ボランティアかわらばん

2014年 12月 SINCE 1977 No.385

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

座談会 人を幸せにする技術って!?

次々繰り出される新しいデジタル機器や便利な道具。私たちは技術や道具に助けられながら日々を過ごしています。　今回、かわらばんでは、福祉機器の研究をしている方の「技術は人を幸せにする」という言葉から、「技術」について考えてみることにしました。どんなお話が繰り広げられたでしょうか。

座談会に参加してくれたみなさん

Ⓢ Sさん（関節系障がい）

子どものころから関節系の障がいで、人に頼まなくてはいけないことが増えてきたが、それを自分でできるような道具があることで自立心や自尊心を取り戻せると感じている。

松 松田弘美さん（高齢者・認知症の人と家族の生きがい支援研究会 生きがい支援ボランティアグループ）

認知症の方が家族と一緒に暮らせることをサポートするボランティア活動をしている。家族でもなく、仕事でもなくボランティアならではの関わりをできたらと思っている。

川 川崎昭仁さん（NPO法人ヒューマンネットながの・障がい当事者）

障がい者・高齢者を支援する団体の職員。技術でいろんなものができるのは素晴らしい。良く当事者の皆さんと「あんなものがあったら便利だよね」と話している。

平 平林三平さん（長野アイデア研究会）

アイデア研究に興味があり、会の仲間といろいろなものを作っている。「みんなの生活を楽に楽しく」を目標に活動している。

藤 藤澤義範さん（長野高等工業専門学校電子情報工学科　准教授）

「モノを作ってそのモノで人が幸せになれなければモノを作る意味がない」と考え、数年前から福祉機器研究開発に携わっている。

か 川崎かなえさん（子育て中の母・介護士・川崎昭仁さんの妻）

今は、子育て中。介護士の仕事を通じて、「地域で暮らすこと、技術を使いこなしながら暮らしていくことが大切」とわかりながら、その難しさを実感している。

青 青木高光さん（稲荷山養護学校教諭）

特別支援が専門の教員。大学の頃、言葉の出ない方と絵やシンボルを使ってコミュニケーションをするための研究をしていた。今は、パソコン等での会話補助システムの開発をしている。

記録協力　高専３年生　伊藤あこさん

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。

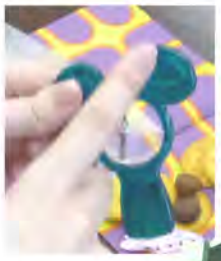
「ボランティアかわらばん」は共同募金のご協力で発行しています。

表紙題字：青木孝子さん

人を幸せにする技術って!?

それぞれが開発したものや普段使っているモノなどを持ち寄り、それを見ながら談義がスタート。

Ⓢ これはディズニーランドで売っているペットボトルを開けるキーホルダー(左写真)。障がい者用ではないけど、このミッキーマウスの耳がポイントで、ここを指にひっかけ小さい力で開けられる。こういうものを使うことで、体に負担なく、人に頼まずにできる。



Ⓟ 手作りの雪かき(左写真)。使い方は、持って押すだけ。従来の雪かきは、たまった雪を持ち上げてかかないといけないが、これがつらい。これを使うととても楽。昨年10台作って、使ってもらったら好評だった。

車いすでも雪かきできる！

Ⓚ ぼくは車いすの足元にバッグなどを置ける道具を愛用している(上写真)。スーパーで買い物するときに、ここにカゴを乗せて買い物する。とても便利。

Ⓐ 僕は自閉症などのコミニケーションが苦手だったり、言葉でうまく表現できない子どもたちのための会話補助をするシンボルイラストを作って、本を出した。そのうち1400種類くらいはインターネットからも取れる(*)。わかりやすくて、かわいいので、自閉症の子だけではなく、日本中の学校で使用してもらっている。その進化したもので、イラストを組み合わせて簡単な文章を音声で表現できるものもある。

技術を使いこなす

Ⓚ 私が妊娠中、夫(昭仁さん)の介助にリフトを使っていた。短い期間だったが、おかげで生活が成り立っていた。

Ⓜ 自分でできないことを助ける自助具と、介助する人が使う道具の違いがある。たとえば、お風呂の介助などで使うリフト、自分で乗ってみたが、とても怖い。介助する人がちょっと声をかければいいことなのに、操作に夢中になっちゃう。技術だけがあれば良いのではなく、コミュニケーションが大切。

川崎さん夫妻

Ⓢ エレベーターのない駅で階段を降りるとき車いす用の昇降機を使ったことがある。あれはとても怖い。操作に夢中になっちゃう駅員さんと、こちらの気持ちをわかってくれている人とではやはり違う。道具を使うのは人なので、使う人に左右される。介助される側の気持ちを伝えることが必要かな。これは、技術の開発と違ってお金をかけずにできる。駅の人やお店の人と一緒に考えたい。

Ⓚ 僕は電車は使うけど、バスは使いづらい。乗り降りする時、他の人のことを考えると少し躊躇してしまう。

Ⓢ 私、この間久しぶりにバスに乗ったら、そのバスのスロープがしばらく使っていなかったようで錆びてしまっていた。車いすの方自身がバスを利用していない。当事者も含め、意識の問題から考える必要があるのかな。

Ⓕ 実は、技術的だけならどこまででもできる。最近では、介護用の人工筋肉のようなものもあり、介助する人が機械を装着する形にすれば、恐怖感も減ると思う。でも、今はまだみんなが道具を使うことに慣れていない。常日頃からそれを使うことができる社会になれば、心にゆとりが生まれて、コミュニケーションできるようになるかな。

藤澤さん

発想を豊かに

Ⓟ 僕は何か不便だなと思うとすぐに考えたくなる。小学生が防犯ブザーをランドセルにつけ

*ドロップレット・プロジェクト　http://droplet.ddo.jp/

ているが、「実際に使ってみて」と言うとぱっと使うことができない。女性も、いざ大声を出せといっても声が出ない。もっと簡単に何かできないか。また、一人暮らしの高齢者が家で寝ていて救助を求めたいとき、携帯などを使って何かできないか。いかに簡単に安く普及させることができるか考えている。

藤　「安さ」はポイント。技術が入るとどうしても高くなってしまう。ランドセルそのものに防犯ブザーを組み込んでしまって、それが普及すれば値段も安くなる。

青　大量生産にならない→普及しない→使えない→使わなくなる。そういう中で、スマートフォンなど誰でも使えるものにソフトを導入できるようになった。子どもたちの実態に合わせて道具が使えるのが良い。人が社会に合わせるのではなく、ちょっとした工夫でやりくりできる。

川　以前、片手しか使えない人が2人でファミコンを操作していた。一人が十字キー、もう一人がAボタンBボタン、といった感じで。新しいものもいいが、あるものを工夫したり共有して楽しめるというのは見ている側も楽しい。

青　つい最近私たちが作った教材を、自閉症の子と知的障がいの子2人でやっているということがありました。子どもたち自身も発想している。

青木さん

一人一人に寄り添う技術を

平　ところで、こういう情報交換をする機会はあるの？

S　あまりない。情報をコーディネートしてくれる場があるといい。もっといろんな立場の人たち、いろんな分野の人たちと話したい。

か　子育てをしてて、ベビーカーのグッズで、車いすにも使えるものがたくさんある。分野にこだわらない使い方ができると良いな。

S　私は子どもがいないので、ベビーグッズコーナーに行くことすらないけど、行ってみたら使えるものがあるのかも。

松　子どものもので高齢者に使えるものはあると思うが、高齢者は子ども扱いされるのを気にするし、尊厳を失う。その事を介助する人がわかっていないといけない。本人に選択の余地があればいいけど。

松田さん

藤　サポートされている、という感覚も嫌なんだろう。羽のない扇風機みたいな常識を覆す発想や組み合わせでその問題は何とかできないかな。

松　たとえば陶器の茶碗は割れやすいけど、その質感は人の暮らしには大切。じゃあ、それを使えるように、安全性を保つためにどうするのかを考えればいい。

平林さん

青　子どもたちの言葉を促すとき、イラストを指すだけでなく、実物を触ったりする実体験を交えることが大切。タブレットの中にとどまってはいけないと思う。

藤　その人が生きてきた人生があって、生活の質を維持していけるか。そういうことをいつも考えたい。新しいものを作ればいいというわけでもない。

私たちは技術を発展させ、その先にどんな社会を見ているのでしょう？　みなさんから「もっといろんな人たちと情報交換したい」とのご要望があり、1月23日「福祉共育のつどい（本紙8p参照）」で再び集まることに。乞うご期待！

まちの縁側 発掘！ "あるある"探検隊

霜田酒店

吉田東町に霜田酒店はあります。

お店の前にはベンチが置かれ「お休みなして」の看板に誘われてひと休み。ショーウィンドウは季節感たっぷりで中に入ると、とても酒屋さんと思えない空間が広がっています。民芸品が商品のお酒に混ざり合うように置かれていて、遊び心満載！ 奥には、グランドピアノがあり、ご主人の霜田市郎さんのコレクションである絵画が飾られています。お客さんからいただいたという外国土産の人形が愛嬌を振りまいています。

「私の遊び場です」というテーブルは、ご主人の仕事場兼書斎。壁の書棚はなんと霜田文庫で本の貸し出しをしています。そしてBGMはジャズ！

お店に来る人の「処分したい本があるんだけど…」「ジャズのCDがたくさんあって…」というちょっとした話から文庫やBGMにつながったのは、気軽に話ができる場になっているからでしょう。「みんなご縁あって住んでいる。楽しく生きなくちゃ」と、数年前には「霜田お酒の小学校」を開催。地区の役員会を開くなど、いろんな人が交流できる場になっています。

「お年寄りが道端の石に腰かけている姿を見て、50メートルおきにイスがあればいいなと思って、まずは自分の店から始めた。話すだけでもいい。とっつくところがあることが大事」と、霜田さん。ちょっとした気づきを形にする気持ちこそが縁側です。

（まちの縁側育みプロジェクトながの）

「遊び場」でのちょっとした話からいろんなことが生まれるという。かしこまっていない場だからこそ面白いアイデアも！！

災害ボラ委

報告書ができました！

東日本大震災のボランティア活動を活かそう！

この度、東日本大震災のために立ち上がった長野市災害ボランティア委員会の活動報告書が完成しました。

主に、岩手県大槌町の被災状況、発災1ヶ月後から毎週現地に派遣したボランティアの活動の様子がわかるレポート（瓦礫の撤去、泥出し、海岸清掃など）、プロジェクト活動、委員会運営等についてまとめたものです。

2013年12月に報告書作成プロジェクトチームができ、「震災からの学びを記録として残し、次の災害支援に役立てたい」と考えました。「活動しました」という単なる報告書ではなく、参加しようと思ったきっかけや現地でどんなことを感じたか、逆に活動や運営に苦労したことも合わせて記録に残したいというメンバーの熱い思いが「3・11 わたしたちは何を思い、どう動いたか」というタイトルになりました。

委員会は、ひとりひとりが現地の方の声に耳を傾け、自分でできることを考え、支援したい気持ちを確かめ合うことで2年間継続できたと思います。この報告書には、そのヒントが隠されています。

派遣ボランティアや活動に参加された方、災害支援に関心のある方だけでなく、これからボランティアグループ（団体）を立ち上げたいと考えている方、学校関係者の方にもぜひ読んでいただきたいです。

（長野市災害ボランティア委員会 事務局 倉石孝子）

報告書は長野市ボランティアセンターに設置（限定200冊、無料配布）
問い合わせ先 ボランティアセンター 電話 227-3707

長野県高等学校総合文化祭　福祉専門部　福祉研究大会レポート

みんなの笑顔で心を一つに　世界に広げよう心の輪

11月2日、長野市ホクト文化ホールで、長野県高等学校総合文化祭が開かれました。

福祉専門部の福祉研究大会には「みんなの笑顔で心を一つに世界に広げよう心の輪」をテーマに、全県から100人以上の生徒や先生が参加。

前半は視覚障がいの広沢里枝子さんの講演会、後半は4つの分科会に分かれて活発な意見交換を行い、福祉についていろいろな角度から考える機会となりました。

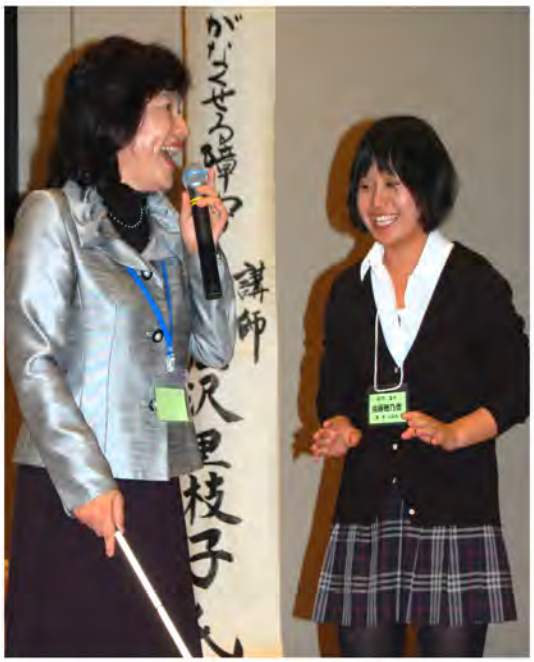
講演会

「社会がつくる障がい　社会がなくせる障がい」

広沢さんは、以前は盲導犬を連れてお店に入れなかったり、周りから変な目で見られたりと、辛い体験も多くされたようです。でも、どんなことがあっても、決してくじけず、常に前を向いて、新しいことにチャレンジする姿は素晴らしいと思いました。

実行委員長の佐藤さんが広沢さんと壇上に立ち、視覚障がいの方の手助けの仕方をやってみた場面では、障がいのある方と接することをとても身近に感じました。

そして、広沢さんがお子さんのことを話すときの笑顔、とても優しいお母さんなんだと思いました。（実行委員Y）



実際に白杖を使いながら、障がいのある方に、危険をどう教えるのが良いかを話す広沢さん(左)と実行委員長の佐藤さん

分科会

「身近なことから環境問題を考えてみよう！」

NPO法人みどりの市民の方と一緒に近くのスーパでレジ袋削減の呼びかけをしたり、段ボールで生ごみたい肥を作る体験をしました。

「国際交流～世界は一つ～」

吉田日本語教室のみなさん(長野に暮らす外国籍の方々)と一緒にお話ができ、世界へと目を向ける良い交流になりました。

「避難所体験ゲーム～いざというときに備えて～」

日赤長野県支部の指導の下、みんなで知恵を出し合いました。

「ブラインドサッカーに挑戦だ！」

F・C長野レインボーのみなさんと一緒にブラインドサッカーを楽しみました。小学生も参加してくれました。

実行委員

実行委員会では、違う学校の仲間たちと出会うことができました。特に分科会を決定するため検討したり、テーマを決めたりすることはとても楽しかったです。全体での講演会では、実行委員主導で参加者全員とアイスブレイクをしました。どんなゲームをするのかや、どう司会進行するのかなど、不安もありましたが、一人一人が役割を務め、当日はみなさんの協力もあってとても盛り上がりました。

私自身、準備期間から当日まで多くのことを学びました。広沢里枝子さんのお話からは、障がいをもつ方とこれからどう接していくべきか、そして社会のあり方についても、もう一度考えさせられました。

ほとんどぶっつけ本番の当日。移動時間の目測ができていなかったりと課題はありましたが、この経験をこれからのボランティア活動に生かしていきたいと思います。

（松代高校ボランティア部　佐藤穂乃香）

講　座

■長野県縦断キャラバンよつ葉塾(北信・東信)「障害のある子どもの心理」

講師に両川晃子先生をお迎えして、発達障害を持つ子どもの気持ちを心理的疑似体験を通して理解してみませんか？発達障害に関心のある方ならどなたでも参加できます。
日時：12月13日(土) 13：30～15：30／場所：千曲市総合教育センターおおとりプラザ／申込・問：よつ葉の会北信事務局（藤村）／TEL：090-7902-8610

■ありのままの自分で介護がもっと好きになる

余裕のない疲れた心では相手との良い関係は築けません。自分を大切にすることから始まるケアの方法をお伝えします。お気軽にご参加ください。
日時：1月10日(土)、17日(土) 18：00～20：00／場所：長野市ふれあい福祉センター／参加費：2日間で3,000円
講師：田中正廣さん／対象：介護従事者／定員：30人
問：ＮＰＯ法人グループもみじ(山崎)／TEL：026-227-4425

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27日～11月19日分)
セリタホームズ、廉澤美代子、長野南郵便局、松下信彦、(株)前田鉄工所、西勲、浅川地区たすけあい事業協力会員、浅川地区住民、ふくちゃんの会、柳澤美雪、伴在君子、長野県高齢者生活協同組合、長野県社会福祉協議会、長野市高齢者福祉課、市民課、清掃センター（敬称略）
有効に活用させていただきます。

長野市ふれあい福祉センター　年末年始ご利用案内

休館日　12月29日(月)～1月3日(土)

※長野市ボランティアセンターは
12月28日(日)～1月4日(日) まで休みです

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。
1月6日(火)　10：00～12：00

グリーンカフェ

冬のリース飾りをつくります。
どなたでも参加OKです。
12月16日(火)　13：30～
参加費：500円

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〉12月11日、25日、1月8日、22日(木)
13：30～15：30
〈夜〉1月27日(火)　18：30～20：30

長野市ボランティアセンター　**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	38 件
ボランティア求む	33 件
情報求む	30 件
ボランティア活動支援	83 件
ボランティア活動上の悩み	2 件
よろず相談・悩みごと	4 件
ボランティア保険・事故処理	3 件
その他	25 件
合計	218 件

問い合わせ件数	
会議室予約	293 件
伝言	252 件
情報提供	363 件
機材貸し出し	237 件
チラシ・掲示板	113 件
その他	417 件
受付（よりいい会等）	251 件
合計	1926 件

その他	
情報カード受付	71 件
機材貸し出し	62 件

ボランティア保険加入	
ボランティア活動保険	17 件
行事用保険	35 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	185 件

ボランティア情報

イベント

■「年忘れ交流会」へのお誘い

生活のしづらさを抱える当事者家族を中心に、日頃の悩みや今後の支援についてざっくばらんに話しながら、楽しく交流しましょう。家族の元気が最高の支援です。
日時：12月14日(日) 13：30～／場所：長野市ふれあい福祉センター／参加費：200円／申込：当日参加可
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

■ママを楽しむ勉強会
からだ改善！ 骨盤矯正エクササイズ

骨盤まわりを柔軟にしてリラックスさせることで、冷えを緩和し、やせやすいからだづくりをするエクササイズです。
日時：1月20日(火) 10：00～12：00／場所：丸山産婦人科医院／講師：笹本侑起子さん／参加費：1,000円
申込：1月17日(土)まで／問：Mam's Style実行委員会（松井）／TEL：090-1043-3909
メール：togenukijizo15@gmail.com

■みんなのラジオ体操

体を動かすことが少なくなる冬にこそ、ラジオ体操で体を動かしてリフレッシュしませんか？ ラジオ体操の基本から学べます。
日時：1月7日(水)、13日(火) 13：30～15：30
場所：三陽保健福祉センター／対象：市内在住60歳以上の方／定員：25人／講師：平出勲さん、大石美雪さん
参加費：200円／申込：12月16日～18日（9：00～16：00）
問：かがやきひろば三陽(小宮山)／TEL：026-259-2411

■生活習慣をみなおそう

私たちが生活する上で、知らないでしていることが、良いと思っていたことが悪かったり、改めて考えてみよう。皆様のお越しをお待ちしています。
日時：12月13日(土) 13：30～／場所：長野市ふれあい福祉センター／定員：20人／参加費：300円／問：健康な未来を考えるSowing.net(高遠)／TEL:090-2179-9741
FAX:026-227-6919／メール：Sowing.net@gmail.com

■地域で暮らそうフォーラム2014
～おらほの夢はどこまでもつづく～

オープニング、分科会、ロビー企画、ナイトセッション、交流会、シンポジウム、青年の主張＆ファッションショー、エンディングセッション。共催：長野県
日時：12月19日(金)、20日(土)／場所：ホテル国際21
参加費：一般5,000円、障がい者・学生1,000円
対象：どなたでも／問：地域で暮らそうフォーラム事務局（鈴木）／TEL・FAX：026-225-9010
メール：management@nagano-ssk.jp

■人形劇団むすび座「ピノキオ」

名作「ピノキオ」を人形劇に。人形と役者がおりなすファンタジーな世界。大人も子どもも一緒に楽しめる完成度の高い作品です。
日時：12月21日(日) 13：30～、18：00～／場所：須坂市メセナホール／参加費：会員制（4歳以上 入会金500円・月会費1,500円）／問：長野北部子ども劇場（上野）
TEL・FAX：026-244-9616

■サクソフォーン・カルテット・コンサート

クリスマス間近の夜、４本のサクソフォーンが織りなす美しい響きをお楽しみください。長野市出身の由井さんを中心に、サクソフォーンのハーモニーをお届けします。
日時：12月12日(金) 18：30～／場所：八十二別館
出演：由井平太さん(Soprano)、上原雅史さん(Alto)
松澤佐希子さん(Tenor)、中西智美さん(Baritone)
参加費：無料／申込：不要／問：八十二文化財団（傳田）
TEL：026-224-0511／FAX：026-224-6452

予告

＼みて／ ＼きいて／
＼体験して／ ＼食べて／

ボランティアのつどい

3月1日(日)

ボランティアに興味ある人、活動している人、ボランティアして欲しい人、どなたもどうぞ♪

に決定！！ ≪参加団体募集≫ 12月中旬開始！ 詳細は募集チラシでご案内します。

【お問合せ】 長野市ボランティアセンター TEL：026-227-3707

ボランティアかわらばん

2014年
12月号

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27年１月20日（火）発行予定です。
２月開催分も含め、情報掲載をご希望の方は、１月７日（水）までにお問合せください。〈TEL：026-227-3707〉

＼朝の通勤、通学前に！／

雪かきボランティア

募集しています

長野市内の障がい者・高齢者宅の雪かきをするボランティア「スノーバスターズ」を大募集！　自分の都合に合わせて活動の時間や場所を相談できるので、学生や社会人の方にもオススメです。活動には事前登録が必要ですので、ぜひお気軽にお問合せください♪

福祉共育のつどい

子どもたちが“いきいき”育つために学校と地域ができること

学校・地域・施設・ボランティアが、子どもたちを中心に、共に育ちあうための「福祉共育」について考えます。また、多角的に福祉共育を捉え、より豊かな実践につなげていくため、情報交換・意見交換ができる場にします。

■日　時：**１月２３日（金）** 14：30～17：00
■場　所：長野市ふれあい福祉センター
■参加費：無料　■定員：100人
■申　込：１月19日（月）まで

ボランティア・地域活動コーディネート力養成講座

第10回「ファシリテーショングラフィックの基本」

会議を見える化することで、議論の全体像を参加者が共有でき、また記録にもなります。話し合いのポイントもわかりやすくなるファシリテーショングラフィックの手法を会得しましょう。

■日　時：**１月２７日（火）** 11：00～16：00
■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：名畑恵さん（NPO法人まちの縁側育み隊事務局長）
■申　込：１月23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