地ができた当初から住民の力で行ってきました。

10年前に、有志で「勢年団」が結成され、若者から高齢者まで24人が、まちの夏祭り、運動会、環境整備等を行っています。これからの時期は雪かきも勢年団の大事な活動。翌日、雪が積

もりそうになると、地区放送で雪かきの案内が流されます。

勢年団が中心になり子供たちの通学路、バス停までの道、ごみステーション、公民館、お年寄り宅の雪かきを行うそうです。

公民館長の加藤さんに大変ではないですかと尋ねると「昔からの園沖の文化で、お互いができることをしているだけ」と、気負いがありません。15年前に越してきた大日方さんは「活動があることで、地域の方とコミュニケーションがとれて顔なじみになれます」と喜んでいきます。

希薄な人間関係が目立つこの世の中、住人が住人のために活動されている園沖の方々の心意気を感じました。

(久保田和幸)



雪かきどうしてる？

知恵を出そう！

SOSを出す

高齢になり夫婦2人で思い切って、サービスマン付高齢者住宅に移り住みました。

でも冬を前に、留守にした家の雪かきことが心配になりました。

長野市ボランティアアセンターに相談に伺ったところ「一番は近所の人との話し合いで、

助けていただくのが理想的ですね」と

ご近所で

三輪に住む60代の男性は、高齢者ばかりになった隣近所の雪かきを率先して行っています。数年前から自宅前の雪かきを終えると、少し離れた一人暮らしの高齢者のお宅の雪かきもしています。話を聞きすると、ご主人が亡くなって一人暮らしになったおばあさんから雪かきを頼



お聞きしました。そこで関係している人たちに集っていただき、話し合いました。

その結果「高齢の方の2軒のお宅の前もお互いに使う道ですから」と、雪かきを快く引き受けてもらいました。

私たちもお世話になるだけでは申し訳ないので、若干の「お礼」を雪かき道具等に使っていただくことにしました。

(匿名・男性)

「昔から知り合いです。ここは、高齢者通りだからね」と。さらに大雪の時には、隣近所の壁にうず高く積まれた雪を、自家用のトラックに積んで雪捨て場へ運んでいます。

そんな姿を見て近所の方々も自然と、隣近所の状態を気遣いながら雪かきをするようになりました。(三輪50代女性)

ボランティア

林大輔さんは、長野市ボランティアセンターでスノーバスターズ(※)の話を聞き、活動を始めました。豪雪地帯である新潟県南魚沼市出身なので、実家でよく雪かきをしていて、活動は体力作りにもなるからと考えたそうです。

篠ノ井の高齢者宅を担当し、10〜15センチ

以上の積雪があると出動。30分くらいかけて玄関から道路までの間の雪かきをします。去年は10回程度出動しました。

実際にやってみると「長野は新潟よりも雪が少ないので、雪かき自体は大したことはない」

のですが、「雪かき以外にも悩みがあることがわかり、お話し相手になることがご家族にとつて役に立つ」と感じたそうです。本当は地域のコミュニティの中で助け合って雪かきができればいいのですが、高齢者の場合、体が不自由になってきたなどの理由で地域とのつながりが薄れ、それが「雪かきができない」という形で表れています。

(茶嶋宏明)



自分の家の周りに住む方がどんな状況かちょっと気にするだけで、できることがたくさんありそうです。たかが雪かき、されど雪かき。そこから始まる一歩がありそうですね。





福祉教育・ボランティア学習会
参加者レポート

「地域・学校×施設」∞ 地
域や学校と施設が関わると何が
おきるのだろう」というフレー
ズに心を惹かれ、わくわくして、
参加しました。

とはいえ、学校で働く私は、
今の学校の忙しさを感じすぎる
ほど感じていたので、1回限り
のイベント的なお付き合いを

「本気の関わり」にし
ていくことの大変さを、
まず先に想像してしま
いました。でも、そん
な私は小さかった。

障がい者支援施設
「アトリエCOCO」
の利用者の方と保科小児童の交
流事例では、紹介されていた写



子どもたちが交流を通して学んでいく
過程を分かりやすく説明 (保科小)

地区ボラセン NEWS

安茂里地区ボランティアセンターでは、設置2年
目になる今年度、5月と10月に「花の種、苗交換会」を
行いました。クリスマスローズの苗やムスカリの球根、
朝顔の種などを持ち寄り、お茶を飲みながら、花の育て
方などの話に花が咲きました。苗や種をお持ちでない方
も大歓迎。「ちょっとのぞいてもいいですか?」という
方も多く、ボラセンを知っていただく良いきっかけにな
りました。

また9月には昨年に続き「まちの縁側講座in安茂里小市」
を開催。参加者の皆さんと一緒に地域を知り、地域で活
躍されている方々にお会いすることができました。この
つながりを今後の活動につなげていきたいと思えます。

これからもボランティア活動の支援や地域の橋渡し役
として、また困りごとの相談窓口や、まちの縁側のよう
に「ちょっと寄っていける場所」として、地域の皆さん
に気軽に利用していただける「ボランティアセンター」
を目指していきます。(地域福祉ワーカー 丸山りつ子)

真の中で楽しそうな笑顔
がはじけていました。ま
た「ハートネット桜枝町」
のお年寄りや鍋屋田小児
童の交流から、それぞれ
思いを持ち合いながら、
顔を合わせて関わること
の素敵さを感じました。
お年寄りや児童と一緒に
ご飯を食べに出かけたお
話では、思わず大笑い。

こういった子どもたちの
心に響く福祉教育を考える
とき、先生には校外の情報
があまりないので、学校や
地域や施設に横断的に関わ
れるコーディネーターが必
要だと感じました。(※1)

(下平容子)

ボラセン ホッと物語



長野市老人クラブ連合会の「悠遊会」
に、「福ソウくんプロジェクト」(※2)
のボランティアさんが講師として参加
し、「ねこクリップ」の作り方講座が
開かれました。

どれも同じ型紙から作られているの
に、選んだ生地や作る人によって、雰
囲気はそれぞれ個性的。お腹がぶっく
りだったり、スマートだったり。「作っ
た人に似るのよ」とおしゃべりしなが
ら、楽しそうに仕上げました。

ちょっと丸めの耳に仕上がった方は、
「まずは、おじいちゃんに見せたいから、
お仏壇に。でも猫は苦手だから、これは
『犬よ』って言って見せるの」と、いた
ずらっ子のよう。

そして盛り上がった悠遊会の皆さんは、
2月15日に開かれる「ボランティアのつ
どい」に出店し、ねこクリップや小物を
販売しようと全
員一致で決定!
売り上げの一
部を「福ソウく
んプロジェクト」

に寄付したいそ
うです。新たな
ボランティア活
動が生まれた瞬
間でした。



※1 長野市ボランティアセンターでは、地域と連携した福祉教育の相談を受け付けています。
※2 誰でも参加できるサロン。小物づくりをして、売り上げで被災地の小学校に本を送ります。



「えないけどね」と話すご主人は、気はやさしくて力持ちのかつての山男。地元の野菜を生かした日替わり定食は私のお気に入りです。

お昼どきは、ご近所のサラリーマンが丁寧でやさしい味の食事をペロりとたいらげています。午後には、コーヒーを飲みながら、まちゆく人を眺めたり、世間話をして幸せなひとときを過ごす人々がいま。数年前までは、近所のお年寄りやランチのあともずっとおしゃ

喫茶ドルキー

「今は建物で見えて、お店を開いたそうです。

紅葉、初雪、若葉と季節を楽しませてくれる旭山の見えるこの場所が気に入って、お店を開いたそうです。

まちの縁側 発掘

“あるある”探検隊

南石堂町には、半径2キロの徒歩圏内にあらゆるお店、長野駅、善光寺、県民文化会館から裾花川まであります。その南石堂町の道と道の交わる四っ角に喫茶「ドルキー」があります。

視察レポート

以前から上司が「長野市ボランティアセンターはすごい！」という話をしており、今回は念願かなっての視察になりました。

中でも「まちの縁側」の取り組みにとっても惹かれ、見学できるのを楽しみにしていました。お伺いした先々でお会いする皆さんからニコニコと話しかけられ、「ゆっくりしてってね」という雰囲気です。

そんな皆さんそのものが「縁側」として、いろいろなつながりをつくっていることを、直に感じることができました。またそんな皆さんのことを熱くお話しいただいたコーディネーターさんも「縁側」のお一人なんだと、地域の方々とのやりとりの中から伝わってきました。

(糸満市社会福祉協議会 大城ゆかり)



畑も「縁側」!? みんな興味いっぱい (安茂里園沖区にて)



やさしいご主人がお迎えしてくれて気持ちもホッとします

べりをして、たまり場にしていただけです。居心地のいい「まちの縁側」です。

(堀内千枝子)



いつもくんが行く!

=3 =3

シニア大学のグループがおそばをふるまってくれるってなので食べに行ってきたよ。

調理室には大きなのし板とのし棒があって、本格的! メンバーの中にそば打ちの名人がいて、みんなで何回か習ったんだって。いただいたおそばは、お・も・て・な・しの気持ちがこもっててとってもおいしかったよ。おそばには、不思議なことに餃子もついていて、これもとってもおいしかった~。腰が悪くてそば打ちができないメンバーが、実は餃子が得意ということで、一緒に出すことにしたんだって。

得意なことをみんなで習ったり、自分たちだけじゃなくて他の人にも食べてもらうなんていいよね! 今度は高齢者の施設にも行こうってはりきってたよ。

募集

■実用書道を教えます！

筆書きもパソコンで作れる時代ですが、心のこもった筆字に勝るものはありません。細字を中心に生活の中で役立つ書道をお互いに誘いあって集まり、学びましょう。
 日時：1回2時間 月2回（曜日は相談のうえ）
 対象：どなたでも／参加費：月2回分：1人650～800円
 講師・問：日野皓雲（日野鐵二）TEL：026-233-2259

■リズム・ウォーキング・ステップ

県下初！リズムランニング！体カアップ・脚カアップ・リズム運動に興味のある方募集！
 日時：毎週（火）12:30～14:00（土）10:30～12:00
 場所：（火）もんぜんぶら座（土）ふれあい福祉センター
 対象：どなたでも／参加費：1回300円
 講師・問：ハッピーサークル 若山正則、若山典子
 TEL：026-224-1254

かわらばん新年合併号 投稿募集中！

ボランティア活動者の新年の抱負を大特集！
 皆さんの意気込みを、ぜひお寄せください！

■グループ名 ■活動内容 ■活動目的・思い ■抱負「今年は〇〇に取り組みます！」 ■読者アピール（参加や加入呼びかけ等）掲載はしませんが連絡用として ■記入者名 ■TEL を記載のうえ、下記までお送りください。
 長野市ボランティアセンター
 FAX：026-224-1513 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、テレフォンカード、ベルマーク等
 10月26日～11月24日分

松枝芳子、松下信彦、長野市ボランティア連絡協議会、長野市厚生課、建築指導課、環境政策課（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。
 1月7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！
 1月22日（水） 10：30～12：00（12月はお休みです）

🏠 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〉 12月12日、26日、1月9日、23日（木）
 13：30～15：30

〈夜の部〉 12月24日（火） 18：30～20：30

現場状況10月分

（取りまとめ期間：10月1日～10月31日）

相談件数	
ボランティアしたい	21 件
ボランティア求む	22 件
情報求む	47 件
ボランティア活動支援	46 件
ボランティア活動上の悩み	8 件
よろず相談・悩みごと	8 件
ボランティア保険・事故処理	1 件
その他	28 件
合計	181 件

問い合わせ件数	
会議室予約	492 件
伝言	394 件
情報提供	570 件
機材貸し出し	461 件
チラシ・掲示板	167 件
その他	446 件
受付（よりいい会等）	331 件
合計	2861 件

その他	
情報カード受付	52 件
機材貸し出し	47 件
ボランティア保険加入	
ボランティア活動保険	24 件
行幸用保険	40 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	163 件

ボランティア情報

講座

■住民支え合いマップ講座 ～地域の支え合いを考える～

地域に住む人がお互い様に支え合い助け合える、そんな地域づくりの手法を住民支え合いマップを用いて学びましょう。

日時：12月25日(水) 9:30～12:30

会場：かがやきひろば安茂里(長野市大字安茂里1775)

講師：片桐美登さん(駒ヶ根市社会福祉協議会)

定員：40人/参加費：500円/申込締切：12月18日(水)

問：長野市ボランティアセンター/TEL：026-227-3707

■パチンコ・ギャンブル依存症セミナー

ギャンブル依存症は性格や意志の弱さからではありません。病にかかっているから止められないのです。ご本人、ご家族の方、悩んでいる方、ぜひお越しください。

日時：12月8日(日)、1月12日(日) 13:30～

場所：長野市ふれあい福祉センター/定員：25人

参加費：1,500円/問：JAGO長野地区(本田)

TEL：090-4007-5303/HP：www.jago.jp

イベント

■地域で暮らそうフォーラム2013 ～どうよ!? イケてる"ながの"?～

分科会【1】地域移行への取り組み

分科会【2】相談支援体制への取り組み

分科会【3】就労支援への取り組み

分科会【4】発達障害支援への取り組み

日時：12月14日(土) 13:10～、12月15日(日) 9:00～

場所：信州松代ロイヤルホテル

参加費：一般2日間5,000円、1日のみ3,000円、障がい者・

学生1,000円/問：コーディネータープラザながの(鈴木)

TEL：026-285-1900/FAX：026-285-1909

■第8回子育て広場「大きくなあれ！」 助産師さんと子育て座談会

助産師の田中春海先生をお迎えして、妊娠、出産、育児についてざっくばらんに何でもトークしたいと思います。妊婦さんもぜひご参加ください。

日時：12月12日(木) 10:50頃～(受付開始9:40)

場所：吉田児童センター/参加費：300円(保険代含む)

持ち物：お子さんの飲み物おやつ/講師：田中春海さん

問：ながの子育てネット(稲村)/TEL：080-5697-9272

■初詣と歌い初め

2014年の歌い初めをします。善光寺に初詣に行って、市内のカラオケ店で歌いましょう。

日時：1月11日(土) 集合12:00、カラオケ13:30～

集合場所：善光寺山門下六地藏前

実施場所：善光寺周辺と市内カラオケ店

参加費：800円/問：精神保健福祉ボランティア「ホワイトナッツ」(本田)/TEL：026-226-8740

■アイウィル寺子屋 ～冬休み編～

みんなで冬休みの宿題をやりましょう。学び合い・教え合いの場を提供します。お正月らしく百人一首大会もやりますよ。お楽しみに♪

日時：1月4日(土) 13:00～18:00

会場：長野市ふれあい福祉センター 4階和室

講師：プロ家庭教師/対象：小中高生/参加費：無料

問：アイウィル(上垣)/TEL：026-264-2070

■健康を考える交流会「病気と栄養」

病気になってしまうのは何かが足りないらしいのです。毎日食べている事だけで足りているのでしょうか? いっしょに考えましょう。

日時：12月14日(土) 13:30～/定員：20人

場所：長野市安茂里公民館/参加費：300円(お茶代)

問：健康な未来を考えるSowing.net(高遠)

TEL：090-2179-9741/FAX：026-227-6919

■マイバッグコンテスト作品募集!

手作り、お気に入りマイバッグを募集し、コンテストを実施します。

募集期間：12月5日(木)～12月25日(水)

応募方法：指定の応募用紙を添えて、長野市環境政策課地球温暖化対策室もしくは長野市市民公益活動センターまで持参/問：レジ袋削減を考える会ながの

TEL：026-235-5113(みどりの市内)

■楽しく挑戦『今でしょパソコン』

【おしゃれなレターセット】1/16、23、30 【実用3ヶ月連続カレンダー】2/6、13、20 【かわいい絵柄の手作り小箱】2/27、3/6、13 <<各10:00～12:00>>

場所：長野市ふれあい福祉センター/定員：12人

参加費：各1回500円(テキスト・教材費含)

申込：往復ハガキで、〒380-0946 長野市平紫台119

ばそこん若葉クラブ 小山宛/申込締切：12月10日(火)

持物：パソコン/問：ばそこん若葉クラブ(小山)

TEL：026-226-3024(20:00～22:00)

ボランティアセンター

■不用カレンダーご寄付ください!

お家で眠っている不用のカレンダーをご寄付ください。捨てればゴミ、生かせば資源! 必要な方にさしあげたり、封筒やエコバッグに変身します!

問：長野市ボランティアセンター/TEL：026-227-3707



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。
2月開催イベント等の情報掲載をご希望の方は、合併号の掲載に間に合うようお知らせください。

新年合併号は1月20日(月)発行予定。情報掲載希望は1月8日(水)までにお問合せください。〈TEL:026-227-3707〉

長野市ボランティア活動市民会議

「災害に対するあなたの備えは大丈夫？」をテーマに、市民会議を開催。
近年記録的で甚大な被害が発生しており、災害・防災に対する備えや課題について、市長はじめ行政関係の方とともに話し合います。

市内でボランティア活動されている方、関心のある方はぜひご参加ください。

日時：12月21日(土) 13:00~16:00 / 参加費：無料

場所：長野市ふれあい福祉センター 5階ホール / 対象：どなたでも

問：長野市ボランティア連絡協議会(若山) TEL:090-8048-3739 FAX:026-224-1254

雪かきボランティア大募集！ スノーバスターズながの

長野市内の障がい者や高齢者のお宅の雪かきをするボランティアです。
自分の都合のいい時に活動できます。年齢性別は問いません。
まずは登録してみませんか？

問：長野市ボランティアセンター TEL:026-227-3707



予告

年に一度の開催！

ボランティアのつどい

2月15日(土)

に決定！！ 《参加募集》12月9日(月)開始！ 詳細は募集チラシでご案内します