

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

ボランティア かわらばん

サマチャレ この夏は何にチャレンジした?

サマーチャレンジボランティア、略して『サマチャレ』は、中学生以上の若者が、ボランティア活動を体験することによって福祉に興味を持ち、積極的にボランティアに参加する人材の育成を願って、毎年夏休みに合わせて開催しています。今年は、92施設95プログラム、395名の参加者で開催しました。

活動初日は、緊張と不安から動くことも話しかけることもできなかった
 たり、子どもやお年寄りの名前を憶えられず困ってしまったり、参加者もいたようですが、お年寄りから優しく話しかけられたり、また子どもの無邪気さが徐々に緊張感をほぐしてくれたと、体験についての感想がありました。

サマチャレに参加することで「人と関わること、コミュニケーションの大切さを学んだ」「自分ができることを発見できた」等、今後に活かすきっかけになったのではないのでしょうか。



長野市内でも早くから学校教育のカリキュラムに、ボランティア学習を取り入れてきた、豊野高等専修学校の担当教諭にお話を伺いました。



本校では、生徒の視野を学校以外の世界にも広げ、相手の立場に立って考えることができる力を付けようと、17年前から夏休み中の課題に各市町村で開催される、ボランティア活動体験プログラム（長野市の場合はサマチャレ）への参加を取り入れてきました。ただ、全員参加にすることで、「やって良かった！」と感じる生徒がいる一方で「やらされている」感を持つ生徒もおり、そういった生徒がいかに自分の意志で活動ができるか、を考える必要がありました。そこで18年目になる今年、夏休み中の課題を再検討し、ボランティア活動体験プログラムを必須課題にしないことを決めました。

ボランティア活動の原点に戻り、自らの意志で参加するという生徒の自主性を大事にしたいと思ったためです。結果、サマチャレへの参加者はゼロでしたが、自ら進んで他市町村社会福祉協議会の体験プログラムを選択し、活動を終えた生徒が大勢いました。

ボランティア活動は自ら動かないといけない状況に置かれるからか、大変でも活動を終えた生徒の表情は、活動前と後とは全く違います。自力でやり遂げた生徒の顔は、「やればできる!」という自信に満ち溢れ、考え方も前向きになり、学校生活にもハリとリズムが生まれます。これは、通常の学校生活だけでは生まれない変化と成長です。生徒の成長と学びには、学校での勉強と地域での体験や、さまざまな方たちとの関わりが必要不可欠であると、改めて実感しています。



「すみれ会」が来るのを待つて

以前は、障がい者施設から運動会に使用する着ぐるみの製作依頼や施設利用者の動きや状態に合わせた服を『この生地で作って欲しい』とオーダーメイドで依頼を受けることもありましたが、現在は、寄付で頂いた生地で何を作ろう、何を作ったら喜んでもらえるだろう...と、メンバーと知恵を絞りながら、好きな洋服を楽しんでいます。

継続して活動できるのは、

「仲まち園」の利用者さんが

「すみれ会」が来るのを待つて

3人の知恵で皆を笑顔に



すみれ会



30年前、ボランティアセンターでハンドメイド講座を受けた受講生が昭和62年4月に「すみれ会」を結成しました。当初、30人程いた大きなグループでしたが、現在は3人で活動をしています。

第2・第4月曜日の

午前中はボランティアセンターで、午後は障がい者施設「仲まち園」で牛乳パックを使用し

た椅子のカバーや、バザーに出展する小物を利用者さんと作っています。

以前は、障がい者施設から運動会に使用する着ぐるみの製作依頼や施設利用者の動きや状態に合わせた服を『この生地で作って欲しい』とオーダーメイドで依頼を受けることもありましたが、現在は、寄付で頂いた生地で何を作ろう、何を作ったら喜んでもらえるだろう...と、メンバーと知恵を絞りながら、好きな洋服を楽しんでいます。

継続して活動できるのは、

「仲まち園」の利用者さんが

「すみれ会」が来るのを待つて

「すみれ会」が来るのを待つて

「すみれ会」が来るのを待つて

「すみれ会」が来るのを待つて

「すみれ会」が来るのを待つて

「すみれ会」が来るのを待つて

「すみれ会」が来るのを待つて

「すみれ会」が来るのを待つて

「すみれ会」が来るのを待つて

「すみれ会」が来るのを待つて

「すみれ会」が来るのを待つて

「すみれ会」が来るのを待つて

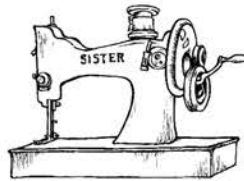


カーテンの余り生地で作ったお揃いのエプロンが目印！

いってくれる事や、大好きな仲間との昼食に一品づつ持ち寄りレシビを教え合ったり、人生相談をしたり、有意義な時間を過ごしているからだ、話していました。

3人の息はバツチリで1人が裁断をしていけば、1人はしつけをして、1人は縫うという素晴らしい連携プレーで素敵な洋服や小物が出来上がります。

今後も健康に気を付けてながら、出来るだけ長く続けたいと、3人は口を揃えて話してくれました。



歌の女神を目指して！

コーロ・セシリア



広く、現在は20名のメンバーで高齢者施設・サロン・病院関係へ訪問しボランティア活動をしています。また毎年県主催の母親コーラスまつりにも参加をして練習の成果を披露しています。

『歌える幸せ』『聞いていただけける幸せ』から、平成27年3月には、お世話になっている人へ日頃の感謝の気持ちを歌で表現したいと、単独コンサート（ごきげんようコンサート）をふれあい福祉センターで行ない、立ち見の人が出るくらい大盛況でした。

「コーロ・セシリア」とは、イタリア語で『歌の女神』という意味で、楽しく歌いましょうをモットーにした女声コーラスグループです。

毎週月曜日の午後7時30分からボランティアセンターに集まり活動をしています。グループの始まりは清泉女学院短大で教授をされていた高橋正道先生にご指導を受けたいと、平成7年5月に歌の好きな人が集まり結成されました。年齢層は幅



毎週15人程度集まり、和気あいあいと練習！

た。歌のジャンルは、童謡唱歌や合唱曲、宗教曲、流行歌等と幅広く、聞いてくれる方に合わせて歌っています。

歌が好きで、週1回大きな声で歌って元気になりたい方、コンサートでグリーンのドレス、ボランティアの時はお揃いのポロシャツを着てみたい方、メンバー募集していますので、一度見学に来てください。

取材の最後に、歌を披露していただいたのですが、素敵な歌と透きとおる歌声は、まさに女神のように煌めいていました。





「これ、いい感じ…」
「ママは家事、私は勉強
がんばれるかな？」など

「ガムのおいだ」
植物の力、香りの効用
体験の一つは『ペパーミ
ント入り重曹』。

施設内にハーブ園もある
というところで、カルチャー
広場での緑と暮らしコー
ナーの体験付きミニ講演
を担当してきました。

（長野市緑と花いっぱい
の会の会員さんにもご協
力いただきました。）

秋の一日をファミリーで楽しん
でもらえるようなステイジや、
あそび、フリマ広場など
がありました。



やる気のする植物の香りは？

9月のまだ
まだ暑い土曜
日、下水道ふ
れあいデー
（クリーンピ
ア千曲、長野
市赤沼）が催
されました。

と言いながら作っていた小学
生の皆さん。効果のほどはい
かがでしょうか。

ドライにしたペパーミント
と精油を加えた重曹は脱臭剤
やクレンザー等に使えるとい
うことで、「靴の匂いがね、
下駄箱に入れよう。」と男の
子3人のお母さん。久し振りに
元気な子供たちたくさんとお
話したり、ほほえましい
家族の会話を耳にしたりと楽
しい一日になりました。

（徳永淳子）



できあがったポプリ等のメモ書きは子供らしく発想豊か



ボランティアコーディネーターのつれづれ日記

5日の翌日「長野びんずる祭
り」への参加からスタートし
ました。（「きもの紫の会」
さんが浴衣を着せる）、7（日）
飯綱でデーキャンプ（「山楽
会」さんの協力）、その後ホー
ムステイ（8軒のお宅、「ピッ
ポファミリークラブ」さんと
個人の方3家族の協力）、8
（月）デーサービスを訪問、9
（火）戸隠観光、10（水）小学生
とおやき作り（「ちようまの



会」と「かがやきひろば三陽」
の協力）、最終日11（木）ふれ
あい福祉センター5階でお世
話になった方々を呼んでコン
サートと忙しい一週間でした。
先の家などたくさんの方が
来て、歌の披露、お国の料理、
などで盛り上がりました。両
国の学生10名は「長野の自然
の美しさ」とボランティアさん
の優しさを感じ銘を受けた。帰
国後はこの平和の尊さを思い
出し両国の平和構築に努力し
たい」と満足していました。
半年に渡りたくさんの方が開
わったので調整も大変でした
が、コーディネーターも満足
でした。（ひ）

昨年11月「紛争地のイ
スラエルとパレスチナ
の学生を長野に呼んで
平和トークをさせたい」
という依頼が善光寺宿
坊玄証院の福島住職か
ら来ました。始めは戦
争している国の学生？
イメージがわきません
でした。お話をしてい
くうちに長野の自然に
囲まれ人々と一週間を
楽しく過ごしてほしい
と思い、計画を始めま
した。ボランティアセ
ンターに登録している
グループさんを始め、
個人の皆さんのご理解
で、長野に着いた8月



浴衣を着てびんずるに参加しました

お知らせ

■「お産」なんでもトーク

うむうむネットの定例おしゃべり会、「お産」なんでもトーク。10月は「語ろう高齢出産」どなたでも参加できます！お気軽にご参加ください。

日時：10月18日(火) 10:00～11:30/場所：ふれあい福祉センター 4階和室/問：お産を語る会 うむうむネット(牛山)/TEL：090-4212-8167

メール：umuumunet@gmail.com



■働き続けるための

アサーショントレーニング

家庭生活と仕事を両立させ、調和の取れた働き方を続けていくために必要なキャリアライフの設計や自分の意思を素直に伝える技法をトレーニングします。

日時：10月21日(金)10:00～12:00

場所：勤労者女性会館しなのき/問：長野市男女共同参画センター(水上)/TEL：026-237-8303

■無料学習サポート きずなじゅく

教えるのは元教員、学生などのボランティア。一人の子に一人のサポーターがつき、ていねいに教えます。おしゃべりもOK。友達やサポーターと楽しく過ごします。

日時：10月14日、21日、28日(金)17:30～19:30

場所：長野中央介護センターつるが 1階多目的室

問：反貧困ネット長野(金井)

TEL：070-6988-2771(月～金 9:00～17:00)

■情報市場

毎月第3水曜日に開催！ボランティア情報交流の場。自由参加、アピールしたいチラシや名刺があれば、ぜひご持参ください。

日時：10月19日、11月16日、12月21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(青沼)

TEL：026-229-8001(ライフデザインセンター内)

■ハーモニー「夢」まつりのお知らせ

日時：10月29日(土)9:30～14:30/場所：川中島中学校北体育館・エココンファミリー・ハーモニー桃の郷/問：ハーモニー桃の郷(大日方・小林)/TEL：026-285-5303

■ながの友の家まつり

友の家を開放し展示や体験コーナーでお伝えします。お子さんと楽しんで頂けるコーナーや恒例の友愛セールも開きます。どうぞお越しください。

日時：10月22日(土) 10:00～14:00/場所：長野友の家/問：長野友の会(鈴木・渡辺)/TEL：026-285-3192



いつも傾聴でんわ

哀しかった・辛い・嬉しいことがあった…
どんなことでもお話しください。

TEL 026-225-0404

お電話待ってます

月・土 14:00～18:00 水 14:00～21:00



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

(毎月第2火曜日19時～)

10月11日は

「ボランティアのつどい実行委員会」です

<http://www.ustream.tv/channel/naganotv1>

お問い合わせは naganotv@gmail.com まで

★出演者大募集中★



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
(8月20日～9月23日)

朝陽地区ボランティアセンター、シニアアクティブルーム、浅川地区、窪田伊吹、佐々木豊子、CDC情報システム長野(営) 瀧澤行政書士事務所、長野市高齢者福祉課、ユメワーク長野、長野市市民窓口課(敬称略)

どなたでも
“ふらっと”
参加できます



長野市ボランティアセンターで開催する

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

10月18日(火) 園芸作業と
ボランティアのつどい事前準備
両日とも13:30～15:30

11月15日(火)

冬に向けて

ビオラを植えよう



♪ エコ封筒を作ろう

古いカレンダーを再利用して
封筒を作ります。

10月4日(火) 10:00～12:00

11月1日(火) 10:00～12:00



♪ 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。

10月14日(金) 13:30～16:00

11月11日(金) 13:30～16:00

ボランティア情報

講座

■視覚障害者のための パソコン・iPad講座

音声や画面拡大を利用しながらパソコン・iPad操作方法を学んでもらい、日常生活や学習、仕事に役立てて頂き、また関係者の方には支援の一助として頂きたいと思います。

日時：第1期 10月11日～11月8日/第2期 11月15日～
12月13日/場所：長野盲学校/問：長野盲学校
講座企画係(塩崎)/TEL：026-243-7789



■音楽で楽しく健康講座

音楽療法を体験してみたい方、一緒に音楽を楽しみたい方、認知症予防に音楽がよいの？どなたでも自由にご参加ください！たくさんの歌と楽器、笑顔でお待ちしております。

日時：11月26日(土)13:30～15:00/場所：トイゴ
第3学習室/問：NPO法人長野音楽療法研究会(横川)
TEL：026-263-7832

■市民講座「知ってください 私たちの 子どものこと」～てんかんってな～

てんかんについて学習しませんか？基本的な内容からお話を伺えます。みんなで共通理解をしましょう。

日時：10月30日(日) 10:00～12:00/場所：篠ノ井市民会館 2階大会議室/対象：てんかんを学びたい方
講師：長野県立こども病院神経小児科 福山哲広 先生
参加費：おひとり様 300円/問：えんがわ(大久保)
メール：engawa.h24@gmail.com

■がんと病気はなぜ？

今や2人に1人が癌と言われています。何故増えているのだろうか？他の病気も……。きっと情報を持つ事で予防する事は出来ると思います。一緒に考えましょう。

日時：10月8日(土) 13:30～/場所：長野市中央隣保館
定員：20人/参加費：300円/申込締め切日：10月8日(土)
問：Sowing.net(高遠)/TEL：090-2179-9741
026-227-6769/FAX：026-227-6919
メール：Sowing.net@gmail.com

■買い物から社会と生活を変えよう

買い物から社会と生活が変えられます。環境を大切にしたいと思っている人、シンプルで本当に豊かなライフスタイルに関心のある人、是非参加を！託児もあります。

日時：11月19日(土) 13:30～16:30/場所：長野市生涯学習センター/問：特定非営利活動法人みどりの市民(渡辺)/TEL：026-235-5113

イベント

■講演会「子どもたちを放射能から守るために」 ～チェルノブイリから30年、フクシマから5年～

7月にベラルーシへ行かれた菅谷昭市長に、チェルノブイリから30年経った放射能の影響を話して頂きます。子どもたちの健康を考える講演会に多勢の皆様のご参加をおまちしています。

日時：10月22日(土) 14:00～/場所：ノルテながの 2階多目的ホール/問：講演会「子どもたちを放射能から守るために」実行委員会(本道)/TEL：090-7251-1912

■ふしぎな鬼無里に出会いを求めて

恒例の鬼無里鬼女もみじ祭りの会場で、紅葉を愛でながら、出会いの会を楽しんでください。

日時：10月16日(日)/場所：長野市鬼無里松厳寺(観音堂)
問：ハーツオブラブの会(深澤)/TEL：090-9007-8094

■「玄牝」自主上映会&島袋伸子氏講演会

愛知県岡崎市にある「自然なお産の家」「吉村医院」を舞台にした映画『玄牝』の上映と元院長補佐である島袋伸子氏を迎え、生命の尊さを感じる機会にしたいと思います。

日時：10月9日(日)13:00～17:00 開場12:30/場所：裾花峡天然温泉宿 うるおい館/定員：60名/講師：島袋伸子氏/参加費：前売り2,800円、当日3,200円/問：イノチを紡ぐ会(土田)/TEL：090-4617-2141
メール：tsumuguinochi@gmail.com

■災害復興支援 謙竹会発表会 チャリティーコンサート



2011年以降震災復興支援をする中で今や東日本に限らず全国に災害が切れ間なく起こる状況を見て今年は熊本地震の被災地に支援金を送ることにしました。来場お待ちしております。

日時：10月10日(月、祭日)10:30～/場所：長野市東部文化ホール/問：謙竹会事務所(山本)/TEL：090-2679-8658

■五十嵐美智恵さん講演会

不登校の理解とよりそい方～カウンセリングの中からみてきたこと～

日時：10月8日(土) 13:00～15:00/場所：長野市障害者福祉センター106号室/問：ブルースカイ(登校拒否を考える親と子の会)/TEL：026-278-7223(松田)

■第7回 コロニーまつり

ながのコロニーの人達と地域の方々との交流。ステージ発表や模擬店、お仕事体験など。みなさんぜひ足を運んでください。※荒天の場合は中止させていただきます。

日時：10月22日(土) 9:30～15:00/場所：社会福祉法人ながのコロニー 若槻施設/問：社会福祉法人ながのコロニー 長野福祉工場(山田)/TEL：026-296-1411

ボランティア情報



11月号は10月31日(月)発行予定。情報掲載希望は10月17日(月)までにお問合せください。〈TEL:026-227-3707〉

ボランティアのつとめ
笑顔でーす

皆さんのご参加お待ちしております！
詳細はチラシをご覧ください

10月23日(日)

10:00 ~ 14:00 に開催します！

【お問い合わせ】 長野市ふれあい福祉センター TEL:026-227-3707

想い

ボランティア・地域づくりコーディネート力講座 第5回 「地域回想法を体験する」

介護・認知症予防、地域の関わりづくりや、地域の遺産の
生かし方を学ぶ講座です
話があつという間に盛り上がり、サロン活動にも生かれます

第1部 地域回想法を学ぶ／第2部 回想法を始めるには？

日時:11月25日(金) 13:00~17:00

講師:来島修志氏(日本福祉大学健康科学部助教)

場所:鬼無里地域活性化センター(鬼無里日影2750-1)

参加費:1,000円 / 定員:20名



◆◆◆ 問い合わせ・申し込み ◆◆◆

長野市ボランティアセンター

TEL:026-227-3707

FAX:026-224-1513

ボランティアセンターへの相談
(8月1日~31日)

★ボランティアしたい…19件

★ボランティア求む…38件

「ボランティアかわらばん」音声でも楽しめます

視覚障がい者への朗読ボランティアグループ「やまびこ会」による音
読版「ボランティアかわらばん」をインターネットに公開しています。
ホームページ「ボランティアネットながの」でお聞きいただけます。
<http://www.vnetnagano.or.jp/kawaraban/onyaku.htm>

