

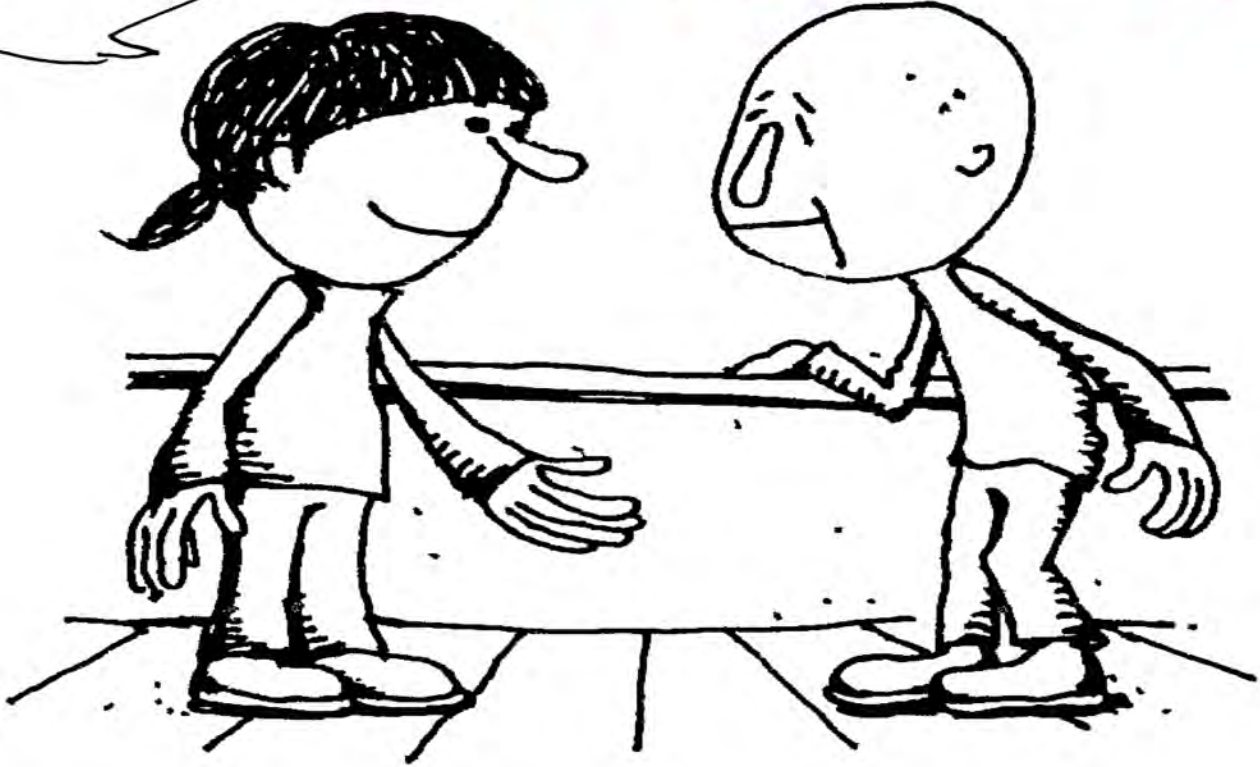


編集発行 ながのボランティアかわらばん編集委員会

【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
HP : http://vnetnagano.or.jp MAIL : volucen@vnetnagano.or.jp

お金
だけじゃない...

気持ちで動く たすけあい



「退院した時は『家』に帰ってきたと思いましたが、今は『地域』に戻ってきたと感じています」

退院後のリハビリ通いに、地域の福祉自動車を利用するようになった女性の言葉です。

身近に暮らす地域の人を送迎に関わる中で、その人たちが女性の「理解者」となり、地域とのつながりができたのです。

そんな住民参加の「地域たすけあい事業」から、地域の支え合いを考えてみます。

「地域たすけあい事業」

昭和60年、長野市と民生児童委員協議会が実施した「老後に関するアンケート」で、暮らしの困りごとに、有償でもいいからサービスを利用したいという声がありました。そこで長野市社会福祉協議会が実施主体となり、自発的な「地域住民の参加」による少額の有償たすけあいサービスが、昭和63年から始まりました。現在は31地区の住民自治協議会と長野市社会福祉協議会が協働で実施しています。

みんながネットワーク

このかわらばんは「信毎ふれあいネット」のご好意で一部地域へボランティアで配布いただいています。

「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。



身の回りの困りごとを手伝う「家事援助」、歩行困難な方の「福祉移送」の2種類があり、利用する「利用会員」とサービスを提供する「協力会員」との会員制です。会員をつなげる「コーディネーター」も含めた、三者の信頼関係でサービスが成り立っています。

利用会員の話し相手も「福祉移送」で見守り

移送の運転協力会員は「安全第一」に利用会員を病院へ送り届けようと、自然にプロ意識を持ってハンドルを握っています。また「家事」「移送」どちらも『見守り』という大きな役割があります。協力会員、コーディネーターはじめ、多くの人が利用会員を見守り関わることで「ネットワーク」ができ、支え合いの大きな力になります。協力会員は、福祉自動車運転しつつ、乗ってから降りるまでずっとしゃべり続ける利用会員の声をひたすら聴いたり、話し相手もします。たまたま相乗りになった時は



「いつもと違う道で楽しかった」「偶然お花見ができて良かった」と車中の短い時間を喜んでもらっています。

何とか役に立ちたい「家事援助」一緒に

「家事」の協力会員もできることを一緒にして、話し相手をしながら励ましたり、いい関係を築いています。草取りをしている協力会員は植木や花に詳しく、利用会員の庭を自分の庭のように楽しんで手伝っています。コーディネーターは、協力会員が見つからないと何もできませんし、たとえ協力会員が見つかってても「何とか役に立ちたい」という優しい気持ちが協力会員

にないし長続きしません。コーディネーターはいつも心の中で「誰か協力会員さんになって!!」と叫んでいます。

「利用会員」の力「協力会員」の力

コーディネーターは「いつも明るく」を心がけています。「〇〇さんの声を聞くと元気になるよ」と言われると、元気をもらいます。

利用登録の際は必ず訪問し、その後も何かあれば訪問するようになっています。長い人生を経験してきた方々とお話できることは、コーディネーターにとっても、いい人生勉強になり、自分のこれからを考える機会にもなっています。予約の電話や困りごとの対応に追われる毎日の中で、落ち込んだり、やるべきことを忘れたりする時もあります。そんな時、自然に助けてくれるのが協力会員の優しい気配りです。利用会員もコーディネーターも結局は協力会員のボランティア精神に支えられています。

利用会員Aさんのエピソード

ガン末期のAさん、夫は入院中で、若夫婦は夜勤もある仕事なので負担をかけたくないとのこと。

「自分のことはなるべく自分で」とお掃除を依頼。週1回、協力会員が行くことになりました。

協力会員は「待ってたよ」と迎えられる、一緒に掃除やベットメイ

キングをし、その後お茶を飲みながらお話を聴きました。

Aさんは「今までの自分の人生は、我慢ばかりだったけれど、このサービスでどんなに助けられたかわからない」と、毎週楽しみに協力会員を待ち、再入院までの数カ月を過ごしました。





お金
だけじゃない...

気持ちで動く たすけあい

利用会員Bさんのエピソード

退院後、介護保険の認定を受けるまでのつなぎとして、ケアマネージャーがBさんの掃除を依頼しました。

Bさんは、夫を少し前に亡くしたばかりで、自分の病気のこと、介護制度、たすけあい事業などいろいろあり、混乱と不安の毎日でした。

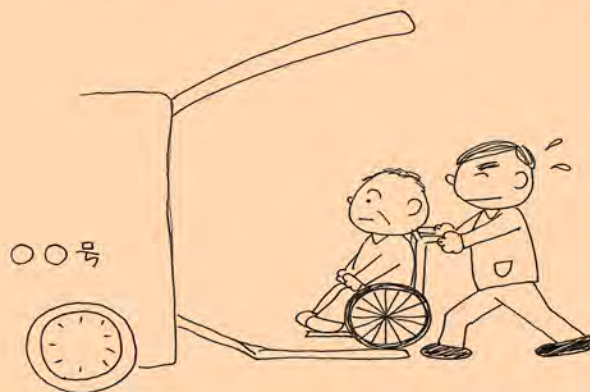
「お話しもしてきてね」というコーディネーターの要望で、協力会員は掃除の後、少し話し相手をし、Bさんは少しずつ落ち着いてきました。その後、介護保険のヘルパーさんにバトンタッチしました。



利用会員Cさんのエピソード

ある日、Cさんを迎えに行った福祉自動車の協力会員から「呼び鈴を鳴らしても出てこない」とコーディネーターに連絡がありました。民生児童委員に頼んで行ってもらい、近所の方に聞くと「入院した」とのこと。

Cさんが近所にひと声かけていたので、その後の連携がうまくいき、安否確認ができました。Cさんは「何かあった時、連絡してもらえるから安心。ありがたい」と喜びました。

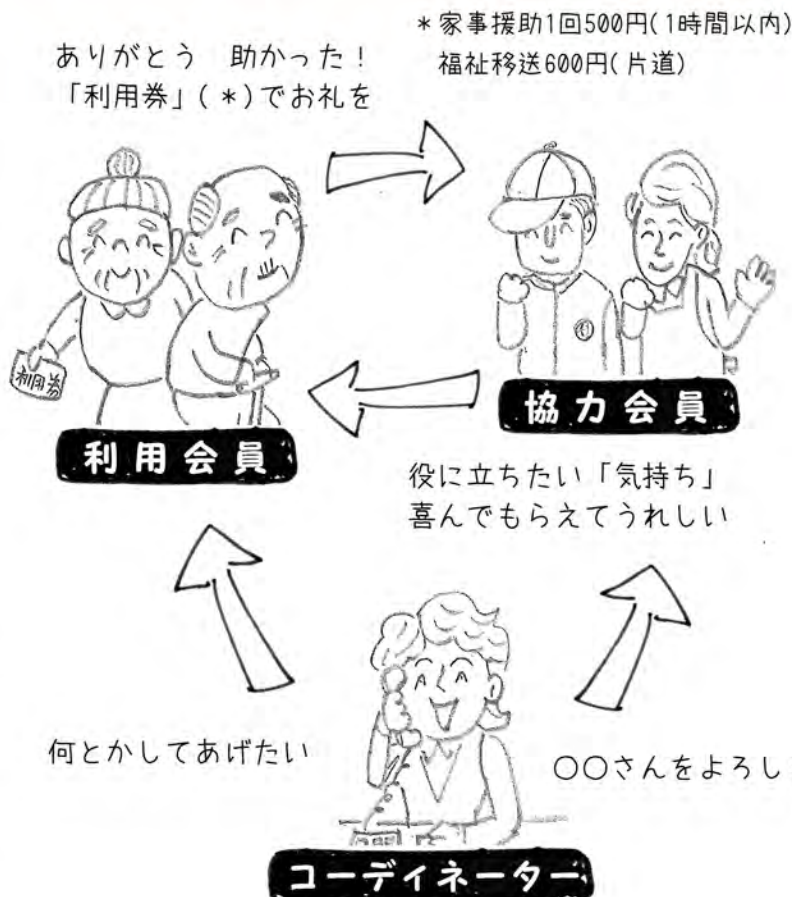


このサービスは、利用会員が負担に感じず「お互い気兼ねなく支え合える」よう、少額のお金「利用券」を介在させています。

「ありがたい」「助かった」という気持ちを表すのに、「利用券があつてよかった」という利用会員の声が多く寄せられます。

しかし実際に活動している協力会員の皆さんは、お金が目的とい

「気持ちで動く」
地域のたすけあい



地域たすけあい事業 お問合せ先
長野市社会福祉協議会 地域福祉課
TEL 026-1227-3030

うより、ボランティアの「気持ち」で「自発的」に活動しています。協力会員の多くは、退職後の空いた時間に地域で「何か役に立ちたい」と応じてくれた方々です。その「気持ちで動く」関係をつなげることが、地域に関心を寄せ、協力者になる「住民参加型」の地域づくりにつながっています。

(取材 編集委員)

利用者会議 開催しました

長野市ふれあい福祉センターは、市民の福祉活動、ボランティア活動の推進拠点の施設です。子どもからお年寄りまで、幅広い市民が利用でき、どういう風にご利用していくかを利用する人たちみみなで考えていきます。

そのために、年一回施設利用のボランティアグループを対象に利用者会議を開いています。今年は昼の部約130人、夜の部約40人弱のボランティアさんたちが集まりました。

施設利用の案内と、グループに別れての活発な情報交換会を行いました。

私が参加して

いる「エコエコ6ちゃん」はシニア大学でボランティアを学んだ仲間と、不要なカレンダーでリサイクル封筒作りをしています。皆さんと会えるのが嬉しく、お茶を飲みながら楽しく作業をしています。

まだ、2回ほどのセンター利用ですので、4月21日に行われた利用者会議には、初めて出席



グループでどんな話が出たのか、全体で発表しました

しました。

利用説明等のあと、住んでいる地域別に8人くらいのグループをつくり交流が始まりました。

私のグループは、「家庭の幸せ」「消費者」「お産」「子育て」「子どもの問題に寄り添う」など、かなり有意義な活動内容の方たちばかりでした。ご近所さんで集まったグループだったので、「家の近くの畑にぜひ、体験に来てください！」「まちの縁側（その方の実家）でみそ作りをしています！」などの呼びかけもあり、皆さんがやっている有意義な活動にも参加してみたいと思いました。



早速名刺の交換をして次につながっていきます

■活発な話し合いができて、有意義な会でした。

■今まで知らなかったグループの人々と出会ったので、また参考になる方とも交流するようにしたいです。



■ボランティア初心者の私にも何かできることがあるのではないかと思えました。

■次へつなげたいです。

■ボランティアに関わる人の顔や内容を知ることができ、本当によかったです。明るい未来を

感じました。

■まったく知らない新しいボランティアグループの方のお話も聞け、交流ができて、よかったです。

■話してみると、みんなつながっているんだなと思いました。

活動がより豊かになるために、この施設をみんなが育てていきたいですね



ボランティアコーディネーターのつれづれ日記

ボランティアを通して、いろいろな人に会いたい、相談に来た高校生のA君は、今「ボランティアかわらばん」の配達ボランティアをしています。学業と部活に忙しい日々ですが、毎月発行日になるとボランティアセンターを訪ね、出来上がった「かわらばん」を持って行きます。彼の配達先は学校の近くの街中のカフェやライブハウスです。普段の生活

の中では、あまり縁がない場所ですが、そんなところに行って、お店の人と会話ができるのもこのボランティアの魅力です。配達ボランティアさんの中には、月に一回配達先の喫茶店でお茶を飲むことを楽しみにしてるボランティアさんもいます。そんな風に、A君もいろいろな人に出会って、少しずつ世界が広がっていくといいなと思っています。



地域福祉ワーカー

第1回 東北地区

ボランティア講座
開催

地区内の施設から「傾聴のボランティアアさんはいないでしょか」と問い合わせがあり、竹中

嶺子さんを講師に、昨年の7月から8月にかけて「おはなし相手ボランティア講座」を開催しました。講義を受けていく

中で、相手の存在を温かく認めること、話の内容よりも、気持ちを聴くことを心がけることを教わりました。

4回講座の後は、傾聴のグループ「あったかい・わ」も誕生し、皆さんが生きいきと活動しています。

(更北地区地域福祉ワーカー 小山咲美)



講座から
お話し相手ボランティア
誕生

お話し相手ボランティア講座を受講したメンバーで発足したグループ「あったかい・わ」。

相手の心に寄り添い気持ちを受け止める、傾聴の心身を身につけたいと講座に参加したメンバーが、高齢者施設でボランティア活動を始めました。10名ほどのメンバーで、月1回午前中に傾聴の活動を行った後定例会を開いています。今後は、午後も活動を行う予定です。

活動後には、施設の方との懇談の場を設けていただき、また、定例会では毎回事例を通して、様々な意見が出されます。

メンバーも、傾聴のあと相手の方が笑顔になった時の嬉しさは、何とも言えないと実感しています。

これからも、あったかい気持ちになれるボランティア活動を続けていきたいと思えます。(田中茂子)

いつもくんが行く!

月例情報市場

「月例 情報市場」へ行ってきたよ。ここは、毎月1回みんなの情報交換の場として「ながのボランティア・市民活動支援ネットワーク」が開いている出合いの場なんだ。

障がい者支援施設

で働いている人が「元気がなくなる居場所でありたい。救われる人が何人いるかを考える。あたたかく見守っていただける社会に」と言っていたよ。あつい気持ちに感動しちゃった。

病気の当事者が集まる会の人は「たくさんの人に病気のことを知ってほしい。今では30人くらい来る。続けていけば効果があるのかな」と言っていたんだ。続けていくって難しいよね。でも夢があればきつとできるよね。



ほくも応援したいな。福祉の仕事をしている人が、「自分たちだけでは難しかったことが、ここでの縁で実現できた。必要な人に必要なものを届けられた」と言っていたよ。

インターネットとかで情報が手に入りやすいこの頃だけど、実際に会ってお話するのはやっぱりいいなと思ったんだ。みんなそう感じたのかな。はじめだんだん笑顔になってたくさん話せたよ。

お気軽にお越しください



〈月例 情報市場〉

毎月第3水曜日、長野市ふれあい福祉センターで開催。申込不要。主催：ながのボランティア・市民活動支援ネットワーク(電話026-227-3707、長野市ボランティアセンター内)。次回は5月20日16時から。

場所：長野市立博物館／申込・問：026-284-9011（陶山）

■パチンコ・パチスロ・ギャンブル 依存症セミナー

ギャンブルが止められず困っているご本人、ご家族の為のセミナーです。ご相談ください。

日時：5月10日、6月14日、7月12日（日）13：30～／場所：長野市ふれあい福祉センター／申込・問：JAGO長野地区（本田）／TEL:090-4007-5303／e-mail:geschenk0221@yahoo.co.jp

■わらべうた一日講座

わらべうたを身体でおぼえ、子どもたちに伝える、大人のための講座です。さあ！一日たっぷりわらべうたで遊びませんか。

日時：6月13日（土）10：00～15：30（半日可）／場所：長野市中央隣保館／申込・問：おはなしピピの会（堀内）／TEL&FAX:026-244-0449



イベント

■「赤倉温泉」へ行こう！

今年は「北信濃線」が開通したので、新潟県妙高市「赤倉温泉」へ行きます。妙高連山を眺め、山菜取りを楽しみましょう。帰路は戸隠観光を予定しています。

日時：6月13日（土）～14日（日）一泊（JR長野駅東口13：00集合）／場所：妙高市赤倉温泉／参加費：9500円（送迎つき）／対象者：精神障がいに関心のある当事者、家族、支援者／申込・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

■健康を考える交流会

「健康は身の回りから改善？」

いつも笑顔でいるために日頃から交流会を交え考え、健

康も環境も情報を持つ事から・・・お茶をしながら考えていきましょう！

日時：5月16日（土）13：30～／参加費：300円／場所：長野市安茂里公民館／申込・問：健康な未来を考えるSowing.net（高遠）／TEL:090-2179-9741
または026-227-6769



■病に勝つ・癌に勝つ

～免疫力と自助療法講演会

免疫学者の立場から、病気の克服に免疫力アップの必要性を経験をふまえて講演。末期癌を自助療法によって完治させた過程を合わせて紹介。元気にチェロ演奏もします。

日時：5月23日（土）13：00～16：00／参加費：2,000円／場所：ホクト文化ホール（中ホール）／申込・問：NP0法人健康を考える会（浦山）／TEL:090-3003-1470

■長野市民劇場5月例会

「あかきくちびるあせぬまに」

戦中から現代にいたるある女の半生を通して人間の哀しみ、愛おしさを描いたこの作品は鈴木光枝さん主演で全国上演されました。今回は娘である佐々木愛さんが演じます。

日時：5月18日（月）18：30～／入会金：1,500円
会費：一般2,750円、学生1,000円／月 ※詳細はお問い合わせください／場所：若里市民文化ホール／申込・問：長野市民劇場（大塚）／TEL:026-224-1919

長野市ボランティアセンターへ
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
（3月26日～4月22日分）

三浦悟、松下信彦、石沢希衣子、コーラスみすず、青山クリエート、（株）前田鉄工所、明治安田生命長野支社、長野南郵便局総務部、長野県地域生活定着支援センター、長野市高齢者福祉課・財政部契約課・駅周辺整備局・消防局（敬称略）

長野市ボランティアセンター 相談・問合せ 年間件数（取りまとめ期間：H26年4月1日～H27年3月31日）

相談		窓口対応・問合せ		ボランティア保険	
ボランティアしたい	404 件	会議室予約	4434 件	ボランティア活動保険	665 件
ボランティア求む	398 件	伝言	3768 件	行事用保険	257 件
情報求む	392 件	情報提供	4144 件	在宅福祉サービス総合保険	10 件
ボランティア活動支援	833 件	機材（コピー・印刷機等）貸	3490 件	送迎サービス補償保険	11 件
ボランティア活動上の悩み	49 件	チラシ設置・広報	1549 件	合計	943 件
よろず相談・悩みごと	34 件	その他	3280 件		
ボランティア保険・事故処理	33 件	受付ボランティア対応	3592 件		
その他	220 件				
合計	2363 件	合計	24257 件		

ボランティアしたい
ボランティアしてほしい
相談お受けしています。



ボランティア情報

募 集

■北陸新幹線 金沢行き 参加者・ボランティア募集

『ひまわり号』に乗ったことがない方、障がい者、ボランティアを募集しています。一緒に金沢へ行きませんか？楽しいドキドキな一日を過ごします。大人19,000円です。
日時：5月31日(日) JR長野駅/新幹線改札前6:15集合
/場所：兼六園及びその周辺/申込・問：長野『ひまわり号』の会(太田)/TEL:090-1123-5401



■ハピスポひろば出展者募集

ハピスポでは6月28日ビッグハットで開催する「ハピスポひろば」にブース出展したいボランティア団体を募集しています。ビッグハットで活動発表をしてみませんか？
日時：6月28日(日) 11:00~16:00/場所：長野市ビッグハット/申込・問：Happy Spot Club(ハピスポ)(亀垣)/TEL:070-5363-0824/FAX:050-3337-2755

お知らせ

■月例情報市場

ボランティアを始めたい人！異業種交流したい人！誰かと話したい人！助成金を申請したい人！予約は不要です。チラシや名刺を持ってお気軽に参加ください！
日時：5月20日・6月17日(水) 16:00~17:00/場所：長野市ふれあい福祉センター/問：ながのボランティア・市民活動支援ネットワーク/TEL:026-227-3707

申し込み不要です。
どなたでもお気軽に
どうぞ！

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。 問：長野市ボランティアセンター TEL:026-227-3707

グリーンボラ・カフェ

植えつけ作業の後、お茶を飲みながらおしゃべりします。
5月12日(火) 13:00~15:00
トマト等の野菜の植え付け
5月19日(火) 13:00~15:00
朝顔等の種まきと育て方
参加費：100円 持ち物：軍手



切手の小箱サロン

チーズやお菓子の空き箱に古切手を貼ってステキな小箱を作ります。のんびりゆっくり、おしゃべりしながら、楽しい時間を過ごしましょう。
5月8日(金) 13:00~16:00

エコ封筒を作ろう

古いカレンダーで封筒を作ります。
6月2日(火) 10:00~12:00



■無料なんでも相談会

どんなことでもご相談ください。ボランティアで弁護士、市議会議員などが対応します。看護師による健康チェック、炊き出しや衣類などの提供もあります。
日時：5月13日(水) 10:00~14:00/場所：長野市中央隣保館/申込・問：反貧困ネット長野(宮崎)/TEL:070-6988-2771

■無料学習サポートきずなじゅく

宿題などを持ってきてください。学習スペースと交流スペースに分けているのでおしゃべりもOKです。サポーターと一緒に勉強しましょう。
日時：5月8・15・22日(金) 17:30~19:30/場所：長野中央介護センターつるが1F/申込・問：反貧困ネット長野(宮崎)/TEL:070-6988-2771

■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。申し込み不要です。
日時：5月14日、28日、6月11日、25日(木) 13:30~15:30
5月26日、6月23日(火) 18:30~20:30/場所・問：長野市ボランティアセンター/TEL:026-227-3707

■善光寺御開帳記念特別展

市立博物館では、善光寺御開帳と北陸新幹線開業にともない、「信仰のみち」と「狐にまつわる神々」の2つの展示を開催します。
日時：4月25日(土)~5月31日(日) 9:00~16:30/



インターネット放送局「ながのTV」の生放送番組 長野ボランティアステーション

5月12日のゲストは、旅をしたいという障がい者の願いを実現する「ひまわり号の会」です！(毎月第2火曜日19:00~)
Ustreamでnaganotv1を検索してみてください!! <http://www.ustream.tv/channel/naganotv1>





6月号は5月29日(金)発行予定。情報掲載希望は5月15日(金)までにお問合せください。〈TEL:026-227-3707〉

ボランティア活動振興事業助成金・ ささえあい応援金

あなたの活動を応援します！

ボランティア活動や市民活動をするために資金はなくてはならないものです。新たな事業を始めたり、これまでの活動をステップアップしたいグループを応援します。

- ①助成金学習会 **5月7日(木)** 13:30~16:00
長野市ふれあい福祉センター5階ホール
申請の方法や書き方等を学びます。ぜひご参加ください♪
- ②申請書の受付 **5月15日(金)~31日(日)**
申請書は長野市ボランティアセンター(長野市ふれあい福祉センター1階)で配布
※ホームページ「ボランティアネットながの」からダウンロードもできます
- ③第一次審査 期間：**5月26日(火)~6月6日(土)**
- ④公開審査会 **6月20日(土)** 13:30~17:00
長野市ふれあい福祉センター5階ホール

新しく始める活動に！
ボランティア活動振興事業助成金
1団体あたり
5万円まで
(総額50万円)

さらに
充実させたい活動には
もっと豊かに！
ささえあい応援金
1団体あたり
10万円まで
(総額30万円)

「いつも傾聴でんわ」

受け手ボランティア養成講座

「誰かと話したい・・・」と電話をかけてくださる方のお話をお聴きする「いつも傾聴でんわ」の受け手ボランティアを養成する全3回の講座です。

日時：**5月30日、6月6日、6月13日(土)** いずれも13:00~16:00

場所：長野市ふれあい福祉センター

対象：傾聴でんわ受け手ボランティア活動に関心がある方、全3回受講できる方

受講料：1,500円



◆◆◆◆お問い合わせ・お申込み◆◆◆◆
長野市ボランティアセンター

TEL:026-227-3707
FAX:026-224-1513