



# 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

## 障がいのある人たちと はじめて出会うとき

わくわく

ドキドキ♪



みなさんはまちで障がいのある方を見かけたことはありませんか。地域に暮らす障がいのある人と言葉を交わしたり、関わりたりする機会はどうでしょう。大人も子どももそういう機会が少ないのではないのでしょうか。小学校4年生の教科書にある「手と心で読む」では、点字を学習します。ある学校の先生は「点字を知らない子どもがいて、驚いた」とおっしゃっていました。そんな子どもたちに、教科書や資料だけで「障がいがある人」のことを理解しようと言っても難しいかもしれません。障がいがある人もみんなと同じ。毎日食べたり、寝たり、友達としゃべったり、学校に行ったり、買い物をしたり・・・。そして働いて、子どもを育てて。障がいのある人と出会い、じかに触れ合うことでしかわからないこと、感じられないことがきっとあります。

毎年この季節、小学校の授業で障がいのある人と出会う子どもたちがいます。今月は、視覚障がいのある方と子どもたちとの出合いの場面をのぞいてみました。

# とちた人のあるの障がい ときと出会うはじめて

## 「手と心で読む」 点字を知り、出会う

緑ヶ丘小学校4年生

ボランティアアセンターに、4年生の担任戸谷聡先生から連絡があったのは5月の末のことでした。2学期に国語で「手と心で読む」という点字を学ぶ単元があり、学校で点字板を持っていくので、そこへつながる学習をしていきたいとのこと。

先生のお話から、点字の体験も含め、1年かけて子どもたちが学ぶことができたらとコーディネーターは感じました。そこで、「視覚障がいの当事者のお話を聞いたり、アイマスクを体験したりしながら、2学期には点字を体験しましょう。また、当事者の方々と一緒にスポーツをしてみませんか？」など提案してみました。

### 松本友香さんとお話

当事者のお話は、長野市障がい福祉センターの講師でもある松本友香さんにお話ししました。学校開放の日に合わせて、子どもたちと保護者、地域の方々が一緒にお話を聞きました。松本さんは、「冷蔵庫の中身は家族と置く場所を決めています。誰かが間違えると大変です。ジュースと牛乳は同じ入れ物なので間違えたこともあります」、「お料理は得意ではありませんが、やりますよ。包

丁も左手の指をま

るくして感触を確かめながら使います」など日頃の生活の様子を話してくれました。音声でメールを読んでくれる携帯も見せてもらい、興味津々。

子どもたちは松本さんに次々質問します。「今まで一番怖かったのは？」、「車には乗れますか？」少しドキドキしながら初めてのことが動きます。

### 点字を打ってみる

その後、アイマスク体験もした子どもたち。2学期に入り、いよいよ点字の学習が始まりました。さっそく先生から点字の体験をしたいと連絡があり、点訳(※)グループ「てんとう虫」に依頼。10月18日、講師



子どもたちは真剣そのもの！

の片山幸子さんを含め、10人のボランティアのみなさんが授業をお手伝いしてくれました。まず点字を読みます。

点字がとてもよく考えられて作られたものだということをコーディネーターも改めて知ります。後半は、点字板を使って自分の名刺を打ちました。少し力の要る作業で、苦労する子もいましたが、なんとか完成。触ったりながめたり、とてもうれしそうです。

また、ある子は「これ、誰かと交換して読めばいいね」と先生もびっくりのアイデアを出します。点字はコミュニケーションのツールです。「これで終わりにせず、誰かとやりとりすることで、それを体感してもらう機会も持てれば・・・」と先生もうれしそうでした。

### 出合いを

### 心待ちにする

綿内小学校 4年礼組

綿内小学校4年礼組の島田和政先生も、点字の学習をしながら、実際に視覚障がいのある方にその点字を届けたいと考えていました。

ボランティアアセンターの紹介で、物理療法センターの青木勝久さんが

綿内小学校の子どもたちと出合いました。

### 「やさしいかわり」

田中喜美子(保護者)

ある日、娘がカードより大きめでプラスチックで出来ている物を大事に持ち帰り、何やらコツコツ。「見て！」と娘。「あつ点字」でも私は読めませんでした。

9月27日の祖父母参観日に、全盲の青木さんが来て下さり、話をお聞きし、アイマスク体験や点字の学習をしました。

学校の階段で「ないね」と言った子どもたち(点字が無いという意味、体験しなければ気づかなかった恐怖、身のまわりの事なら何でもこなし、料理も楽しむという青木さんに出会ってとても身近な人の事として点字に気づくようになりました。病院のエレベーターや階段、アルコールの缶、など知っているようで知らなかった



松本さんの話に聞き入る子どもたち



青木さんを囲んで話を聞く子どもたち。

(\*)さまざまな書籍や新聞などを点字に訳すこと

# 障がいのある人たちと はじめて出会うとき

事ばかりでした。  
青木さんは「困っている人がいたら、声をかけてください」と話していました。相手を知ることでも声をかける勇気が生まれます。青木さんに出会ってきつとやさしい勇気が育っていくと思います。

後日、子どもたちは青木さんに点字で手紙を書きました。青木さんからもパソコンで書かれたお返事が届きました。それぞれが、それぞれの使い慣れた形で手紙を交換する。コミュニケーション手段に決まった形は無いでしょう。

## お互いに応援し合う それがボランティア

### 七二会小学校

9月20日、台風15号が長野を通過する中、視覚障がい者の関幸代さんの同行で七二会小学校4年生の出席講座に行ってきました。

国語で点字を学ぶ4年生8人、視覚障がいの方との出会いをさらにさらに輝いて待っていてくれました。

関さんの点字の読み書きのスピード、ダイナミックな動き、すらすらと読み上げる声に「うおっ！」「驚きと感動の声が上がりました。楽しそうに明るく話す関さんの話を子どもたちは真剣に聞いていました。

「障がいをもったということとは不

便ではあるが不幸ではない」。有名なヘレンケラーの言葉を紹介しながら「その不便部分をみんなが応援し合う、応援がボランティアです。みんな生まれる時必ず神様から何かもらってきています。そのいたたいたものを自分のためだけでなく時には他人のためにも使おう」そんな呼び掛けをしてきました。

歌の好きな関さんは子どもたちと「もみじ」の輪唱をし、子どもたちも最後に「ハッピーハッピーラッキー」を歌ってくれました。後日いただいた関さんへの感想文は全員立派な点字でした。そしてその内容からは、働きながら子育てをして、お弁当作りもした関さんの明るく前向きな話に、子どもたちの世界観が変わった様子がかがえしました。

### 朗読ボランティアやまびこ会 山口和子

後日、担任の宇都宮武先生からみなさんを音楽会にご招待したいと申し出がありました。10月20日、山口さん、関さん、片山さんが再び七二会小学校を訪問しました。

## 盲導犬と出会う

### 芹田小学校4年生

視覚障がいの人と出会うだけでなく、そのサポートをする「盲導犬」と出会った子どもたちもいます。

笑顔で子どもたちの前に立つ加藤さん



9月27日、加藤久美さんと、盲導犬ハバナラがやってきました。

加藤さんのお話から、ハバナラは加藤さんの言うことを聞くように訓練されていること、視覚障がい者と一緒にまちを歩く盲導犬は仕事なので、なでたり話しかけたりしてはいけないことなど子どもたちも初めて知ったようです。

そのほか、どんなところに点字がついているかも教えてくれました。点字のカレンダーや、色を見る機械など、加藤さんが袋から出すたび、子どもたちは立ち上がって見ていました。

質問の時間には「ハバナラは本当に何でも言うことを聞きますか？」と聞いた子がいました。加藤さんは「そうです。うちの子どもたちよりもずっと言うことを聞きます」と答

えてくれ、笑いが起きます。

加藤さんのお子さんたちは、他の子と同じように、お母さんにわがままも言うし、特別お手伝いをするわけではないとのこと。

帰りがけ、ハバナラと一緒にスタスタと階段を降りる加藤さんに、子どもたちは歓声を上げました。

その後、子どもたちはMDに吹き込んだ感想を加藤さんに送りました。



興味津々。点字カレンダーに触ってみる

地域にはいろんな人が暮らしています。高齢者、障害のある人、小さな子どもを育てている人、少し生きにくい思いを抱えている人などなど。いろんな人がいて、いろんな考えがあつて、そのいろんな人が作っているのが地域です。

子どもたちが初めて出会う障がい者、それは特別な人ではなく、自分たちと同じ地域に暮らす1人なのでしよう。

# ボラセンだよ!

究極の

キッズづくり講座

「究極のチラシづくり講座」に参加して

10月7日(金)

「目からウロコ・あなたも達人!」このキャッチフレーズにころりと魅せられて、これは絶対見逃せないぞ、と参加の申し込みをしました。丁度新しいパソコンに買い換えて新機能の使い方も教えて頂ければ一石二鳥になるのではと、期待に胸を膨らませて新パソコンをかかえて出席しました。前の方に座りしばらくして後ろを見ましたら、なんと後ろまで一杯になっていて、チラシ作りへの関心の高さが感じられ緊張しました。

講師の中島直美先生(NPO法人マザーボート・ITながの理事長)はとても素敵なお方でした。はきはきと質問に答えてくださり、その気さくさに緊張もほぐれました。

このような使い方があったのか!とか機能を使う上で目的を達成するためにもっと近道があったんだ!とか、色の使い方や引き付けるチラシにするには、など募集のキャッチフレーズのごとく、私には目からウロコ!の講座になりました。(A・A)



講師の中島直美さん



## こんな活動応援金

「平成23年度ボランティア活動応援金」交付決定グループの活動を紹介します。

### NPO法人 みどりの市民

ながのボランティア・市民活動支援ネットワークからの支え合い応援金をいただき、今回、「自分で縫い、草木染めを施す」エコナブキンのワークショップを2日間かけて行うことができました。

今までは講師を呼ぶことが予算的に難しく、身内で不十分な内容で行ってきた活動でしたが、普及に携わってきた経験豊かな講師をお迎えできました。しっかりとその思いと作業の内容をお聞きでき、これからの活動に十分に受け継いで役立てていけたらと思います。

今回はマリーゴールドを使って、自分で作ること

の大切さと意味、草木染めを通じた自然との共存、色の鮮やかさ、素晴らしさを感じながら、楽しく学び、行うことができました。

また、託児を無料で設けることにより、より多くの子育て世代の女性にも集まりやすくなったのではと思います。

参加者からは「手作りは大変だが、だからこそ愛着が持て、使うのが楽しみ」「草木染めがとても良かった」と喜んでいただき、作業をしながら和気あいあいとした雰囲気の中なかで2日間を終える事ができました。



また、今回のような企画以外に身近な場所で手軽に参加できるよう、小さくでも続けていけたらと思います。

(武田厚子)

## 新たな地域の拠点 オープンしました

医療法人コスモスが長野市小島田に「コスモステッセこホール」をオープンしました。

10月1日、一般に公開され、オープニングセレモニーとしてコスモス各施設で活動するボランティアグループの発表が行われました。

現在、50を超えるボランティアグループが活動。当日も20数グループが参加したいと手を挙げ、時間の都合などで歌や演奏、踊りにマジックなど13組の出演となりました。

ホールは、ステージ



コスモステッセこホール

発表や会議、研修会など様々な形態で利用でき、80席超は収容できそうな広さ。コスモス在宅ケアセンターが併設され、地域包括支援センターなどが入居しています。

利用料金は1時間500円。利用目的によっては料金がかからない場合もあるそうです。

「地域に開かれたホールとして、ボランティア活動などに利用していただき、市南部の地域活動の拠点になれば」と副施設長の山田こずえさん。言葉どおりのホールになればと期待します。

(問) 長野市地域包括支援センター コスモス  
TEL 026-128-412166)



長野マジッククラブ、天才現る!!



# 長野市災害ボランティア委員会 避難者の交流場「お茶っこ広場」 10月17日(月)



東日本大震災で長野に避難して来た方たちの交流の場を提供したい。その思いから、「お茶っこ広場」は始まりました。

親しい人がいない知らない土地に越して来てどんなに心細いだろう、同じように避難して来ている方たちと会うだけでも何かホッとすることが出来るんじゃないか、そんなふうに思ったからです。

初めは必要とされているかもわからず、誰も来てくれないのではないかと、不安の中でのスタートでした。しかし、お誘いのチラシを頼りにボランティアセンターまで足を運んでくださった方が、たくさんいらっしゃいました。

「お茶やお菓子が無くてもいいんです、こんな時間が欲しかった」そう言っていたいた時、私たちの不安が消え、別れ際それぞれの連絡先を交換し合う姿が、とてもたくましく見えました。

「お茶っこ広場」は今回で2回目ですが、参加された方たちは、ふるさとの言葉そのままで、思い思いの気持ちを話し、和やかに過ごしているように思います。

これからも、長野のお店情報や子育て情報など、必要な情報提供や、不安の解消、そしてなによりも団体の場所を作っていけたらと思います。

長野で知り合いが増え、親しくなつて、お互いに連絡を取り合うようになれば、長野での暮らしも楽しくなるかもしれません。そしていざ私たちの手を離れ、自分たちで作る「お茶っこ広場」になっていけばいいなと思っています。

(レポート…番場 亜子)



ふるさとの言葉で  
思い思いに気持ちを話します

## 災害時に役立つ 平時の取り組み



10月2日(日)に行われた、篠ノ井唐臼地区の防災訓練は、自主防災会として区長が中心となり、5つの町会をまとめて実施されました。

足が不自由な方のために、リヤカーを各町会ごとに用意し、順調に避難。また炊き出し用の大釜で、1食分ずつの非常食が効率よく作られました。

印象的だったのは、約200人という参加者の多さ。民生委員で唐臼地区の防災に詳しい柳原静子さんにお



大釜で非常食を効率よく作る

聞きしたところ、23年前から福祉活動をされてきたそうです。当時は、昼間地域にいる女性や高齢者は何ができるか、ということからスタート。徐々に高齢化が進むにつれ、どうすれば隣近所にすぐ目がいくようにできるか。その課題解決のために、地域に「縁側」を作る活動に取り組んできました。

3年前からは訪問活動も行い、普段から見守りをしていく環境を作ってきたそうです。今年、東日本大震災が起きて、今までの活動は平時だけではなく、災害時にも役に立つのだと再認識しました。

いざという時は、紙に書いたものではなく、人間がマップになるんだということ。日頃から目がいくなかなコミュニティができているからこそ、災害時でも地域の人がお互いに助け合って動くことができる。リヤカーも役に立つのです。

長年培ってきた柳原さんたちの活動の思いが、参加者約200人というカタチで表れたのだと感じました。

(レポート…茶嶋 宏明)



リヤカーを利用し  
町会ごとに避難

## 講座

### スポーツ講習会

スポーツの秋です!!楽しく体を動かしてみませんか?気軽に参加してみてください。

①フロアホッケー/アイスホッケーの床版です。誰でもすぐシュートが決まり、とても気持ちがいい競技です。

日 時: 11月19日(土) 13:30~

締 切: 11月16日(水)

②フリーフロー(吹き矢)/先が吸盤になっている矢を使用するので安全です。呼吸器官のいい運動になります。

日 時: 11月27日(日) 13:30~

締 切: 11月24日(木)

③フロッカー/カーリングの床版です。ローラー付き木製のストーンを使い、当たるととてもいい音がします。ゲームは二転三転して面白いです。

日 時: 12月4日(日) 13:30~

締 切: 12月1日(木)

場 所: すべて長野市障害者福祉センター

対 象: 市内在住または在勤の13才以上の障がい者

参加費: 無料

問・申込み: 長野市障害者スポーツ協会(赤松・大日方)

TEL/FAX: 026-266-8834



### ワンちゃんと一緒に食べられる スイーツの講習会

愛犬ともっと仲良くなるために、手作りのスイーツを作ります!クリスマスやお正月に人もワンちゃんも一緒に楽しむためのスイーツです。

きっとワンちゃん笑顔に出会えますヨ!!

日 時: 11月22日(火) 10:00~12:00

場 所: ふれあい福祉センター4階調理室

講 師: 阿部弘子さん

定 員: 15人

参加費: 1,500円

問: 犬の笑顔応援団(阿部)

TEL: 090-4969-3041/FAX: 0267-62-2532

e-mail: igo-masisso@mbe.nifty.com



## お知らせ

### 外国人検診

今年も外国人検診をいたします。お近くの方など外国人の方に健診をおすすめください。

また、ボランティアも募集します。高校生以上、日本語ができれば大丈夫です。会場案内、書類記入手伝い、ベビーシッターなど。受診者(外国人)の方と1対1で健診終了まで。時間はお問い合わせください(目安は10:00~17:00)。

日 時: 11月20日(日) 12:00~13:30受付

場 所: 長野中央病院

費 用: 1,500円(15歳以下無料)

問: 北信外国人医療ネットワーク(栗原)

TEL: 090-4912-7936/FAX: 026-263-1989

e-mail: hihinagano@apost.plala.or



### 11月の月例情報市場

企業・NPO・ボランティアグループ相互の物品・資源・情報の交換会です。

参加費は無料です。

日 時: 11月16日(水) 16:00~17:00

場 所: 長野市ふれあい福祉センター 4F・3

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



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  
9月22日~10月20日分

松下彦彦 パワースポット 長野市薬剤師会 丸山みち子  
武居八重子 長野中央ホーム(株) テルウェル長野支店  
匿名(敬称略)

有効に活用させていただきます

### 現場状況10月分 (9月16日~10月15日)

#### 相談件数

ボランティアしたい	15 件
ボランティア求む	19 件
情報求む	40 件
ボランティア活動支援	11 件
ボランティア活動上の悩み	8 件
よろず相談・悩みごと	2 件
ボランティア保険・事故処理	4 件
その他	17 件
合計	116 件



nishico

左隣に座っている二回り下の若者男子

スポンジのように何でも吸収する彼に

教えているつもりがいつの間にか教えられている

右隣にすわっている一回り下の若者男子

連発するブラックジョークは 挑戦状ではなく実は優しさ

日々成長する彼らを横目に「なんだっけ~」「あれどこだっけ~」を連発しながら

それでもまだまだ負けてられないと スマートフォンを買ったちょっと背伸びの秋

### コーディネーターの つぶやき

# 情報かわらばん

## 募 集

### ボランティア募集

#### ①マラソンの伴走者募集

視覚障がい者の方と一緒に走る伴走者を探しています。普段の練習を一緒に走っていただきたいと思います。走力や伴走経験は問いません。

#### ②ブラインドサッカーの練習にお付き合いただける方募集

ブラインドサッカーは、アイマスクをして行うフットサルです。声で危険や情報を教えていただける方、もしくは、一緒に練習していただける方を募集しています。11月13日(日)13時から、東北信越リーグB1第1節が坂城町スパークさかき(びんぐしの里公園内屋内ゲートボール場)で開催されます。

日 時：お互いの時間が合う時間にできる方

場 所：篠ノ井周辺

問：小山

e-mail : tada.na6nid36o-goma7mi-kakeru4@docomo.ne.jp

### 猫の里親募集

命は同じ、猫だって生きる権利はあります。家族を待つかわい猫たちをどうぞお家にひかえてあげてください。

病気のチェック、ワクチン、手術等はできるだけ済ませてあります。人になれているという子から順に紹介しています。最後までかわいがってくださる方よろしくお願ひします。

問：こちら肉球クラブ(千葉)

TEL : 090-8515-9259

e-mail : plin@avis.ne.jp

URL : <http://life-is-animal.blog.so-net.ne.jp/>



## イベント

感じよう！いのちのすばらしさ

第1弾 いのちってすばらしい！

誕生学アドバイザー

土屋なおこさんのおしゃべり会

誕生のお話はロマンティックで感動的なもの。赤ちゃん自身が持っている生まれてくる力・生きる力。

「自分ってスゴイ！いのちってスゴイ！」

子どもから大人までそう感じられる「いのちの力」のお話を誕生学アドバイザー土屋なおこさんにさせていただきます。

日 時：11月19日(土) 10:30~12:00

場 所：柳原総合市民センター 大学学習室

講 師：土屋なおこさん

対 象：興味のある方、大人から子どもまで

定 員：30組

参加費：一家族500円

問：お産を語る会 うむうむネット(牛山)

TEL : 090-4212-8167/FAX : 026-241-8739

e-mail : umuumunet@gmail.com

### 大棟耕介 講演会

病院に笑いを届ける道化師“ホスピタルクラウン”クラウンKがやって来る!!

演 題：クラウンが語る、笑いのチカラ、サービスのチカラ

日 時：11月22日(火) 19:00~20:30 (開場18:30)

場 所：勤労者女性会館しなのき

参加費：前売り1,000円 当日1,500円(平安堂長野店)

問：大棟耕介後援会実行委員会(込山哲也)

TEL : 090-3585-1680

### 音楽で楽しく認知症予防

歌とリズムで脳をいきいきと！音楽療法を体験し心も身体も元気に!!

日 時：11月8日(火) 13:30~15:00

場 所：TOiGO(長野市生涯学習センター) 第3学習室

定 員：40人

参加費：500円

問：NPO法人長野音楽療法研究会(室川)

TEL/FAX : 026-263-7832

e-mail : mtanagano@viola.ocn.ne.jp



### こどもとメディアに関する講演会

こどもさんに及ぼすメディアの影響について啓発する事業を展開しています。子育て中の保護者の方々にご聴講いただければ幸いです。

日 時：11月19日(土) 14:00~16:30

場 所：長野市勤労者女性会館 しなのき

講 師：清川輝基さん

定 員：300人

参加費：無料

問：長野市医師会(米倉)

TEL : 026-226-5850/FAX : 026-224-8691

e-mail : info@odaijini.or.jp



おしゃべりサロン あいまい会

~笑いましょう 話しましょう~

誰でも、どなたでもご参加いただける会です。

フルーツポンチを食べながら、みんなでおしゃべりしましょう。

日 時：11月15日(火) 13:30~15:30

場 所：長野市ふれあい福祉センター 4F調理室

会 費：100円

問：あいまい会(蟻川)

TEL : 244-4043



2011年

11月

# ボランティア かわらばん



ボランティア情報誌

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](mailto:volucen@vnetnagano.or.jp)



## 雪かき ボランティア 募集

年齢・性別は  
問いません

# おのーぱすたーお



## 熱い♡で雪に立ち向かおう!

障がい者や、高齢者のお宅の雪かきをするボランティアです。

自分の都合のいい時に活動できます。事前に登録をして、調整をしてから活動を始めます。

問い合わせ：長野市ボランティアセンター TEL/026-227-3707



## 11月のボランティアセンター講座

### 地域回想法のススメ

介護予防・認知症予防、地域のかかりづくり、地域の遺産を生かす方法を学ぶ

講師：来島修志氏（シルバー総合研究所理事長/日本福祉大学健康科学部助教）

日時：11月7日(月) 10:00～16:00

場所：メルパルク長野

参加費：500円

### 地域づくりのための 組織ビジョンを作ろう

ビジョンと戦略の立て方

組織をどうマネジメントするか

講師：松本修一氏（V. マネジメント代表）

日時：11月19日(土) 14:00～17:30  
20日(日) 10:00～16:00

場所：柳原公民館

参加費：300円

※長野市市民公益活動センター主催

### 住民ディレクター養成講座

カメラ片手に

中条に行かずわいっ!

活動を記録する、活動を伝える

講師：岸本晃氏（株プリズム）

日時：11月21日(月) 10:00～16:00  
22日(火) 10:00～12:00

場所：かがやきひろば中条

参加費：500円

持ち物：申込み時に確認ください

問・申込み：長野市ボランティアセンター TEL/026-227-3707