

# ボランティア かわらばん

2012年

SINCE 1977

# 10月 No.360

編集発行 なか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](mailto:volucen@vnetnagano.or.jp)



# 芸術の秋！

# 音楽のチカラ

音楽は人の心を豊かにします。  
心が温かくなったり、  
落ち着いたり、元気が  
出てきたり…  
みんなで演奏したり、  
歌ったりすると心が通  
じ合う感じがしたり…  
今回は福祉の現場で、  
音楽を通して活動して  
いる人たちを取り上げ  
てみました。

 **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

創立20周年記念  
麦っ子コンサート  
「みんなで花さかせや」

9月9日、「麦っ子コンサート」が若里市民文化ホールで開催されました。「麦っ子広場」とは、平成4年に学校週5日制が開始されたとき、知的障がいを持つお子さんが、家庭に閉じこもりがちになることなく世の中に出ていく自立支援を行おうと、休日の受け皿として始めた活動です。音楽活動を中心とした余暇活動を、親御さんたちが会員となり、行っています。

「♪麦は踏まれて強く育つ、みんなはいつまでも友達さ、麦は実って黄金の畑…」お揃いの黄金色のTシャツを身にまとった「麦っ子」たちが続けた活動は今年で20周年を迎えました。

理事長の井上和之さんは「子どもたちは、演奏を観られる・聴かれるという立場になると、はじめて成長する」と言います。

記念コンサートでは、どんどこ座・芙蓉の会、市民交流のある長野楽友会、唱歌と童謡を愛する会芹田支部、麦っ子畑保育園の、麦っ子を愛する総勢150人が出演しました。60人のボランティア、超満員の600人を超す観客も、ともに合唱し、ダンスにも割れんばかりの拍手を送り、気持ちをひとつにしていきました。



## 麦っ子広場

麦っ子の一人が酸素吸入器を付けて、舞台上立つ姿が印象に残りました。障がいを持ち、活動を続けるのは大変な時もあるのでは、と察しましたが、彼は仲間と一緒に音楽演奏に参加することを自分で選び、楽しんでいました。私は、コンサートが、彼らのかけがえのない生甲斐となつて

麦っ子の一人が酸素吸入器を付けて、舞台上立つ姿が印象に残りました。障がいを持ち、活動を続けるのは大変な時もあるのでは、と察しましたが、彼は仲間と一緒に音楽演奏に参加することを自分で選び、楽しんでいました。私は、コンサートが、彼らのかけがえのない生甲斐となつて



最後の全員合唱。会場は元氣いっぱい笑顔と一体感に包まれます

いるのだと感じました。演者の鬼山正人さんの「アンコールでみんなが一緒に歌った『翼をください』が一番好きです」と言う言葉の通り、観客もボランティアもみんなで感動を共有できたひと時でした。(取材 桜井美樹)

### 「母として」

代表(創立者) 井上和美

次男洋二郎が生まれ、障がいのある子どもの親になり、息子の命と向き合ってきた私が、20年間麦っ子広場への想いを持ち続けられたのは、障がい児・障がい者と言われる人たちの生命の輝きに目を見張る経験を繰り返していたからでした。一生懸命生きようとする姿、旺盛な自立心、生れ持った心のぬくもり：いつか息子の中に人間の尊厳をみていました。健常児の何十倍も時間がかかる子育ての中から、宝石のような原石を見つけ、握りしめて、大事にして、いつかそれを麦っ子の原動力にしてきたのだと思います。麦っ子に集まってきた来られた多くの母親たちは、誰もが私と同じような発見をして生きる力に変えてきました。

麦っ子たちの笑顔いっぱいの元気なステージは、人間の命の輝きなのです。サポートする麦っ子・ボランティアは大勢の人たちに伝えようと、響きのいい共鳴箱になっているのです。だから麦っ子広場のステージは、感動を呼ぶのです。大人になっても、楽しいことをみんなのできることは、とても嬉しいことです。





## 地域活動支援センター 皆神ハウス

### メンバー手づくりの ♪♪♪ ♪♪♪ 地域サックスコンサート

～ありがとうを伝えたくて～

皆神ハウスメンバー会は地域活動支援センター皆神ハウス（長野市皆神台157）を利用しているメンバーが中心になって、当センター開所10周年を記念して地域サックスコンサートを行いました。

きっかけは今年4月。現在入院中のH.Mさんの電話で「さとうとともにさん（須坂市在住）と10周年記念にはいっしょにコンサートをやろうと約束したんだ。やろう！」と5年前からずっと秘めていた思いを伝えてくれました。

資金作りのためにボランティアセンター助成金のプレゼンテーションに参加し、地域の



理解と協力があつてこそ皆神ハウスがあること。感謝の気持ちを音楽にのせて届けたい。そして、さらに障がい理解をすすめて誰もが住みやすい地域になったらいいとの思いを伝えました。

障がい当事者はいつもやってもらう側ではなく、裏方でボランティアできる存在であることもわかってほしい。この4ヶ月間メンバーそれぞれが役割をもってこつこつと準備をしました。

9月8日コンサートの当日、午前中の発掘お宝市からコンサートまで120人を超える参加がありました。さとうとともにさんのオカリナ演奏とお話は、「悩みを口にすれば愚痴になる。悩んだらオカリナを吹くと音になる」そうお話くださりながら、「オリーブの首飾り」「コンドルは飛んでいく」「絆」など約1時間演奏してくださいました。

一人ひとりの思いがオカリナの音色になって、ここに届けられました。

（皆神ハウス 坂口和美）



肩を組んで歌いましょう！ ♪♪♪

講師は音楽療法研究会の室川裕子さん。他に研究会の方3人がお手伝いに来ていました。「心の健康は体の健康を導くもの。音楽療法はただ楽器をたいたり歌を歌ったりするだけではない。医学的な要素として

9月14日、湯福老人福祉センターで音楽で認知症を予防するという音楽療法の講座が実施されました。同センターでは、今回が初めての講座。所長の小山隆さんも、「普段の認知症予防の講座とは一味違うため、最初は人が集まるかどうか心配だった。ただ、認知症が増えているということや、予防の必要性が高まっていること、そこで音楽という取り組みやすいこの講座はいいのではないかとのお話でした。

脳トレや回想法などをとり入れながら、心に働きかけて行きましょう」と講座がスタート。ウォーミングアップをしたのちに、昔懐かしい童謡や、歌謡曲を全員で歌いました。



2曲の違う歌を、1行ずつ交互に歌ってみます ♪

「歌詞から情景を思い出したり想像することで五感が動き、体も自然と動きます」と室川さん。最後はタンバリンや鈴を使って「東京ラプソディー」を合唱、演奏しました。終わつた後はみんな表情が明るく、知らない人同士だったのに話に花が咲いていました。みな「楽しかった」、中には「君返つちやうた」という人もいて、大満足の2時間だったようです。



NPO法人  
長野音楽療法研究会





## ボランティア千夜一夜物語 4 「ボランティアは自分のため」 若山典子さん



めたのが19歳でした。華やかなドレスは給料の5倍、ドレスを買うために必死に働きました。その成果は長野県選権で最高2位なる実力で、パートナー役が今のご主人という映画みたいな出会いも。やがて結婚して、子育てが始まる頃に



ボランティアセンターで見かける元気な若山典子さん。いったい何処からエネルギーが生まれるのか？その謎に迫ります。長野市川端に生まれ育ち、小さい頃から映画や舞踊会のドレスにあこがれていて、社交ダンスを始め

演じたのが19歳でした。華やかなドレスは給料の5倍、ドレスを買うために必死に働きました。その成果は長野県選権で最高2位なる実力で、パートナー役が今のご主人という映画みたいな出会いも。やがて結婚して、子育てが始まる頃に

そして、練習会場を探しているうちに会ったのがボランティアセンターです。いろいろなイベントのお手伝いをするうち、自分たちでもできると錯覚(ご本人談)をして、活動を始めた。支援ネットワーク(\*)の「支えあい応援金」や、「月例情報市場」では、名刺交換をしている人なつながら生まれましました。カラオケ屋で要らなくなつたミラーボールを逆さまに使い、

は、大好きな社交ダンスの時間がとれず、主婦業。その後、町の公民館で、社交ダンスを教える機会をもらいました。会場が溢れんばかりの盛況ぶりでしたが、高齢者には少しだけ難しいので楽しさが伝わりません。そこで、ご主人と見つけたのが、千葉県にある「ハッピーダンス」。無我夢中で先生に教えを受け、オリジナルの「ハッピーダンス体操」を作りあげました。



まるでお家の茶の間!?  
ここでたくさんのおしゃべりが。  
地域の情報も行き来しています



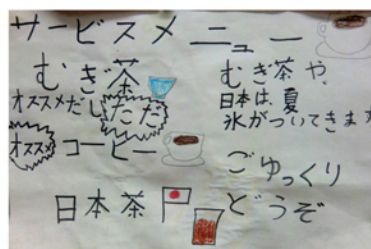
松代町中町にある洋品呉服店石田屋さん。「こんにちわ」と声をかけながら手動式のドアを開けると、おかみさんがにこやかに来る人を出迎えます。創業57年、学校に関するもの、制服や体操着、キャンプや登山のリュックまで何でもそろっています。さらに、ズボンやスカートの裾上げ、壊れたファスナーやちよつと

まちの縁側 発掘  
“あるある”探検隊

お店は  
お茶の間  
まちの  
縁側  
ENGAWA

石田屋  
(松代)

「うちは、普通のお店なんです。特別なことはしてないんです」と言う女将さん。来る人を拒まず、親身になって接するおかみさんがいるから、安心の場になっています。その笑顔が今日もみんなを元気にしています。



板(写真)は、現在5年生のお孫さんが字を習ったばかりのころに書いたもの、来る人を大切に思うおかみさんの心が自然と受け継がれています。

した服のお直しもしてもらえることから、子どもから大人まで、町の重宝なお店として親しまれています。お店の奥は、いすとテーブルが置かれ(冬はコタツ)、テレビがあるスペースは、まるでわが家のお茶の間、お店に来る人たちがちよつと一休み、お茶っこする場所です。お買い物はしなくても、ご近所の方が「漬物作ったから食べて」とお茶のみに来ます。小学生のお孫さんも学校から帰ってくるので一緒に過ごします。みんなの癒しの存在だった赤ちゃんの頃から、地域の人たちに見守られて育ってきたお孫さんたちにとって、お店に来る人と過ごすことは、当たり前のことになっているのです。店内に貼られたサービスメニューの看板(写真)は、現在5年生のお孫さんが字を習ったばかりのころに書いたもの、来る人を大切に思うおかみさんの心が自然と受け継がれています。

(\*) 支援ネットワーク=ながの「ボランティア・市民活動支援ネットワーク」

ボランティアや市民活動に、物品・資金・情報などを、企業・団体から提供し支援





## 長野市災害ボランティア委員会だより



今回は男性3人女性1人の計4人が参加。災害ボランティアの経験があるのはその内1人でした。活動の集合時間まで、メンバーで岩手県大槌町のまちを巡って見ました。もはや被災直後の映像で見たような瓦礫は片付けられ、建物の基礎だけが残っている様を見ると、遺跡でも見ているような不思議な感じがします。

まちの中を見て回った後、大槌中学校へ向かいました。建物の外観は保たれていて、遠目には何事も無いように見えたのですが、近寄ってみると1階の天井部分まで水に浸かった跡が残っていました。壁掛けの時計が津波をかぶったであろう時間で停止したまま残されています。

て切ない気持ちになります。グラウンドも自動車などの鉄くず置き場になっていました。

大槌町ボランティアセンターの方から、今回の活動内容である吉里吉里(きりぎり)海岸の現状と作業内容についての説明を受けました。砂の中や海の中には津波で流れてきたゴミがあり海水浴場として未だ使用できないこと。正面の防波堤が壊れてしまい、波が直接押し寄せるようになってしまったので砂浜が侵食されていること。海水浴場として使えないとしても、せめて砂浜だけでも子どもたちが裸足で遊べるようにしたいと、今年から砂のゴミの除去を始めたこと。そんな話を聞いてこちら

もやる気が湧きました。震災から1年半を経て、私は初めてのボランティア参加となりました。状況を伺うまでは「もうボランティアができることなんてさほど残されていないだろう」と思っていました。が、現地では多くのボランティアが活動していました。そしてこれからは必要であると思います。テレビの映像と直接この目で見ることは、同じものを見ていても感じ方は全く異なります。今回ボランティアに参加できて本当によかったと思います。

(第37陣ボランティア 外谷 崇)

## 第37陣ボランティア活動レポート

### しあわせ(る)園芸・ さいわい園芸

#### ☆ジャパン・ブルー：アイ(藍)の生葉染め

『ジャパン・ブルー』で反応する方はサッカー通、あるいはなでしこジャパンのファンでしょうか？

日本代表のユニフォームの色。幕末から明治にかけて、来日した欧米人

にとっての日本の印象深い色がこの青だったそうです。藍染の着物を多くの人が身につけていたということでしょうか。いずれにせよ、なんだか誇らしく、自信がわいてくるような色です。本格的な「建て染め」でないの



すが、「生葉染め」は、タデアイを育てておくと7～9月頃に気軽に簡単に楽しめます。子どもから大人まで、植物からの不思議で感動的な色の体験ができます。この染め物をやるたびに思い出すのは、介護老人保健施設での活動中、指先まで青色に染めて「色男になったものだ」と楽しんでいた方の姿です。

#### 【用意するもの】

- ☆タデアイの生葉（染める生地3～5倍の重さ）
- ☆絹の布や毛糸(無色)など ☆ミキサークサリ鉢
- ☆濾し袋 ☆はし、ボウルなどの用具
- ☆ゴム手袋 ☆食酢

#### 【手順(行程のみ)】

- ①タデアイの葉を摘む ②染液をつくる
- ③染める(材料を染液につける) ④水洗い
- ⑤色の定着 ⑥水洗い ⑦乾燥

★タデアイの種(手順説明付)をお分けします(長野市ボランティアセンター・グリーンクラブまで)  
(徳永淳子)

# 情報かわらばん

## 小出裕章講演会「子ども・いのち・明日」

研究を通してずっと原発の危険性を訴え続けている小出裕章先生が、長野に来てくださいます！

日 時：10月7日(日) 13:00～16:00

場 所：信州大学教育学部図書館2F

講 師：小出裕章さん

対象者・定員：どなたでも、子ども連れもOK・400人

参加費：大人1,000円、大学生500円、高校生以下無料(前売券あり)

問：親子で考える「子ども・いのち・明日」実行委員会(遠藤)

TEL：026-266-3034

URL：http://o-emu.net/oyako-ashita

## 教育フォーラム親の背中って何？

ご参加された皆様が元気になる講演会となっております。たくさんの方にご参加頂きたいです。

日 時：10月14日(日) 13:15開場 13:45開演

場 所：長野市勤労者女性会館しなのき

参加費：前売り500円 当日800円

問：長野おやじの会(山田)

TEL：090-8328-8833



## 「スクールセクハラを考える～

### その解決をめざして～」学習会

スクールセクハラについて、一橋大学講師の村瀬幸浩さんを講師として招き、学習会を開催します。多くのみなさんのご参加をお待ちしています。

日 時：10月14日(日) 13:00～15:45

場 所：信濃教育会館 講堂

講 師：村瀬幸浩さん

対象者・定員：どなたでもご自由に・150人

参加費：無料

問：教育を考える会(今井)

TEL：026-235-3700/FAX：026-234-6260

## やった～7周年だ！アトリエCOCO収穫祭

アトリエCOCOの秋祭りです！日頃のご支援、ご協力に感謝し、COCOファームの美味しい野菜や、いも煮などの屋台をはじめミニコンサートなど企画を準備しています！

日 時：10月14日(日) 11:30～14:00

場 所：アトリエCOCO(若穂保科3654)

問：アトリエCOCO(綿貫)

TEL：026-268-5220

FAX：026-268-5230

## 福島からあなたへ

福島の実況報告を聞き、支援を考えます。

日 時：10月28日(日) 13:30～

場 所：吉田公民館ホール ノルテ

講 師：武藤類子さん、森永敦子さん

対象者：市民どなたも

参加費：資料代500円

問：脱原発2012 in 信州実行委員会(喜多)

TEL：026-234-2116

## あいまい会

どなたでもご参加いただけます。ちょっと誰かに会いたい、話したい人、お茶を飲みながらお話しませんか。10月はおはぎの予定です。

日 時：10月16日(火) 13:30～15:30

場 所：長野市ふれあい福祉センター 調理室

参加費・定員：100円・25人

問：あいまい会(岩佐)

TEL：026-227-0004



## 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23日～9月21日分

宮下廣喜 カガヤキひろば東北 餅前田鉄工所 原田滉太  
長野県建設労連 永野誠 山田安男 カガヤキひろば三陽  
阿部はるみ きもの紫の会 小林智美 (敬称略)

有効に活用させていただきます。

## 現場状況 8 月分

(取りまとめ期間:8月1日～8月31日)

| 相談件数          |       |
|---------------|-------|
| ボランティアしたい     | 25 件  |
| ボランティア求む      | 12 件  |
| 情報求む          | 30 件  |
| ボランティア活動支援    | 20 件  |
| ボランティア活動上の悩み  | 6 件   |
| よろず相談・悩みごと    | 4 件   |
| ボランティア保険・事故処理 | 6 件   |
| その他           | 件     |
| 合計            | 103 件 |

| 問い合わせ件数    |        |
|------------|--------|
| 会議室予約      | 547 件  |
| 伝言         | 438 件  |
| 情報提供       | 781 件  |
| 機材貸し出し     | 302 件  |
| チラシ・掲示板    | 233 件  |
| その他        | 356 件  |
| 受付(よりいい会等) | 501 件  |
| 合計         | 3158 件 |

| その他          |       |
|--------------|-------|
| 情報カード受付      | 47 件  |
| 機材貸し出し       | 22 件  |
| ボランティア保険加入   |       |
| ボランティア活動保険   | 15 件  |
| 行事用保険        | 16 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           | 100 件 |



## イベント

### 新鮮な情報がいっぱい!! 月例情報市場

企業・施設・NPO・ボランティアグループ相互で、情報・物品・資源を交換し、ネットワークを結びましょう。毎月開催。どなたでも参加できます。

10月は、これまで助成金を獲得したボランティアグループをゲストに、助成金を得て活動がいかに発展したかお話しいたします。

日 時：10月17日(水) 16:00～17:00

場 所：長野市ふれあい福祉センター 4F第2会議室

参加費：無料

問：ながのボランティア・市民活動支援ネットワーク  
(仲條)

TEL：026-227-3707

URL：<http://www.nagano-shien.net/>

### 断捨離を考える…

ヨガの考えを引用し、自分の人生や日常生活に必要なものは何かを考える。自分は何を伝え、何を残すかを書き記す必要性を考える。

日 時：10月22日、11月12日、26日 いずれも月曜日

各回10:30～12:00

場 所：もんぜんぶら座シニアアクティブルーム

受講料：300円

対象・定員：市内在住で60歳以上の方・20人

締切り：10月12日(金)

問：シニアアクティブルーム(わたなべ)

TEL：026-223-0558

### 障がい者スポーツ講習会

さわやかな季節です。思い切り身体を動かしましょう。

11月7日のレクリエーションスポーツは、フロッカー(フロアカーリング)、ガラッキー(起き上がりこぼしのようなボールを投げ合って行う陣取りゲーム)を予定しています。誰でもできるスポーツですので、気軽に参加して下さい。

○マレットゴルフ

日 時：10月28日(日) 9:30～12:00

場 所：犀川第2運動場(マレットゴルフ場)

申込み締切日：10月24日(水)

○レクリエーションスポーツ

日 時：11月7日(水) 9:30～12:00

場 所：長野市障害者福祉センター

申込み締切日：11月2日(金)

対象者：長野市内に在住または在勤の中学生以上の障がい者

定 員：20人(先着順)

受講料：無料

問：長野市障害者スポーツ協会(赤松・大日方)

TEL/FAX：026-266-8834



### 言語聴覚士による失語症・構音障害セミナー

#### 「1日でわかる!ことばの障害とその支援」

日頃、言葉に障がいをお持ちの方と接する中で、お困りのことはありませんか?言語聴覚士が一人ひとりの悩みに合わせて丁寧にアドバイスさせていただきます。是非、ご参加ください!

日 時：10月21日(日) 9:00～17:00

場 所：長野赤十字病院 第一研修ホール(南新棟)

講 師：長野県北信地域の病院・施設に勤めている言語聴覚士

対象者：医療福祉関係者、失語症、構音障がいをお持ちの方  
ご家族、興味のある方

定 員：50人(定員になり次第、締切らせていただきます)

参加費：2,000円

申込み：申込書に必要事項を明記の上、下記事務局宛

締切り：10月5日(金)

問：特定医療法人財団大西会 千曲中央病院

リハビリテーション科

コミュニケーション障害講座実行委員会事務局

(大久保、北村)

TEL：026-273-1212(受付時間：12:45～13:30)

FAX：026-272-2991

### 健康・食育セミナー

今からでも遅くない…老化・病気の根本原因を考え、老化を予防する為の勉強会です。

日 時：10月4日(木) 13:30～15:30

場 所：長野市ふれあい福祉センター 4F会議室

講 師：荒井寛一さん

定 員：30人

参加費：300円

問：縁側へいらっしやい&ずばら工房(林)

TEL：090-2743-3239



### 第9回ハーモニー「夢」まつり

ステージ発表、小演劇、製品販売、体験コーナー、食堂など…今年も盛りだくさんの内容でお待ちしています。お車でお越しの際はエコーンファミリー&ハーモニー桃の郷の駐車場または川中島中学校様グラウンド(雨天不可)へ駐車してください。

日 時：10月27日(土) 9:30～14:30

場 所：多機能型事業所エコーンファミリー、長野市障害者福祉施設ハーモニー桃の郷、川中島中学校体育館

問：ハーモニー桃の郷(大日方)

TEL：026-285-5304



2012年

10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



今年もやるよ！

## ふれあいまつり

遊びに来てね！



「ふれあいまつり」は国際障害者年をきっかけにスタートし、現在では障がいを持つ人も持たない人も、そして年齢や性別も問わずに、誰もが一緒に楽しめるおまつりです。

楽しいお店やステージショー、パン食い競争にジャンケン大会など見どころいっぱい！

ふれあいまつりの割引きチケット「パスポート」（200円）も長野市ボランティアセンターにて販売しております。是非お買い求めください。



日時 平成24年10月21日(日)10時～15時

場所 ホワイtring(長野市真島町真島)

★長野駅東口より無料シャトルバスが運行します

## ふれあいまつり当日ボランティア大募集！！

10月12日(金)までに事務局へお問い合わせください。

みんなでふれあいまつりをつくっていきましょう！！

(※ 昼食はご用意いたします)



※詳しくは第31回ふれあいまつり事務局までお問い合わせください。

第31回ふれあいまつり事務局(長野市ボランティアセンター内)

TEL：227-3707 FAX：224-1513



## 講座

あなたもわたしも地域の助っ人！

助け上手・助けられ上手な  
地域づくりを学ぶ講座

住民支え合いマップを用いて、地域の課題を住民自らが担い手となって解決していける、お互いに支え合い助け合う関係づくりの手法を学びます。

日 時：10月10日(水) 13:30～16:30

会 場：長野市ふれあい福祉センター 4F第2・3会議室

参加費：500円

申込み：10月5日(金)までに下記までお申込みください

問：長野市ボランティアセンター

TEL：026-227-3707

## 募集

スライド幻灯機を探しています

幻灯機を持って出掛け、もんぜん町「ながの」の伝統、文化、歴史などの素晴らしさを、もっともっと沢山の方に伝えたい。そして、この町をもっと好きになってもらいたい。

条件：できれば無償でお願いします。

問：生き甲斐文化研究所

トリビア地図製作委員会(塚田)

TEL・FAX：026-233-1254

