



ボランティア かわらばん

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

聴く力 受け止める力

今こそ活かそう！



8月24日に行われた第2回ボランティア・地域づくりコーディネーター力講座「聴く力・受け止める力」には54名が参加し、講師の末松渉先生から傾聴の基礎を学びました。

参加者は福祉関係者、NPOの職員など仕事に聴く力を必要としている方や、地域でボランティア活動に活かしたい方など様々でした。ボランティアセンターにもケアマネジャーから「個人の家へ傾聴に行つてくれるボランティアはいませんか？」との問い合わせもあり傾聴のニーズは高まっています。

これから、傾聴のボランティアを始めようとしているグループと地域で活かそうとしている方々に話を聞いてみました。

「シニア大」のグループ 高齢者施設へ

「傾聴講座」を受けて、初めて高齢者施設に行くことになりましたが、講座のロールプレイで、受講生だけで行っていたので、気軽に聴いたり、話したりできましたが、実践でどこまでできるのか不安でした。

施設に行つて入所されている方を紹介され、どのようなお話からきりだせば良いのか戸惑いましたが、傾聴経験が豊富なボランティアの方のアドバイスで身近なことからと思い、「こちらに入所されて何年になりますか？」「現役の時はどんなお仕事をされていましたか？」などと話しているうちに、自分の方から話していただき会話も進みました。

未熟な経験でしたが、この様な傾聴によって入所している方に少しでも心の安らぎを感じて頂けたら、これからも時間があれば続けていきたいと思っています。(シニア大受講生)

地域のサロンに 活かしたい

先生のお話をお聞きするのは二回目です。前回のロールプレイでも聴くことが苦手で、聴いているうちにしゃべりたくなってしまう私の悪いくせが出てしまい傾聴には向いていないと思つて反省しています。

三輪地域のお茶のみサロンで回想法を取り入れた「なつかしい話に花を咲かせましょう」をやっています。とても楽しいコーナーのひとつとなっています。

町内の顔なじみでもまず自己紹介をするというのは大切なことだと思えます。その時に何かひとつテーマを決め、好きな食べ物は何？マイブームは何？を入れて、話のきっかけになって話し出し、おしゃべりに花が咲きました。この時も聴く大切さを感じました。

今回はロールプレイのグループが顔見知りの人がいたり、共通の話題があり、思いのほか話に花が咲いてしまい、これが傾聴なのか、立場に上下がない関係だからか…。傾聴とはひとつのあり様で相手が話しやすい環境を作るのもひとつの傾聴の形なのか！と思つた一日でした。ありがとうございました。

(三輪地区住自協福祉保健委員長 樋口恵子)

みんながネットワーク

このかわらばんは「信ふれあいネット」の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行っています。

表紙題字：青木孝子さん



ガールスカウト長野市内団協議会

少女の頃、ガールスカウトに憧れを持った方も多いのではないのでしょうか?

ガールスカウトは「少女と若い女性の可能性を最大限に伸ばすこと」を目的に活動する、世界最大の社会教育団体で、1910年にイギリスで設立されました。

長野市では、8団を有し会員は約300名ほど。5歳から入団可能で、祖母・母・子3代に渡り活動している方もいます。

活動は各団ごと地域のお祭りに参加するほか、ゴミゼロ運動や、各種募金活動、難民支援等の国際交流・支援も行っています。

女の子が
主役!

また、戸隠にあるガールスカウトセンターで毎年夏に、全国から各団が集まりキャンプを行います。各県のガール同士の連携を深めています。キャンプでは、テント設営の力仕事から何でも自分たちで行います。小さい子が難しい事は大きな子が助け、



テント張は難しいけど
みんなで助け合ってやります

助け合いの精神を学びます。ガールスカウトはいつでも入団可能で体験学習もできます。興味のある方は、お気軽にお問合せください。

1. 自己開発
2. 人とのまじわり
3. 自然とともに

《お問い合わせ》

ガールスカウト長野市内団協議会

代表 和田良子さん

電話 026-243-2400

1年生のときのキャンプは泣いたり、夜もねむれなくて大変だった。荷物も重たかったけど、上の子がわたしの荷物を支えてくれて、わたしもそんな人になりたいなあと考えた(東京都・小学5年生)パンフレットより一部抜粋

長野手話サークル

手話で
繋ごう!

昭和45年、障がい者に対して社会的に理解が乏しい中、10人ほどのメンバーで「長野手話サークル」が始まりました。

昭和56年を「国際障害者年」として国連で決議されたことが追い風になって「身近に耳の不自由な人がいるから手話で話したい」「ドラマで手話をしていた」などという人が増え、現在は100人以上の大変大きなグループになりました。会員は学生や主婦、会社員など職業も様々

で難聴者、中途失聴者も5名ほど在籍しています。

県聴覚障害者協会から講師を招き手話講座や講演会、ろう者(聴覚障がい者)と交流を深めるために料理教室やゲームなどが企画されています。交流を通じて、自分以外の人が自由に感じている事に気づくことが出来ます。ろう者が不自由に

曜日	時間	場所
火曜日	19:00~	ふれあい福祉センター
木曜日	19:00~	篠ノ井公民館
金曜日	10:00~	市障がい者センター

が出来ます。ろう者が不自由に



分かりやすく手話を教えてくれます

感じる事を、そつとサポートしたいという思いが手話を長く学ぶ秘訣のようです。

今年3月、ろう者とうろ者以外の人が個性を尊重し合うことの出来る地域社会を実現するために「長野県手話言語条例」が施行されました。長野手話サークルとしても、学校や会社で手話を勉強する場へお手伝いにごんどん出て行きたいと話していました。

コミュニケーションを取る

手段の一つに

手話を始めてみませんか?





諏訪大社 下社秋宮
ゆっくり御柱を見ました

諏訪大社下社秋宮では、

賑わいを避けてのお参りに行こうという事になり、7月7日に対象者15名、介助者・スタッフの総勢36人で行ってきました。



年に一度の「きぼうの旅」、今年はどこへ行こうかと検討を重ねている時、「諏訪の御柱」が見たいという声が聞かれました。近年「御柱祭り」は全国的に人気で、たくさんの観光客が訪れる期間中は無理でも、賑わいを避けてのお参りに行こうという事になり、7月7日に対象者15名、介助者・スタッフの総勢36人で行ってきました。

"きぼうの旅" 諏訪・岡谷へ

岡谷シルク博物館



まだあちらこちらに名残りがあり皆想像力を働かせながら祭りの賑わいを味わうことができ、いいお参りになりました。

その後、岡谷へ足を延ばし「岡谷シルク博物館」を見学しました。かつて信更地区では養蚕が盛んな時期があったことを思いだしながら見学し、養蚕の器具・写真など、どれも懐かしく会話もずいぶん弾みました。想像力を働かせ、会話も弾み、認知症予防にもってこいの一日になりました。参加者の皆さんに喜んでいただき、役員、スタッフ一同うれしく思いました。これからも頑張ります。

信更地区住民自治協議会
地域福祉ワーカー 日詰雅子

*きぼうの旅

外出の機会が少ない体が不自由な方・高齢者の方を日帰り旅行にお連れする事業で、地区ごとに実施

ボランティア活動奮戦記

私のイギリス・ボランティア体験記

《その2》

マンチェスターでの生活が始まり、2週間ほど経った。日本から出発前に送った衣類も届き、近くのスーパーで電子辞書片手に買い物も出来るようになってきた。さあさあ、次は何かしてみたい！日本に住んでいた時に小学校教員だったこともあって、まずは日本人学校がマンチェスターにあるかどうかを調べることにした。結果は、全日制の日本人学校はロンドンにしかないことが分かった。しかし、マンチェスター補習授業校（幼稚部、小学部、中学部）という現地に住む日本人の子女のために土曜日だけ開催される学校があることを知った。緊張して、電話してみると、事務担当の方が日本語で対応してくれた。異国で聞く日本語の嬉しさ！「日本で先月まで教員をしていた。どんなことでも良いのでお役に立てることとはないか」と伝えると、

「では、運営の方に伝えます。ところで、日本はどちらのご出身ですか？」「茨城県の日立市です。」「そうなんですか？私は茨城県のひたちなか市出身ですよ。アクセントを聞いて、茨城の方ではないかと思って！」ええー、マンチェスターで初めてお話しした方がまさか同郷の方とは！補習校では、運営委員（この学校は、保護者が運営しているのです）との面接と簡単な実力テストを経て、めでたく合格。5年生のクラスの国語をサポートするボランティアをすることになった。週間が経ち、担任の先生から「児童の学力に差があり個別に対応できないので、アシスタントが欲しい。」と運営の方に要望が出ていたそうだから、こうしてマンチェスターでの生活が一気に動き出しました。（なっちゃん）



第20回ボランティア・スピリット賞 北関東信越ブロック表彰式

ボランティア活動に取り組む中高生応援プログラムです。表彰式はどなたでも参加できます。多くの皆様の来場をお待ちしています。心からの拍手を贈りませんか？

日時：11月19日(土)13:00～16:30/場所：長野県農協ビルアクティホール/問：ジブラルタ生命長野第三営業所(細井)/TEL：026-269-6572、090-1652-2811

お知らせ

どこより早い「大忘年会」へ

今年も一番早い「大忘年会」を開催します。障がいの有無を問わず楽しい時間を共有しましょう。アトラクション持ち込み大歓迎です。ホワイトナッツメニュー最高よ！！

日時：11月27日(日)13:00～(準備11時～)/場所：ふれあい福祉センター 5Fホール/定員：30名/参加費：600円
申込・締切：11月18日(金)/問：ホワイトナッツ(本田)
TEL：026-226-8740

微生物と私たちのお・い・し・い関係

私たちが生きていく上で大きな役割を果たしている微生物のことを知り、暮らしに活かすには……。発酵食品を中心に学びましょう。

日時：11月26日(土)13:30～15:30/場所：長野市ふれあい福祉センター5Fホール/定員：100名/講師：岡田早苗
参加費：500円/問：きもちいい快(小池)
TEL/FAX：026-283-4557/
メール：waku2-kimochi@memoad.jp



“病気になる原因は？”

私達が知らずにしている事が原因で、自分が病気を招いているかも知れません。病気になる前にいっしょに考えて行きましょう！！

日時：11月12日(土)13:30/場所：安茂里公民館 学習室
定員：20人/参加費：300円/申込・締切：11月12日(土)

問：健康な未来を考えるsowing.net(高遠)
TEL：090-2179-9741、026-227-6769
FAX：026-227-6919/メール：sowing.net@gmail.com

外国人医療検診

お近くの方で外国籍の方がいらっしゃいましたら、お知らせください。

日時：12月4日(日)12:00～受付/場所：長野中央病院/問：北信外国人医療ネットワーク(栗原)/TEL:090-4912-7936

お産なんでもトーク 12月

2ヶ月に一度の定例おしゃべり会「お産」なんでもトーク。12月は「私のお産」～パースプラン&パースレビュー～というテーマで、なんでもトークします。

日時：12月14日(水)10:30～12:00/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



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～)

11月8日は

「お産を語る会 うむうむネット」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、テレホンカード、ベルマーク等
(9月26日～10月23日)

松下信彦、和泉壮、西勲、宮下廣喜、瀧澤行政書士事務所、
長野市収納課、長野地方事務所農地整備課、長野市消防局総務課、地域包括支援センターコンフォートに仕るが(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
12月20日(火)

観葉植物を冬越しさせよう

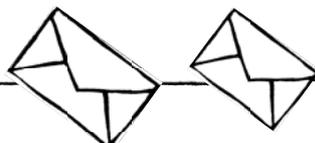
13:30～15:30



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。

11月1日(火) 10:00～12:00

12月6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。

11月11日(金) 13:30～16:00

12月9日(金) 13:30～16:00

ボランティア情報

募集

お買い物マイバック作品大募集

毎日使う買い物マイバック、手作りのマイバックを募集しています。あなたも応募してみませんか。コンテストを行います。

日時：11月1日(火)～11月25日(金)/場所：もんぜんぶら座3階市民ギャラリー/問：みどりの市民(渡辺)
TEL：026-235-5113

ボランティア大募集

外国人検診のボランティアを募集中。
日本語ができれば大丈夫です。

日時：12月4日(日)10:00～16:00/場所：長野中央病院
問：北信外国人医療ネットワーク(栗原)
TEL：090-4912-7936



講座

働く介護士さんのための 腰痛、肩凝り予防体操

好きなお仕事を続けるために、体力をつけたい方へ、おすすめです！簡単に自分でできる腰痛予防・肩凝り解消を知り、楽しいエクササイズ体操を体験できる内容です。
日時：11月13日(日)10:30～11:30/場所：長野市ふれあい福祉センター5階ホール/問：NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 長野支部(林部)
TEL：090-2974-5527

こどものころの心を思い出そう ～子育てが楽しくなるワークショップ～

こどもが言うことを聞かず、怒りすぎてしまう。そんな悩みを持つ皆さんと、ゲストさん2名とともに「自分がこどもの頃、どんな思いでいたか」を考えこどもに寄り添えるように、そして子育てがより楽しくなるようにするアイデアとしてのワークショップです。
日時：11月23日(水・祝日)13:00～/場所：長野市ふれあい福祉センター4階和室/問：こどものSOSに目を向ける(石坂)/TEL：080-7729-9563

イベント

北信地区障がい者スポーツ体験教室

スポーツに接する機会の少ない障がいのある方に、その楽しさを体験していただくとともに、障がい者スポーツを支援する方々の交流を深めるイベントです。
日時：11月26日(土)/場所：長野運動公園総合運動場総合運動体育館サブアリーナ/対象：北信地区に居住する身体、知的及び精神に障がいのある方並びに障がい者のス

ポーツ活動支援者/参加費：無料/申込締切日：11月12日(土)/問：長野県障がい者スポーツ指導者北信地区協議会事務局(北村)/TEL：090-3213-4264
FAX：026-241-7278/メール：hokushin@hotmail.co.jp

西洋民藝の粋ー生活を彩る道具たちー 村田コレクションから

村田新蔵氏が生涯をかけて築いたコレクションの中から、西洋の古道具の数々を展覧し、時代を超えて人々の目を楽しませてきた素朴な味わいをお楽しみいただきます。
日時：12月11日(日)まで/場所：長野県信濃美術館/問：長野県信濃美術館/TEL：026-232-0052

無料なんでも相談会

どんなことでもご相談ください。生活保護の申請のお手伝いや、各種制度の紹介もします。生活物資提供や昼食交流会も行います。
日時：12月7日(水)10:00～13:00/場所：長野市中央隣保館/問：反貧困ネット長野(金井)
TEL：070-6988-2771(月～金 9:00～17:00)

障害者レクリエーションスポーツ体験会

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いろいろ体験してみましょう！！どなたでも参加できます。
日時：12月3日(土)13:30～15:30/場所：長野市障害者福祉センター2階体育室/問：長野市障害者スポーツ協会(阿部、大日方)/TEL：026-266-8834

パープルリボン・プロジェクト ジャズコンサート

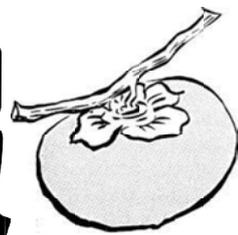
恒例のパープルリボン・ジャズコンサートは、サクソ・ピアノ・ドラムの競演。若手プロミュージシャンによるジャズのスタンダードナンバーを楽しんでください。
日時：11月18日(金)19:00/場所：勤労者女性会館しなのき/問：長野市男女共同参画センター(春日)
TEL：026-237-8303

音楽のサンルーム Xmas会

演奏をきいたり、うたったり、ベルを鳴らして楽しめます。保育園児との交流も元気ができます。少し早い マスを楽しみましょう。
日時：11月29日(火)10:00～11:30/場所：更北公民館
対象：赤ちゃんから高齢者まで/参加費：無料/申込・締切は当日まで/問：さわやかアンサンブル(塩原)
TEL：026-284-5283(島田)026-284-4147(宮尾)
メール：sy5000196575@yahoo.co.jp



ボランティア情報



12月号は12月1日(木)発行予定。情報掲載希望は11月21日(月)までにお問合せください。

: 026-227-3707

*** 2016年スノーバスターズ***

雪かき ボランティア大募集!!



あなたのお力をお貸しください!



長野市内にお住いの障がい者や高齢者で雪かきが困難なお宅で雪かきをするボランティアです。通勤・通学途中などご自分の都合の良い時に活動できます。事前に登録して、調整してから活動を始めます。年齢・性別は問いません。ご協力をお願いいたします。



まずはお電話ください!

平成28年度 ボランティア・地域づくりコーディネート力講座 第6回

地域の資源とつながろう!

地域の資源について、滋賀県高島市で地域密着型の福祉活動を進めている、井岡仁志さんを講師にお迎えし、トークセッションと講義で「地域の資源について、みんなで考えます」

日時: 12月7日(水) 13:30~16:30

場所: 川中島町公民館 1階多目的ホール

参加費: 1,000円(川中島地区の方は無料)

講師: 滋賀県高島市社会福祉協議会常務理事 井岡仁志氏

締切: 11月30日(水)までに、お申し込みください



老人クラブ

お茶のみ
サロン



公民館

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
(9月1日~30日)
ボランティアしたい...18件
ボランティア求む...52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>

