

ボランティア かわらばん

2014年

SINCE 1977

5月 No.378

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



ほっとする

居場所



元気になる!

ありますか?

安心できる



仲間がいる♪

最近「居場所」という言葉をよく見かけます。そもそも「居場所」って、どんなところででしょうか。
今回、すでに居場所づくりをしている人、仕事上必要性を感じている人に集まってもらい、「居場所」について語っていただきました。



自分でいられる

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

自己紹介をお願いします

高澤 以前は、(株)TOSYSと

いう会社において、昨年退職しました。会社では、OBも社員も一緒のクラブ「山の会」があり良い仲間ができました。社員同士の交流を深める「ドリームフェスタ」では、地域の物産店を開き、売上をボランティアに還元したり福祉施設の人にも参加してもらって、障害のある人との出会いにもなりました。今は「山楽会」というボランティアの集まりを始めています。

した。今は1年に600〜700人が訪ねてきます。

岡本 簡単に

言うと、地域の高齢者の何でも相談窓口の職員です。僕らは実践する方じゃなくつなげる方ですが、高澤さん



岡本仁さん
長野市中部地域包括支援センター職員。地域での「居場所」の必要性を感じ、「まちの縁側」講座を開催。

まわってみました。「生の声」が聴けて、町ではこんなことが

起きています。行政では生の声が聞こえにくいし、小さなところから吸い上げるとい

持っているものが、みんなと合わない人。保健室にはそういう人ばかり集まってくるから、いろんな話題になります。私はそこに座っていて、みんなが話しをしている。他の先生が、保健室に入ってくると「空気が違う」と。川中島の保健室はそういう場所をイメージして、近所の人々がふらっと来れるような場にしたかったと思っていますが、「相談」に来る人、特に子ども

地域ではお茶のみサロンが開かれています

白澤 私は40年間、公立の小中

学校で養護教諭をしていました。退職時、地域にも「保健室」があつていいんじゃないかと思ひ、自宅を改装して開こうと。支所に行つて話したら、「それは『まちの縁側』(※)ですね」と言われました。「まちの縁側」なんて何も知りません



白澤章子さん
「川中島の保健室」を開き、相談活動やお茶のみサロンなどで、人と人がつながる場をつくっています。

直なところでは、認知症のチラシを配る時、

よと、何ヶ所か教えてもらい、

ころをボランティアセンター(ボラセン)に相談したら「まちの縁側」がある

保健室はどんなところですか?

白澤 学



高澤千明さん
(株)TOSYS元社員。山登りをおしたボランティアの集まり「山楽会」は、若い社会人たちの居場所に。

白澤 地域の中の保健室だから近所の人にきてほし

校の保健室では、ぜん用のない子もソファに座っていて、休み時間が終わると教室に帰っていきます。保健室に来る子どもは、自分の

が現れて。来るのはご近所の人や同年齢の人、高齢者の人。ちよつと離れた地域の人も有線で聞いて。友だち同士で「いいことがある」と勧めて、連れてきてくれます。

岡本 サロンは本当に良い「居場所」。身近にあるということと、そこから情報が流れること。高齢者の人が来て、日頃の話をして、日常生活の話を情報交換できます。中条では、振込み詐欺の話をしたらあつという間に広まりました。男性だけのお茶のみサロンとか。うまく活用していきたいです。

白澤 男性はお酒があると出てきますよね。私のところも女性が多く、男性はなかなか出てこないです。

高澤 男性は、会社の中で自分を表現できます。成果をあげると認められる、それが生きがい、やりがいになります。

男性は後ろに肩書が必要。「必要だから来てくれ」と言われれば行けます。ただ歳を

とると、完成されていると思われる、失敗を認めてもらえませんが。そういう時に自分を表現できる場を自分で作ることでできれば良いけれど、なかなかそうはいかない。

白澤 小中学校に全部、保健室があるように、そういう「場所」がいつばいあるといいと思います。「保健室」は敷居が低いイメージ。初任地では、近所のおばあちゃんが、ちよつと手を切つ

ちやつて「赤チン塗つて」と来たこともありま。

司会 学校の保健室にも、そうやつて地域の人が行けるようになったらいいですね。場所だけではない、そこにいる人が創り出しているものがありますね。

白澤 大きいことをするには、小さいことから始めようと。だから私は小さいことから始めます。それが「地域の基盤づくり」になります。みんなが小さな「いいこと」をしていくと思います。

例えば、デンマークは、移民の人がすごく多く、コインランドリーを使う人が多いです。そこにパソコンを置いて検索できるようにしました。自分の国の情報を知ると嬉しくなります。すると、ボランティアで使い方を教えてあげる人が出てきたりドラッグをやつていた人が、人と関わることで変わつていき、そうやつてスラム街がなくなつたそうです。

司会 人の関わりがあつてコイ



山楽会は山登り仲間。自分たちのできることで山登りやキャンプをサポートする活動をしています。

ンランドリーが居場所になつたということですね。

活動や仕事からわかつてきたことは？

高澤 山楽会は本当に個性がある人ばかりが集まっています。30代前後の社会人も多く、まずは自分たちが楽しんでボランティアもしよう。毎月の定例会もいろいろ話が出ます。一杯やりながら山の話をしたり。あんまりギョツとやりません。いろんな立場の人がいて、いいところを認め合いながら、お互いを拒否しないで受け入れています。



子供たちが作つた看板が目印。保健室はアットホームな雰囲気。

白澤 「山」という共通のものがあるから。「安心」できて、「居心地がいい」のかな？

岡本 気になった子どもがいて話をしたら「本当は高校に行きたかったけど兄弟がいつばいいから諦めた」と。そういう本音が言える場所があったらいいなと思います。その時に、川中島の保健室の存在を知っていたら。行政っぽくなくて身近で触れ合える場所で「本音」を言ってくれる人がいることもいいですね。

居場所が必要でしょうか？

高澤 ボラセンもすごいと思います。いろんな人が来るもんね。依存症の人とか。それにうまく対応していて。心のよりどころになっている場所かな。

岡本 「排除しない」ということですね。ボラセンと聞くと「ボランティア」というイメージしかないけれど、実際は「地域の困りごとよろず相談所」に

なっていますね。

白澤 おじいちゃん、自分のことばかり話す人も来ます。「どう思う？」って聞くから答えませんが聞いていないんです。でも私は聴いて受け入れていきます。何で保健室にそんなに人が来るのか、みんなで討論したことがあります。今は、コミュニケーションがとりにくくなってきているかなと。買い物も、何も言葉が発せずにできちゃう。昔は「〇〇ちゃん大きくなったね」とか、会話が合った。向き合ってた話をする関係が少なくなりました。

高澤 白澤さんは、キャパが広いし吸引力もあって、受け入れてくれる。そういう人がいると「居場所」になるのかな。安心していられる場所。

白澤 自分の安心できる場所が家の中に無い人もいます。思春期はそれがあたりまえでもありません。

岡本 「居場所」は、これから

はもつと必要。身近なところで、気軽に、隣のおばちゃん家に行ってくる、というような場所があるといいですね。高齢者とか認知症になると、そんなに遠くに行くのも困るから、身近にあってほしいです。



歩いてまちの中の安心な場所をみんなで探す。

高澤 ある方が、定年になって、図書館に行っていて、それが最初は居場所だったけれど「何か足りない」と感じて、たまたまボラセンに来て、かわらばんを作る活動に参加しました。場所だけじゃない。人との関わりなんだね。

居場所を伝える方法は？

岡本 居場所のことを知っている人も増えてきたけれど必要性を感じていない人もいます。まちの縁側も知らない人がいます。こちらからのアプローチが必要です。

白澤 さっき、高澤さんから「山楽会に来ない？」って言うってもらえました。誘われる、声をかけてもらえるところらしいし、行きたくなりますね。

(かわらばん編集委員 駒村秋江)

あなたの「居場所」：イメー
ジが膨らんだでしょうか？
皆さんのお話から、「居
場所」にはいろいろなか
ちがあり、それぞれに意味
があることがわかりました。
ボランティアかわらばん
では、居場所である「まち
の縁側」情報を随時掲載し
ています。あなたの居場所
もみつかるといいですね。



4月19日
利用者会議
開催しました

長野市ふれあい福祉センターを利用するボランティア団体の「利用者会議」に初めて参加しました。
センターの利用
「強い思い」は行動を作ります。きつとその行動の中には、たくさん
の失敗や遠回りもあったのではないかと
思います。でもそれを全部糧にして、こ
のセンターを作り上げてきた人たち
を思うと、感謝の気持ちでいっぱいになりま
した。
そして、
このように安心してボ
ランティア活動が続けられ
る環境が整っ
ていて、こうし
た利用者会議な
どで各団体とのつ
ながりもできます。
この恵まれた環境の中で、
自分は何ができるのか、何を
すべきなのか、その目的は何かど
ういうことを考えながら活動してい
きたいと、改めて思いました。
私も「思い」を持ってボランティア
活動を始めました。そして、そ

ふれあい福祉センター開設20周年！



過去～現在～未来を語る！

その中で感じたのは、センターをこ
れまで作り上げてきた
人たちの「思い」、そして、
センターを拠点としてボランティ
ア活動をしている人たちの「強い
思い」です。
センターは今年20周年を迎える
そうです。20年前に生まれた「ボ

ランティア活動の拠点を作りたい
という「強い思い」が受け継がれ
ているから、今のセンターあるの
だと思えます。
「強い思い」は行動を作ります。
きつとその行動の中には、たくさ
んの失敗や遠回りもあったのでは
ないかと思えます。でもそ
れを全部糧にして、こ
のセンターを作り
上げてきた人たち
を思うと、感謝
の気持ちでいっ
ぱいになりま
した。
そして、
このように
安心してボ
ランティア活
動が続けられ
る環境が整っ
ていて、こうし
た利用者会議な
どで各団体とのつ
ながりもでき
ます。

それぞれの活動をしている人たちに
もそれぞれの「思い」があること
を感じる事ができました。そん
な「思い」をお互いに話したり聞
いたりしてみたい、そして、それ
ぞれの「思い」を集結することが
できたら、何かを変えていける大
きな力になるんじゃないかな...と
思います。とても有意義な時間で
した。(Mam,s Place
なごみ 下平郁子)

😊 地区ボラセン NEWS 😊

若穂ボランティア室

こんにちは。若穂ボランティア室です。
若穂支所に併設され、住民自治協議会事務所とつながっている
ために、人の出入りも多く、毎日とても活気のある場所です。
手狭ではありますが、テーブルにはおしゃべりサロンで制作
された作品や花が飾られ、何かしらのお茶うけが用意されてい
ます。とてもウェルカムで、居心地のよい空間です。
ボランティアセンターとしての働きを持つにはまだまだです
が、ここを訪れた方が帰られる時に「来てよかった」と言って
いただけるよう、笑顔とここ
に集まる情報を、皆さんにお
届けできればと思っています。
お近くにお越しの際はぜひお
寄りください。(若穂地区地
域福祉ワーカー 吉沢香代子)



20年前のエピソード募集！
今年7月、ふれあい福祉センター
開設20周年を迎えます。そこで開
設当時の思い出を大募集！ かわ
らばんで特集予定です。ボランティ
アセンター受付に投稿用紙を設
置しています。【～6月15日まで】

■「気づき」のわかちあいミーティング

日々の生活の中で流され、自分は本当はどうしたいのか？
どう感じているのか？を見られないことってありませんか？
ファシリテーターと「気づく」ことをゆっくり味わってみましょう。

日時：5月7日（水） 13：00～17：00／場所：長野市吉田公民館3階／定員：10名／参加費：カンパ制
問：長野AC（新井）／TEL：090-2432-6420
HP：http://acodanagano.naganoblog.jp/

募 集

■ノーレジ袋デーキャンペーンボランティア募集

毎月5日レジ袋削減のキャンペーンをスーパーの店頭でやっています。お手伝いして下さる方を募集しています。啓発用グッズ（花の種等）を配り、声掛けをします。
日時：毎月5日 昼間1時間／場所：市内スーパー店頭
問：みどりの市民（渡辺）／TEL：026-235-5113

長野市ボランティアセンターで開催される、ちょっとボランティアの場です。いずれも申込みは不要です。どなたでもお気軽にどうぞ♪

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。
5月13日、6月3日（火） 10：00～12：00



👑 なかの福ソ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〉5月8日、22日（木） 13：30～15：30
〈夜の部〉5月13日（火） 18：30～20：30

🌿 グリーンカフェ

5月は観葉植物の植え替えです！

4月に引き続き観葉植物の植え替えをします。大きくなり過ぎたり、根ぐされをおこしている鉢の植えかえのしかたが学べます。
5月20日（火） 13：30～／参加費：100円（お茶代）
持ち物：軍手、作業のできる服装



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 3月20日～4月21日分

大岡中学校生徒会、第一学校給食センター、社会保険診療報酬支払基金長野支部、かがやきひろば三陽、（株）前田鉄工所、太田勇、松代ふれあい交流ひろば、青木久枝、岡沢花以、小牧地区ボランティアセンター、石関みち子、紫の会、小林、長谷川、長野市職員課、観光振興課、廃棄物対策課、障害福祉課、契約課、資産税課、市民課、健康課（敬称略）有効に活用させていただきます。

現場状況3月分

（取りまとめ期間：3月1日～3月31日）

相談件数		問い合わせ件数		その他	
ボランティアしたい	31 件	会議室予約	441 件	情報カード受付	47 件
ボランティア求む	16 件	伝言	337 件	機材貸し出し	33 件
情報求む	46 件	情報提供	384 件	ボランティア保険加入	
ボランティア活動支援	50 件	機材貸し出し	355 件	ボランティア活動保険	8 件
ボランティア活動上の悩み	9 件	チラシ・掲示板	137 件	行事用保険	6 件
よろず相談・悩みごと	3 件	その他	211 件	在宅福祉サービス総合保険	0 件
ボランティア保険・事故処理	2 件	受付（よりの会等）	361 件	送迎サービス補償保険	0 件
その他	18 件	合計	2226 件	合計	94 件
合計	175 件				

ボランティア情報

■障害者スポーツ体験会 講習会

ガラッキー、吹き矢、バルバレー等々、いつでもどこでも誰でも楽しくできるレクリエーションスポーツを体験してみませんか？ 体験会はどなたでも参加OKです。

◎体験会：レクリエーションスポーツ体験会

日時：5月25日(日)9:30~11:30 市障害者福祉センター

対象：興味関心のある方/申込締切：5月21日(水)

◎講習会：マレットゴルフ講習会

日時：6月1日(日)9:30~11:30 犀川第2運動場

対象：中学生以上の障がい者 申込締切：5月28日(水)

参加費：無料/定員：各20名(先着順)

問：長野市障害者スポーツ協会/FAX：026-266-8834

■ころくまちゃんのマスコットを作しましょう

羊毛フェルトで作るころくまちゃん。てのひらでくるくると回していると、可愛いころくまちゃんができあがります。

日時：5月8日(木) 13:00~

場所：長野市ふれあい福祉センター/定員：20名

参加費：500円/申込：5月5日(月)まで

問：ずぼら工房(林)/TEL：090-2743-3239

■私が、どうしても企画したかった講演会

あるご縁からお会いした香取貴信さん、半田真仁さん、西村徹さんが持つ力を、皆さまに体感していただきたく企画しました。お待ちしております。

日時：5月17日(土) 14:00~(開場13:30)

場所：長野市東部文化ホール/定員：280名/参加費：一般2,500円(前売2,000円)、高校生1,000円(前売800円)、中学生以下無料/講師：香取貴信さん、半田真仁さん、西村徹さん/問：山田雅彦/TEL：090-1402-4843

■歌うヨガで元気になろう

歌うヨガで心も体も健康になりましょう。一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

日時：5月17日(土) 15:00~16:00

場所：長野市ふれあい福祉センター4F和室

参加費：無料/講師：甘利オレシヤさん

問：太陽(大島)/TEL：080-4618-5387



■無料学習サポートきずな塾

一人の子どもに一人のサポーターがつき、丁寧に教えます。宿題や教科書を持ってきてください。交流スペースはおしゃべりOK。サポートボランティア募集中!

日時：5月9日(金)、5月16日(金)、23日(金)

17:30~19:30/場所：長野中央介護センターつるが

対象：小学生~高校生/参加費：無料

講師：元教員、学生など/問：反貧困ネット長野(宮崎)

TEL：070-6988-2771 /FAX：026-234-1493

■第39回健康を考える交流会

「健康観の転換？」毎日動いているだけが健康？ 健康

でいるあり方がいろいろあることの情報交換してみよう!

日時：5月10日(土) 13:30~

場所：長野市ふれあい福祉センター4F和室

定員：20名/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



■ミュージカル「すてきな三にんぐみ」

長野の子ども劇場の鑑賞例会です。絵本の世界がそのまま舞台になりました! ドロボウと女の子が会って・・どうなりますか?! お楽しみに。

日時・場所:

【1】6/21 東部文化ホール 14:00、17:30

【2】6/22 稲里中央地区センター(北) 16:00

【3】6/28 ホクト文化ホール 18:30

【4】6/29 ホクト文化ホール 10:30、14:30

参加費：入会金500円 月会費1400円(4歳以上)

問：長野北部子ども劇場(上野)/FAX：026-244-9616

HP：<http://www.13.plala.or.jp/nhkodomo>

■笑いヨガしませんか

笑いヨガでおおいに笑って、健康・幸せを呼び寄せましょう。免疫力アップ、ストレス解消、コミュニケーションスキル向上、いろいろいいことが起こってきますよ!

日時：毎月第3土曜日 10:00~11:00

場所：城山公民館/定員：30名/参加費：300円

講師：中川満子さん/問：しあわせ長野笑いヨガクラブ(中川)/TEL：090-6466-4723

講座

■信州グローバルセミナー2014

JICA駒ヶ根で世界を学んでみませんか? 高校生以上の方ならどなたでも参加いただけます。長野駅から貸し切りバスも運行予定です。この機会にぜひ、JICA駒ヶ根へ!

日時：6月29日(日) 10:00~16:20

場所：JICA駒ヶ根/定員：180名/対象：高校生以上

参加費：700円(昼食代)

問：JICA駒ヶ根(小嶋)/申込み：6/18まで

TEL：0265-82-6151/FAX：0265-82-5336

E-mail：jicakjv-shiminsanka@jica.go.jp

■紙芝居出前講座のご案内

紙芝居について、演じ方、選び方を学習していただきます。その他紙芝居についての講座をしますので、お問い合わせください。

日時・場所：ご希望に応じて/対象：子どもからお年寄りまで/経費：基本の講習料・交通費/講師：北信濃かみしばい学校連絡会会員/問：北信濃かみしばい学校連絡会(佐藤)/FAX：0269-62-2251





2014年

5月号

ボランティア情報



6月号は5月30日(金)発行予定。情報掲載希望は5月15日(木)までにお問合せください。〈TEL: 026-227-3707〉

受講生募集!

ボランティア・地域活動コーディネーター力養成講座

6月12日(木) ~平成27年1月 全11回

参加費: 5,000円(1回1,000円)

※1回目は無料講座です。(地域福祉推進セミナーとして開催)

- 1 「地域の福祉を考える」~事例から学ぶ地域福祉の役割~
〔6月12日(木)〕講師: 市川一宏さん(ルーテル大学学長) 他
- 2 傾聴の基本を学ぶ 〔7月1日(火)、2日(水)〕講師: 末松涉さん
- 3 ボランティアとは 〔7月29日(火)〕講師: 筒井のり子さん
- 4 相談援助 〔7月30日(水)〕講師: 筒井のり子さん

地域での困りごとを住民の力で解決する「コーディネート」を学びます。困りごとに気づき、人やサービスなどをつなぎ、新たなしくみ作りをすすめる力を身につけます。地域や施設、団体、ボランティアグループの皆さんの受講をお待ちしています。

総額80万円

ボランティア活動振興助成金・ささえあい応援金

- 1 助成上限額・〔振興助成金〕1団体5万円
〔ささえあい応援金〕1団体10万円
- 2 申請期間・・・5月12日(月)~5月25日(日)
- 3 書類審査・・・5月26日(月)~6月6日(金)
- 4 公開審査会・・・6月21日(土) 13:30~17:00(予定)
ふれあい福祉センター5階ホール

■ 助成金勉強会 ■

日時: 5月13日(火) 15:00~17:00
場所: ふれあい福祉センター5階ホール
講師: 山室秀俊さん
(長野市市民公益活動センター長)

◀申込み・問合せ▶ 長野市ボランティアセンター ■TEL: 026-227-3707 ■FAX: 026-224-1513

イベント

■ドキュメンタリー映画「言葉のきずな」上映

長野失語症友の会の活動を追った映画「言葉のきずな」が長野相生座ロキシーで上映されます。
日時: 6月14日(土)~20日(金) / 場所: 長野相生座ロキシー / 参加費: 前売り券1000円 / 問: 言葉の会(長野失語症友の会) (宮島) / TEL: 070-5455-9691

■第1回失語症フォーラムin長野

失語症の正しい理解と適切な支援を願い、誰もが自分らしく生きられる地域づくりをめざし、失語症フォーラムを開催します。
日時: 6月2日(月) 12:00~
場所: 長野市若里市民文化ホール / 参加費: 無料
問: 言葉の会(長野失語症友の会) (土屋)
FAX: 026-241-0410 / E-mail: mioko@mbr.nifty.com

■「鹿教湯温泉」へ行こう!!

今年は「鹿教湯温泉」へ行きます。「鹿教湯湯治場カンス(とうじバカンス)」のキャッチフレーズでリニューアルした山中の温泉でリフレッシュしましょう。
日時: 5月17日(土)~18日(日)
集合場所: 長野駅東口エレベーター前集合 13:00
宿泊: 鹿教湯温泉「鹿鳴荘」 / 対象: 精神障害領域関係者 / 参加費: 8500円(バス・宿泊・保険代含む)
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

■お茶のみサロンゆるりの会

おしゃべりとお茶のみのサロンです。簡単な作業をすることもあります。どなたでもお気軽にどうぞ。
日時: 5月28日(水) 10:30~12:00
場所: 長野市ボランティアセンター 1階テーブル
参加費: 無料 / 問: おしゃべりボランティア野菊(小山)
TEL: 026-295-6300

