ボランティア かわらばん

2014年 9月 No.382
SINCE 1977

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

忘れられない夏のボランティア体験！

今年のサマーチャレンジボランティア（7/26～8/22）は、337人が参加！
86の施設・団体に受け入れていただきました。忘れられない夏になったかな？

みんながネットワーク
このかわらばんは信毎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

ボランティア活動先86団体の忘れられない夏

初めてボランティアを受け入れました！

活動先の方々から

Book Time
【ブックタイム】

毎月市内の書店で英語の読み聞かせを行っているボランティアグループです。

短大生のさきさんと高校生のゆうきさんが参加してくれました。

２人には読み聞かせ会で絵本を読んでもらいました。２日間の練習では他のメンバーと一緒に練習。発声から始まり、お話に沿った表現ができているか練習し、発表し合いました。２人とも熱心に取り組んでいました！

読み聞かせ当日は夏休み中ということもあり、予想より多くのお子さんたちが集まりました。今回はリーダーズシアターという動く絵本のような朗読劇でお話の会を進めました。

さきさん、ゆうきさんのフレッシュで伸びやかな声は絵本にぴったりの雰囲気。英語が分からない子どもたちもじっと絵本に集中し十分お話の世界を感じてもらえた様子でした。

２人とも私たちの活動に参加してくれて、ありがとうございました。今回の出会いが２人のこれからのお役に立てたら幸いです。いつもの会とはまた違った雰囲気となり、私たちも楽しかったです。（駒村秋江）

練習も真剣そのもの！

ドキドキした読み聞かせ会！

Mam's Style 実行委員会
【マムズスタイル】

子育てと仕事を楽しむママのために、子育て環境をよくするためや就労・起業について勉強しています。

女子高校生２人が３日間参加してくれました。

２日間は、篠ノ井合戦まつりで、店舗の一角をお借りして行った、子ども向けの「魚釣りゲーム」を一緒にやってもらいました。汗が止まらないほどの暑い日でしたが、浴衣姿とさわやかな笑顔がとてもすてきでした！

３日目は信州新町の山寺で、ママ向けのヨガと住職の講話をお聞きするグループ主催の勉強会で、主に託児のお手伝いをお願いしました。高校生に普段接する機会のない子どもたちは、始めははにかんで距離をとっていましたが、さすが年が近いだけあって、気がついたらいつの間にか全力の鬼ごっこが始まっていました。母親としては、なかなか同じ目線で子どもと遊ぶことがないため、思いきり楽しんでいる高校生たちに、ちょっとうらやましさも感じました。

お祭り頑張りました！

普段はママたち同士（とその子どもたち）で活動することが多いため、子どもだけでなく、ママ自身もあまり高校生と触れ合う機会がありません。今回の体験はとても新鮮でした。活動する中で、いろいろな年代や立場の方と触れ合うことの大切さを改めて感じることができました。

高校生たちにとっても、社会におけるママたちの立場や、小さな子どもたちへの接し方の学びにつなげてもらい、自分たちの将来に少しでもプラスにしていただければうれしいです。

（松井明子）

山寺で一緒に遊んだよ！

ご近所×互助

回覧板のしくみ の巻

知っているようで知らない「地域のしくみ」から、ご近所付き合いを考えます。

お隣さんと顔を合わせて話すきっかけになったり、地域の情報を知ったり、ご近所付き合いにつながる回覧板。そもそも、どんなしくみで回っているのでしょうか。長野市都市内分権課にお聞きしました。

Q どこが管理？

A 住民自治協議会や地域が主体となって、情報を回しています。市の委託ではありません。

市のお知らせは、毎月発行の「広報ながの」に掲載し、地区の役員さんから全戸に配布していただいています。

以前は、市からの回覧物も地区を通して周知いただいていました。しかし、地域の負担軽減のため、市の回覧の多くは、市報のお知らせページに掲載することになりました。

Q どれくらいの回覧があるの？

A 回覧の「板」は、市内に約1万9千枚回っています。企業から市に寄付があり、毎年地域で必要な枚数をお分けしています。

ひとつの回覧板が回る戸数は、組単位のところもあれば、もっと広域だったり、小規模だったり、自治会によって様々です。

回覧の頻度は地域によって異なりますが、月1回から2回程度のところが多いと思います。

Q 単身世帯やマンションなどでは回覧板が回らないところもあり、地域の情報が手に入りづらいという声がありますが。

A 地域の自主的な判断なので様々ですが、回覧板は区費を払っていない世帯には回していないところもあるようです。集合住宅によっては、管理者が入居者の区費をまとめて支払っているため、地域の情報も、管理者が代表として受け取っているところがあるのかもしれません。

マンションだけでなく、区費を払いたくないといった声は最近あり、地域によって対応は様々だと思います。

Q「手渡し」は減っていますか？

A 朝早く出勤し、夜遅く帰宅する方などはポストに入れて回す、という方が多いと思います。今の時代のコミュニケーションの仕方としては、手渡しの回覧板は難しいのかもしれません。回り終わるまでに時間もかかります。

ただ「回って返ってくる」ので「確認しました」ということが分かり、回覧板は情報伝達にとても有効なツール。これからも使われていくのではないでしょうか。

災害時のことも考えると、地域は隣近所とのつながりが基本です。最後はコミュニケーション。無くなれば社会は成り立ちません。

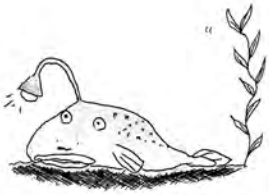
情報の出し方の工夫も、これからは求められていくのかもしれません。「自助」「共助」を自分たちから広げることで、住みやすいまちになっていきます。地域で顔のわかる関係ができ、必要な情報が共有できるようになるといいですね。

（取材・駒村秋江）

（イラスト・坪井彩耶子）

いやいや。きっとアパートだからじゃよ。大家さんに聞いてみなされ。

アンコウさんの豆知識



回覧板って いつからあるの？

資料によると、かつて近隣の連絡事項の伝達には、主として言い継ぎや掲示板が多く用いられていましたが、日本では昭和15年、内務省の通達を契機に隣組などの連絡手段として回覧板が普及し、今日まで採用されているそうです。

ボランティア・地域活動コーディネート力養成講座

「ボランティアとは？」

講師：筒井のり子さん

長野にファンも多い筒井先生

7月29日、安茂里公民館で、龍谷大学教授・筒井のり子さんを講師に迎え、「ボランティアとは？ボランティアの価値と果たすべき役割」の講座を開催しました。受講生のレポートをお送りします。

「有償ボランティアという言葉を悪用してるような団体もあるんです」（そうそう）。「自発性を励ますものは自発性なんです」（本当もう、その通りですよ先生）。と講演を聴きながら、心の中で何度共感の言葉を返したことか。そして、何度首を縦に振ったことでしょう。まるで、強風に煽られた赤べこのように。

午後のグループワークでは、【職歴を作るため、海外協力のNGOでコンピュータのプログラミングを手伝っている】この行動は「ボランティア活動」と言えるか？　という問いに対して「職歴のためってところが、ボランティアを踏み台にしてのし上ろうって感じで認めにくいわ」「動機は何であれ、活動自体はやっているんだから良いと思うな」。各々の価値観という名のグローブを手に「私はこう思う！」のキャッチボールが繰り広げられ、見事な議論百出のグループワークとなりました。

議論百出！
これってボランティア？

今回、私自身、自分なりのボランティア観の「答え合わせ」ができたような気もしています。

最後に。先生の話に頷きっ放しとは言いましたが、「ボランティア活動と恋愛は似ている」については、何度か「異議あり！」の挙手をしそうになりました（笑）。

（坪井彩耶子）

福祉共育プログラムプチ見本市

8月6日、ふれあい福祉センターで、「福祉共育プログラムプチ見本市」が行われました。私、福祉にはど素人。何が起きるのかワクワクしながら取材をしました。

この見本市は、学校や地域で福祉体験や人権講演会を企画されている方々に向けた情報発信の場にと企画されたもの。講座を企画する側も体験する方も共に成長できたらという思いを込めて福祉「教育」を「共育」と変えたそうで、主催したボランティアセンターの想いが伝わってきます。

参加者は学校の先生や行政職員、学生等幅広い方々が約50人、プログラム出展団体も約20団体。

前半は実際に学校や地域で講演活動を行っている堀越義晴さんの「大人のための福祉共育授業」、川中島の保健室白澤章子さんの「私ってすごい！　もっと知ろう自分のこと、からだ・心」のプチ授業を受けました。

後半は全体での情報交換の時間です。皆さん色々な団体の方々とお話をされていました。出展者からは、学校の生徒さんや地域の方々に「こんなプログラムができますよ」と皆で考え皆で生活を豊かにしていこうという気持ちが伝わってきます。

ワイワイと思い思いの場所で情報交換

私自身参加して、「固定概念って怖いな」と感じました。そして、情報を取りに行くことで新たな発想や思考が生まれ、私を取り巻く人が少しでも豊かな生活を育むことができるのではと気づかされました。また出展団体の皆さんも横のつながりができ良い時間だったと感じました。

（久保田和幸）

まちの縁側 発掘！ "あるある"探検隊

プラチナサロン

きらっと光るプラチナ世代が集う縁側

毎月第2木曜日10時～15時、松本市市民活動サポートセンターは「プラチナサロン」で賑わっています。

「プラチナサロン」とは現役を退職した世代の社会貢献活動や社会参加を支援する、交流の場です。松本市では、退職後の世代を「プラチナ世代」と呼んでいます。

退職後の社会参加推進フォーラムに参加した10人ほどのプラチナ世代の皆さんが、「何かやろう！」と自ら立ち上がりサロンを始めました。そのメンバーを「プラチナサポーターズ」と呼んでいます。

同世代だからこその視点が生きる

サロンはサポーターズの皆さんが企画しています。午前はサポーターズそれぞれのボランティア活動の発表、午後はお茶を飲みながらおしゃべりタイム。活動に向けての意見交換や相談も活発です。皆さんがいきいきと、楽しそうに活動する姿に引き込まれます。サロンと言うと女性が多いイメージですが、男性の参加が多いのも特徴です。

以前、サポーターズ自身のスキルアップのために企画した傾聴講座は、一般の方も参加。プラチナ世代の学びの場になりました。これから何か始めたいと考えているプラチナ世代にとっては、活動を見ることや、活動者の話を聞くこと、時には活動に誘われ体験してみることで、社会参加のきっかけとなっています。

プラチナ世代の交流の場となっているサロンは、出会いから何かが始まる、そんな縁側です。（長野県長寿社会開発センター・戸田千登美）

「本当は 一人旅がしたかった」

8月10日、ハッピースポットクラブ主催の「ふくしに何かしたい人が集まる会」で、車いすで生活をする堀内宗喜さんが、ボランティアと一緒に行った3泊4日の北海道旅行の発表を聞きました。

堀内さんはバイク事故で頸髄損傷という重い障がいになり、頭、口、右腕が動かせる程度です。

その中で今年の6月、北海道へ一人旅をしようと思い立ったのです。旅行は長野市から松本空港へ移動し飛行機で北海道へ。小樽、札幌、函館を巡り、帰りは新幹線で帰ってくるという行程。

今回の旅行で一番大変だったと語るボランティア探しは、旅行の3カ月前から始まり、決まった時には出発まで残り1カ月を切っていました。

旅の写真をスライドで見ながら話は進み、同行したボランティアの方は「お互い信頼し合っていないとうまくいきません。大変なこともあったけど本当に良い経験でした」と話しました。堀内さんも「バスや電車の乗降時にはボランティアさんや運転手、周りにいた方の協力を得ました。本当に多くの方に感謝をしています。特にボランティアさんとは感動の共有があったからこそ楽しい旅行になったのだと思います」と続けました。

今回の旅行を通して、堀内さんは「障がいがあっても旅行に行けることが分かり、可能性が広がりました。無理と思わず挑戦し、手を借りたい時には感謝を置いていけばいい。また機会があればどこかに行ってみたい」と笑顔で語りました。こういった発表の場が今後も増えていけばいいなと感じました。（富山裕介）

■猫の譲渡会

子猫から大人猫までかわいい猫たちが新しい家族を待っています。一つの命を救える手助けになります。ぜひ家族に迎えてください。
日時：9月14日(日) 13：30～15：30／場所：長野市ふれあい福祉センター／問：こちら肉球クラブ(千葉) ／TEL：090-8515-9259／HP：http://dogcatpad.web.fc2.com/

■フレッシュボディケア体操

腰痛・膝痛改善、予防のための機能改善体操と五感を刺激しながら身体を動かす脳の活性化を図るシナプソロジーを行います。健康サポートをされたい方、ご参加ください。
日時：9月13日・20日(土) 13：00～14：00／場所：赤沼整骨院ライズKaradaコンディショニング／定員：5～6人 講師：林部美代子さん／参加費：1,000円／持ち物：動きやすい服装／問：いきいき・のびのび健康づくり協会長野支部(林部) ／TEL：090-2974-5527
FAX：026-266-0655

お知らせ

■「実用書道教室」入会者募集

いろいろな和文を小筆字で表現する味を会員は授業と家で習練しながら上達します。提出書は個に応じ添削、範書指導をいたします。後期は金曜午前組を新設。ご入会を。
日時：第2・4金曜日10：00～12：00、日曜日10：00～12：00　13：30～15：30／場所：長野市ふれあい福祉センター 定員：金曜32人　日曜午前午後各20人／講師：日野皓雲さん／受講料：6カ月5,400円／申込・問：実用書道会-美しい和文書道の会（日野)／TEL：026-233-2259

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
(7月26日～8月25日分)
宮下廣喜、松下信彦、長野中部子ども劇場、ユメワーク長野、長野市市民課、介護保険課介護予防担当、財政部資産税課（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、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。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。
10月7日(火)　10：00～12：00

グリーンカフェ

みんなで楽しく「芝人形」を作ろう！！
初めての方もどうぞ！
9月9日(火)　13：30～／参加費：200円
持ち物：ペットボトル（350～500ml）
クラフトバサミ、不用ストッキング

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〉9月11日、25日、10月9日、23日(木)
13：30～15：30
〈夜の部〉10月28日(火)　18：30～20：30

長野市ボランティアセンター　現場状況７月分　（取りまとめ期間：7月1日～7月31日）

相談件数	
ボランティアしたい	32 件
ボランティア求む	36 件
情報求む	31 件
ボランティア活動支援	68 件
ボランティア活動上の悩み	4 件
よろず相談・悩みごと	1 件
ボランティア保険・事故処理	1 件
その他	24 件
合計	197 件

問い合わせ件数	
会議室予約	544 件
伝言	384 件
情報提供	488 件
機材貸し出し	349 件
チラシ・掲示板	143 件
その他	421 件
受付（よりいい会等）	356 件
合計	2685 件

その他	
情報カード受付	54 件
機材貸し出し	52 件

ボランティア保険加入	
ボランティア活動保険	53 件
行事用保険	22 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	181 件

ボランティア情報

■補聴器を正しく知る講座

意外と知られていない補聴器の役割と仕組み、選び方と買い方、使い方の基本をご本人とその家族や支援に関わるみなさんと一緒に学びましょう。
日時：10月4日(土) 13：30～15：30／場所：サンアップル201会議室／講師：前川直子さん／参加費：無料／申込：不要／問：長野県聴覚障がい者情報センター（花崎）
TEL：026-295-3530／FAX：026-295-3567
e-mail：sun-lib@mx2.avis.ne.jp

■「なるほど！ 1日でわかることばの障害とその支援」

なぜ言語障害が起こるのか、言語障害者との対話を深め、会話を楽しむためにはどうしたらよいのか等の講義を展開していきます。大勢の皆様のご参加お待ちしています。
日時：10月5日(日)　8:45～16:45／場所：長野赤十字病院 第一研修ホール／対象：医療・福祉・介護関係の方、家族、言語障害に関心をお持ちの方／定員：50人／講師：言語聴覚士／参加費：2,000円／申込：9月19日まで／問：厚生連篠ノ井総合病院リハビリテーション科（小市）／TEL：026-292-2261

■パチンコ・ギャンブル依存症セミナー

パチンコ・スロットなどギャンブルが止められずお金に困っている方、ご家族の方。ギャンブル依存症について学習し、ギャンブルを止める方法を身につけましょう。
日時：10月5日・11月9日(日) 13：30～／場所：長野市ふれあい福祉センター／対象：ギャンブルが止められずお困りの方、その家族／定員：20人／参加費：1,500円（1名につき）／問：JAGO長野（本田）／TEL：090-4007-5303／e-mail：geschenk0221@yahoo.co.jp

イベント

■ママのイキイキ応援プログラム

ママがハッピーなら家族もハッピー、いつも笑顔でいられるコツをつかみませんか？　ママの元気と輝きを引き出す講座として全国で大人気。久々に長野市で開催です。
日時：10月3日・17日・31日・11月14日・21日(金) 10：30～12：30／場所：長野市内(決まり次第ブログでお知らせ)／対象：子育て中のママ・パパ他／定員：40人
講師：山崎洋実さん　小出ゆきこさん
参加費：全5回14,500円、託児一人1回1,000円
問:スマイルママ（林）／TEL：090-4675-8827
HP：http://ameblo.jp/mamaiki-nagano

■浴衣を着て善光寺めぐり

日本の文化を体験しつつ国際交流をしてみませんか？留学生大歓迎です！　ぜひいろんな友人を得ましょう！
日時：9月21日(日) 13：00～／場所：もんぜんぷら座
対象：国際交流したい人、日本で頑張っている外国の人
参加費：男性3,000円・女性2,500円（浴衣レンタル料＋参加費）浴衣持参の人500円／問：長野ロータークラブ（成田）
e-mail：nagano.rotaract.club@gmail.com

■忍者ウォーク

忍者となり、忍びで幸せな世を築こう！　忍者に仮装してみんなで朝の街なかを巡るでござる。5カ所のポイントでスタンプを集め忍者アイテムをGET！
日時：9月14日(日)　8：30～10：00／場所：南千歳公園　集合／定員：200人／参加費：300円／持ち物：忍者コスチューム／問：市民協働サポートセンター
TEL：026-223-0051／FAX：026-223-0052

■長野市芸術館 開館記念プレイベント さわやか合唱交流会

シニアが、唱歌からクラシック曲まで混声で歌い上げます。ご来場のお客様と「信濃の国」や「故郷」の大合唱も企画しております。お気軽にどうぞ。
日時：10月23日(木)　13：00～16：00／場所：ホクト文化ホール（中ホール）／指揮：北澤陽子さん／参加費：無料／問：さわやか合唱交流会実行委員会（坪根）
TEL：026-232-5173

■長野へようこそ！ ウェルカムパーティー

長野県に最近住み始めた方々を歓迎するパーティーです。県国際交流員の通訳あり。尺八とお琴の演奏も予定。日本人も外国人も一緒に食べて話して楽しみましょう！
日時：9月27日(土) 12：30～15：00／場所：長野市ふれあい福祉センター／対象：日本人、外国人誰でも／参加費：500円　一品持ち寄り／問：小田切国際交流クラブ（中込）／TEL：090-7173-2838

■第14回長野市障害者ゲートボール大会

恒例のゲートボール大会です。個人でも参加できます。
日時：10月19日(日) 8：30～／場所：南長野運動公園ゲートボール場／対象：長野市内在住の60歳以上で身体障害者手帳をお持ちの方／参加費：無料／申込：9月30日(火)まで／問：長野市障害者スポーツ協会（赤松）
TEL・FAX：026-266-8834

■健康診断の基準って？

今、話題にされている健康の基準はどのように決められているの？自分で判断できたらいいね！楽しみな講演会です。ぜひ足を運んでください。お待ちしています。
日時：9月13日(土) 13：30～15：30／場所：長野市安茂里公民館／定員：40人／講師：中嶋研二さん／参加費：500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

ボランティアかわらばん
２０１４年
９月号

ボランティア情報

10月号は９月30日(火)発行予定。情報掲載希望は９月17日(水)までにお問合せください。〈TEL：026-227-3707〉

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１万人以上が来場する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ボランティアを大募集！

■日　時：**１０月１３日（月・祝）** 8：30～16：00
■場　所：若里公園一帯　■対　象：高校生以上
■条　件：昼食を用意します　■定　員：100人
■申　込：9月30日(火) まで

ボランティア・地域活動コーディネート力養成講座

住民支えあいマップの手法を学ぶ

住民の支えあいを、マップを使って考えます。住民同士のつながりを見える化し、地域の生活・福祉課題を掘り起し、その解決に役立つ情報も合わせて探し出します。地域づくりを考えるとても有効な手法です。

■日　時：**１０月２１日（火）** 10：00～16：00
■場　所：長野市ふれあい福祉センター
■参加費：1,000円　■定員：40人
■講　師：木原孝久さん
（住民流福祉総合研究所所長）
■申　込：10月17日（金）まで

≪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

募　集

■ボランティア募集！

あがり症の方と気楽に楽しめるサークル。一緒におしゃべり、お出かけ、カフェめぐり、映画鑑賞等楽しんでくださる方。
日時：毎月第1・3日曜日 13：00～15：00／場所：サンアップル／対象：10代～40代で心身ともに健康な方／参加費：月会費500円(学生無料)／問：SADサークルNagago(宮下)※事前連絡必須／TEL：090-6539-1363
e-mail：sad_nagano@yahoo.co.jp

■農業ボランティア募集

農作物の育成・収穫の喜びを知るとともに、自己有用感を高めましょう。
場所：松代町 東寺尾（田橋農園）／問：企業組合労協ながの東北信事業部（松林）／TEL：026-219-1951
FAX：026-219-1196

講　座

■「くらし支えあいボランティア」講座

コープながの主催のボランティア入門講座です。2日間にわたりボランティアとの様々な関わりを、体験を含めて実感できる多彩なカリキュラムです。
日時：9月25日(木) 9：45～15：00、10月2日(木) 10：00～15：00／場所：長野市ふれあい福祉センター／定員：30人(2日間受講可能な方) ／参加費：無料／持ち物：筆記用具、エプロン、動きやすい服装と靴(昼食は主催者で用意) ／問：コープながの総合企画室（村越）
TEL：0120-502477／FAX：026-261-1219

■認知症の人の暮し支援講座

お年寄りも介護者も、ともに泣き笑い、家族のようなケアの日々。実践と経験をもとに、もみじの認知症ケアを伝授します。介護と生活での悩みや不安も語りましょう。
日時：9月13日・20日(土) 18：00～21：00／場所：長野市ふれあい福祉センター／定員：30人／講師：田中正廣さん／参加費：2日間3,000円／問：ＮＰＯ法人グループもみじ(清水)／TEL：026-227-4425／FAX：026-217-7764