

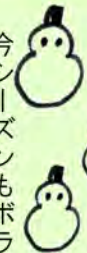


# ボランティア かわらばん

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

## 雪が結んだ ご縁



今シーズンもボランティアセンターには雪かきの相談がたくさん寄せられました。そして、雪かきをきっかけに、「ふだんの暮らし」へとご縁が広がっています。

障がいをもつ一人暮らしのまりもさん(仮名)と、発明大好き! 平林三平さん、そして、中国からの留学生でスノーバスターズの張学権さん。3人のほっこり物語のはじまりはじまり。



まりもさん

### ★出会いに感謝

進行性の病気によ  
り関節機能障がい  
をもつ私は、日頃  
さまざまな便利グ  
ズや自助具と呼ば  
れる道具を使いな  
がら生活しています  
。11月にボランテ  
ィアかわらばんの  
座談会「人を幸  
せにする技術つて」  
に参加し、長野  
アイデア研究会の  
平林さんと出会  
いました。

12月、どつと雪が降った翌日、平林さんが連絡をくれました。「手作り除雪具、持っていくから試してみない?」。そして、私の家に来た平林さんは、駐車場も車もすっぽり雪で埋まった状況を見てビックリ。「これは、この道具だけでは無理だね」と、1時間かけて雪かきをしてくれました。自分では雪かきができず外出困難に陥っていた私には救世主です。

さらに、平林さんは雪かきボランティア「スノーバスターズ」のことを教えてくれ、さっそくボランティアセンターに連絡。数日のうちに担当してくれるボランティアの張さんとお会いすることができました。今では雪が降ると、出動依頼を「LINE」でやり取りしています。ひとつひとつの出会いとつながりが、安心できる暮らしに、とても大切な感謝しています。



平林さん

### ★一緒に考えたい

僕は、自分の周りの人の「困った」や「もつとこうならぬかな」をいろんなアイデアで解決することが好きです。以前は、高齢者のことは考えていましたが、障がいのある人のことには考えが及びませんでした。でも、かわらばんの座談会でまりもさんに出会って、「もつとできることがある」と思うようになりました。除雪具も、まりもさんのために改良し、雪かき以外の困りごとにも一緒に考えています。

雪のおかげで、若い張さんとも出会えました。「彼にとってボランティア活動はきつと将来役に立つ」と信じています。ぜひ今後は一緒に活動したいですね。



張さん

### ★役に立ちたい

大学を卒業したら、仕事を通して社会の役に立つことができます。でも、学生時代だからこそできることもあると思っていました。スノーバスターズに登録し、自宅近くで、時間的にもちょうど良い活動ができてうれし  
い  
です。夜、雪が降っていると「ああ、明日はまりもさんのところに行つて雪かきだ」と楽しく思えるようになりました。雪かき以外でも困っていることがあれば、役に立ちたいです。

# ひまわり号が紙芝居になった!

ボランティアとボランティアが力を合わせたら…どんな化学変化が起きるでしょうか。

障がい者との旅を企画する「長野ひまわり号の会」の吉澤和枝さんと、ひまわり号の紙芝居を作った赤澤節子さん。2つの活動が合わさり、つながった新たな物語が、今始まるうとしています。

## 長野ひまわり号の会

「長野ひまわり号の会」は、障がい者の人たちと一緒に旅を楽しむ活動です。昭和59年から始まり、北海道から沖縄まで日本中を旅しています。介助ボランティアも含めて毎回100人前後の参加者が集まります。



ひまわり号でお花見の旅に

## 赤澤節子さんの紙芝居

赤澤節子さんは、創作紙芝居で地域の文化や暮らしを伝えていきます。平成16年から学校や施設で紙芝居の上演を続け、数年前からは紙芝居づくりの講師も手がけるようになりました。



紙芝居を上演する赤澤さん

## 出合いのきっかけは?

赤澤さんの紙芝居づくり講座に、ひまわり号のボランティアさんが参加したことが出合い。文章だと伝わりにくいことも、紙芝居には、知らないうちに聞いてしまう良さがあります。そこで、ひまわり号を知ってもらおうと紙芝居を作ることになったのです。

## まずは一緒に旅へ

体に麻痺がある障がい者の、「死ぬまでに一度でいいから列車に乗って旅をしたい」という強い希望を聞いた赤澤さんは、「自分で確かめよう」と思い、諏訪湖の花火を見る旅に同行。旅の雰囲気やボランティアの動きを見ました。さらに、昔ひまわり号が行った水族館を取材したり、古い列車を描くために1枚の写真を頼りに本を探しまわったり、東奔西走しました。

## そして、完成!

できあがった紙芝居には、ボランティアが活躍する様子や、障がい者の皆さんが旅を楽しむ生き生きとした表情が、リアルに、そして柔らかなタッチで、再現されています。

「ひまわり号が30年以上活動を続けられたのは、様々な人たちの純粋な心と情熱の賜物」と吉澤さん。その思いに応えようと、何度も作り直した赤澤さん。完成した紙芝居は、昨年末にひまわり号の忘年会で披露され、吉澤さんは「活動をもっと発信しよう」という気持ちで湧き上



車イスだと段差が多くて通れない千畳敷カールにコンパネを置いて道を作りました



トイレのない列車内には仮設トイレを設置。安心してビールも飲めます!

## 想いが広がる

障がい者との垣根を越えて

「障がい者が来るように」といって、ひまわり号の願いと、「紙芝居を通して、知らない人にも伝えていきたい」という赤澤さんの想いや願い。ボランティア同志が協力した相乗効果で、一層大きく広がっていきそうです。

(茶嶋宏明)

# 福祉 **共**育のつどい



## みんなで考えた！子どもたちのこと



1月23日「福祉共育のつどい」が行われ、学校と子どもたちが抱える課題に、多様な人々がどう関われるかを話し合いました。参加者約100人は、5つの分科会でそれぞれのテーマに沿って話し合いました。

### 子どもたちの貧困を考える「分科会レポート」

この分科会では、実際に子どもに貧困に直面している学校の先生や関係機関の職員をはじめ、子どもたちのために何かしたいと思った個人の方など、20人が参加し話し合いました。その参加者から、感じたことをレポートしてもらいました。

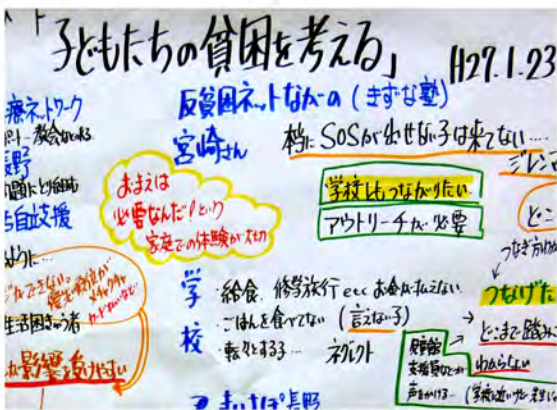
最近テレビでも「子どもの貧困」について取り上げられた番組が放送され、関心が高まっています。長野市内でも貧困により学校に行けずご飯も食べられない子どもたちがいること、親自身が貧困であったり金銭感覚が全くないことが負の連鎖をもたらしていること等、参加者それぞれの立場から、子どもたちの貧困の現状や取り巻く環境などについて話が出されました。

私は皆さんの話を聞いて、「何も悪くない子どもたち。たとえ放置されても子どもは一生懸命に生きています」と強く感じました。親になるにはそれなりの覚悟が必要だと思えます。あま

りにも無責任です。「何を考えているのか！」と腹が立つてなりません。

一方、手を差し伸べれば差し伸べるほど、頼ってしまい、自立を阻害することにもなりかねない難しい面もあります。それでも貧困の状況を真正面から受け止め、年末に食料支援をする「きずな村」や無料学習塾を開いている「反貧困ネット長野」、社会的自立を支援する長野市社会福祉協議会、児童養護施設「三帰寮」、フードバンクを立ち上げようとしている長野県NPOセンターなど、子どもたちを思う気持ちと行動力に感銘を受けました。

分科会に参加して初めて知っ



皆さんの言葉の中にヒント満載！

たこともあり、このような現状を一人でも多くの方々に知ってもらうことが大切ではないかと感じました。

私が所属する山楽会は、会の名称通り「山」（自然）と「楽」（たのしみ）をキーワードに活動しています。障がいや家庭の事情など、何らかの理由によって山やキャンプ等に行きにくい状況の子どもたちをサポートする活動です。そこは、サポートする側もされる側もともに楽しむ場です。今回聞いた話を仲間にも伝え、もう少し現状を把握し、山楽会でできることを考えたいと思います。（高沢千秋）

分科会の参加者からは、この続きを話したいとの声があがりました。思いを持った人たちがつながり、動き出しそうです。



真剣に話を聞く参加者

書くときはマジック5本持ちが基本!



ありまして、自分自身、そして何より参加者自身にとって「実り

後日早速、会議で司会や書記をする場面があったので、この講座を思い出しながら臨みました。が、一向にうまくいかず、がっかり。しかしこれにめげず、準備と実践を重ねて、「いける書き」およびコーディネーターができるようになります。 (立松進治)

- 講座内容 (全11回)
- ①地域の福祉力を考える 住民の支え合いの事例から
  - ②傾聴の基本
  - ③ボランティアとは ボランティアの価値と果たすべき役割
  - ④相談を受け止め コーディネートする
  - ⑤読まれるチラシはこう作る!
  - ⑥まちの縁側実践講座
  - ⑦住民支えあいマップの手法
  - ⑧プログラム開発
  - ⑨ワークショップの基本
  - ⑩ファシリテーション グラフィックの基本
  - ⑪これからの活動に向けて

## ファシリテーショングラフィックの基本を学ぶ

受講生レポート

1月27日 長野市ふれあい福祉センター

ほとんど何も言わない人等のばらつきがあり、論点や結論があいまいになってしまうことがある。自分自身、そして何より参加者自身にとつて「実り

後日早速、会議で司会や書記をする場面があったので、この講座を思い出しながら臨みました。が、一向にうまくいかず、がっかり。しかしこれにめげず、準備と実践を重ねて、「いける書き」およびコーディネーターができるようになります。 (立松進治)

私は、地域包括支援センター若槻ホームに勤務しています。仕事上、様々な立場の人たちと、高齢者や地域の問題解決のために話し合いをすすめる機会が、これからますます増えてくるのが予想されます。

後日早速、会議で司会や書記をする場面があったので、この講座を思い出しながら臨みました。が、一向にうまくいかず、がっかり。しかしこれにめげず、準備と実践を重ねて、「いける書き」およびコーディネーターができるようになります。 (立松進治)

今までに参加した会議によっては、意見をたくさん出す人、人等のばらつきがあり、論点や結論があいまいになってしまうことがある。自分自身、そして何より参加者自身にとつて「実り

後日早速、会議で司会や書記をする場面があったので、この講座を思い出しながら臨みました。が、一向にうまくいかず、がっかり。しかしこれにめげず、準備と実践を重ねて、「いける書き」およびコーディネーターができるようになります。 (立松進治)



初グラフィック体験! 思い切りよく書いていきます

## 全講座を終えて

ボランティア・地域活動コーディネーター力養成講座は、地域福祉ワーカーをはじめ、地域や福祉の現場で活動する人たち延べ680人余りが参加し、全11回を終了しました。受講した人たちの中から、すでに学びを活用する動きが出てきています。

●まちの縁側講座を受講した人は、自分たちも「縁側」を開こうと相談を始めました。●高齢者施設の職員は、チラシ作りの手法をポスター作りに活用しました。●住民自治協議会の職員は、地域の堅い会議を、みんなの意見が言える「丸い」形に変えていこうと役

員に呼びかけています。●地域福祉ワーカーは、地区の会議でファシリテーショングラフィックを取り入れてみました。●プログラム開発では、すぐできそうな具体的なプログラムがたくさん生まれ、「ほんどめいどプロジェクト」は新しい一歩を踏み出しました。

ルーテル学院大学の市川一宏先生の「(地域の)課題を一緒に考える場が大切」

「どういう地域にしたいか未来を描く、希望を失わずに」といった言葉で始まった一連の講座を通して、地域で、施設で、新しい動きが始まっています。

(ボランティアセンターN)



# 「役に立ちたい」思いを生かして 切手で描いた手作りポスター



貼られたポスターを見に訪れて、「いいね」とみんな笑顔♪

私は小規模デイサービス「宅老所やまや」で仕事をしています。ここに来られる年配の皆さんと話していると、「何かやりたい」「役に立ちたい」との思いが感じられます。何十年と生きてこられた経験の蓄積があり、思いやりや助け合い、忍耐や意欲を秘めています。一方ご家族からは「わかるけど、家ではなかなかね」とやるせない思いを打ち明けられます。

やまやに来ると「今日は何やるの?」「できることは何でもやるからね」と言っているだけで、「お願いしたいこと」があり「絶対のチャンス!」「いいね」「どこに飾るの?」「できたら見に行きたいね」とのお返事。早速、古切手を活用して作ることにしました。小さな切手を一枚一枚貼りながら「色合いは?」「パランスは?」と話し合い、お隣同士が協力しながら一人ひとりが真剣に取り組みました。一文字できあがると、みんなで鑑賞。「いいね」「きれいだね」。職員含め全員に達成感が生まれました。

数日をかけ「3月1日(日)はボランティアのつどい」という切手文字が完成。「目立つね」「ちよつとはみ出しちゃったね」「見た人はびっくりするよ」と会話が弾み、それぞれに笑顔が浮かびました。

ポスター作りを通して皆さんは、社会に関心を持ち、ご自身が関わる喜びを感じていると思います。そして自宅に帰った時、家族との会話の種にもなるのではないかと思います。

自分に役割があり、役に立つ、喜んでもらえると思ふことは、人を生き生きとさせるのではないでしょう。やまやは来られる皆さんのそんな「ちから」を大切にしています。

(塚田玲子)

## あわせる園芸 さわる園芸

### オリーブの木に思う

春、スプリング…まさに飛び跳ねるように、生きとし生けるものが動く様子が心地よい季節になってきました。寒いからと言いつてもできないほど、植物の方が季節を感じてスタートしています。

鉢植えで2〜3年放つておいたオリーブの木は、さすがに剪定しないと、ひよるひよるな枝が伸び放題です。平和のシンボル、勝利の象徴にあやかれるように、格好よく素敵に仕立てない。

ここでうんちくを少々。●古代オリーブは、クレタ島のオリーブの樹から作られた冠が勝者に授けられました。●旧約聖書のノアの箱舟のくだり、ノアの放った鳩がオリーブの枝をくわえて帰ってきました。●オリーブオイルはユダヤ教・キリスト教・イスラム教などでは「聖油」として宗教儀礼に使うそうです。●図案は国際連合旗や国旗にも使われています。●日本では香川県の梔木、梔木の花です。



\*タイトルの意味・・・あなた(人・植物・ものなど)と私のすることがあわせり、一人でなく、いるんな人やものと、にぎわうところに幸せがある。

## ■実用書道教室会員募集

多くの方に毛筆で美しい和文書を日常生活に活用していただけるよう開講する教室。漢字・かなともわかりやすい指導と家で習練した書の添削指導などします。志ある方のご入会をお待ちします。

日時：和文書道 第2・第4金曜日10:00~12:00

第2・第4日曜日10:00~12:00

第2・第4金曜日13:30~15:30

ペン習字 第2・第4金曜日13:30~15:30

場所：長野市ふれあい福祉センター

会費：1,000円（1ヶ月） 申込締切：3月25日

問：実用書道会-美しい和文書道の会（日野）

TEL：026-233-2259

## 講座

## ■パチンコ・ギャンブル依存症セミナー

パチンコ・ギャンブルでお困りのご本人、ご家族の方、お集まりください。依存症という病です。自己責任ではありません。ご相談ください。

日時：3月8日・4月12日（各日曜日）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



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  
（1月14日~2月23日分）

ユメワーク長野、山本謙竹、大和リース(株)、きもちいい快、宮尾牧子、宮下廣喜、徳武久央、いろは堂、伊藤正道、長野南郵便局、宮沢りつ子、吉沢優子、松下信彦、小田切地区住民自治協議会、三浦悟、山口優太、宅老所やまや、セブテンパークラス（敬称略）

有効に活用させていただきます。

<カレンダーたくさんいただきました!>

大和証券グループ、信州グリナリ(株)、塩入茂、山田吉子、長野県県民文化会館、第一企画(株)、長野都市ガス(株)、富士通FIP、富士通(株)長野支社、込山哲也、富士ゼロックス長野(株)、ソニー生命、長野市秘書課（敬称略）一人暮らしの方や高齢者、福祉施設などを中心に差し上げました。



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。いずれも申込みは不要です。どなたでもお気軽にどうぞ♪

問：長野市ボランティアセンター

TEL：026-227-3707

## ✉ エコ封筒を作ろう

古いカレンダーで封筒を作ります。  
4月7日(火) 10:00~12:00

## ★ グリーンカフェ

ペットボトルでスプラウトづくり。どなたでも参加OKです。  
3月17日(火) 13:30~ 参加費：100円

## ✂ 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。のんびりゆったり、おしゃべりしながら、楽しい時間を過ごしましょう。  
3月13日(金) 13:00~16:00

## 👑 ながの福ソ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。

<昼> 3月12日、26日、4月9日、23日(木)  
13:30~15:30

<夜> 3月24日、4月28日(火)  
18:30~20:30



# ボランティア情報

## ■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。ていねいに教えます。交流スペースで一息つくこともできます。ボランティアサポーターも募集しています。

日時：3月13・20・27日（金）17：30～19：30

場所：長野中央介護センターつるが（東鶴賀）

申込・問：反貧困ネット長野（宮崎）

TEL：070-6988-2771（月～金・午前9時から午後5時）

## ■健康を考える交流会

### 「健康と環境は循環している？」

病気になる事が環境汚染と同じと考えている人は少なく？何故？皆と一緒にお茶を交えて情報交換です。楽しく健康になろう!! お待ちしています。

日時：3月14日（土）13：30～

場所：安茂里公民館

申込・問：健康な未来を考えるSowing.net（高遠）

TEL：026-227-6769、090-2179-9741



## ■月例 情報市場

広報に！ネットワークづくりに！異業種交流に！チラシや名刺を持って、お気軽にお出かけください。毎月第3水曜日に開催しています。申し込み不要。

日時：3月18日（水）・4月15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

## ■第12回ビデオ作品上映会

会員20名のビデオ編集した作品を大スクリーンで上映いたします。海外の風景、県内の伝統イベント また県内の自然風景を上映いたします。

日時：3月19日（木）13：30～16：00

場所：長野市若里市民文化ホール2F

問：ふれあい長野ビデオクラブ（大嵐）

TEL：026-282-3515

## ■笑いヨガしませんか

大いに笑って体も心も健康に!! 笑いヨガとは、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた楽しい健康法です。免疫力UP・ストレス解消・コミュニケーション向上。

日時：3月21日（土）13：00～14：00

場所：城山公民館

申込・問：しあわせ長野笑いヨガの会（中川）

TEL：090-6466-4723

## ■おしゃべりサロンゆるりの会

おしゃべりとお茶のみのサロンです。どなたでもお気軽にどうぞ。簡単な作業をすることもあります。

日時：3月25日（水）10：00～11：30

場所：長野市ボランティアセンター

申込・問：おしゃべりボランティア野菊（小山）

TEL：026-295-6300

## ■ようこそ おしゃべりサロン

どなたでも参加、大歓迎、なんでもおしゃべりしませんか？ 皆さんお出かけ下さい。

日時：4月21日・5月19日・6月16日

（毎月第3火曜日）13：30～

場所：長野市ふれあい福祉センター

参加費：100円

申込・問：あいまい会（蟻川）

TEL：026-244-4043



## 募集

## ■しあわせ信州婚活サポーター募集

長野県では、結婚を希望する方の婚活を支援するため、出会いの相談や仲介などをボランティアとして行っている。ただ婚活サポーターを募集しています。

問：長野県県民文化部長官次世代サポート課

TEL：026-235-7207

## ボラセン ホット物語



パッチワークが得意だった女性が認知症になり、作品を仕上げるのができなくなりました。でも好きだったことは覚えていて、端切れを縫い続け、そのピースがどんどん増えていきました。それを見た家族の方が、「何か活用できないか」と考え、ながの福ゾウくんプロジェクト（小物作りで被災地支援）に寄付してくれました。

福ゾウくんのボランティアアサ、んたちがアイデアを出し合っていて、できあがったのが、クッションです。中の綿まで、すべて寄付で集まった材料。素敵に仕上がりに、ボランティアセンターのソファを華やかに飾っています。

認知症の女性とグループのボランティア、ナイスです！



# ボランティア情報



4月号は3月31日(火)発行予定。情報掲載希望は3月16日(月)までにお問合せください。〈TEL: 026-227-3707〉

平成26年度 長野市地域福祉推進セミナー

## サイレント・プアはあなたの隣にも…

～生活困窮・社会的孤立に「地域」はどう向き合うべきか考える～

### ◆第1部◆講演

#### 「生活困窮者自立支援法が

#### 意味するもの」

～地域に「支え合いのかたち」を創造する～

講師:岩間伸之さん(大阪市立大学大学院教授)

◇日時: 3月20日(金)13:30～16:30

◇会場: 長野市若里市民文化ホール  
(ビッグハット隣)

◇対象者: 関心のある方どなたでも

◇定員: 500名(事前申し込みが必要)

◇参加費: 無料

◇申込み: 3月12日(木)までに下記まで

### ◆第2部◆トークセッション

問合せ・申込み: 長野市社会福祉協議会地域福祉課 TEL: 026-227-3030

## ながのテレビ開局!! 生放送が始まります

地域の情報を動画で記録し発信する「住民ディレクター」でつくる「まちの放送局ディレクターズクラブ」による、ボランティアグループの活動を紹介する生放送番組が始まります。

第1回目は4月14日(火)19:00～19:20

毎月第2火曜日に放送する予定です。

本放送に先だって3月10日(火)には第0回として試験放送を予定しています。みなさまぜひご覧ください。

URLは以下の通り↓

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

第0回ゲスト・・・鮭Tプロジェクト

第1回ゲスト・・・やまびこ会

### ★CM出演者募集中

毎回20分の番組の間に、1分間のCMを2回入れます。イベントの告知やボランティア募集など、みなさんのグループも出演してみませんか?

### ◆問い合わせ先◆

長野市ボランティアセンター

TEL: 026-227-3707(阿部)

## イベント

### ■つながろうフクシマ!

#### ひろげよう脱原発3・8長野行動

3・11福島第一原発事故から4年目。「原発に頼らない未来を子どもたちに!」の思いで3・8長野行動パレードを行います。みんなの思いを行動に!一緒に歩きましょう!



日時: 3月8日(日) 10:00～12:00

場所: 長野市南千歳公園

問: 3・8長野行動実行委員会(本道)

TEL: 090-7251-1912

### ■3・11七ヶ浜町メモリアル

#### イベント参加募集

復興支援ボランティア49回目の今回はイベント参加で信州おやきを、現地にて実演も交えて、地元の皆様にもご参加していただき、提供いたします。お気軽にご参加ください。

日時: 3月13日(金)～15日(日)

場所: 宮城県七ヶ浜町

申込・問: 長電観光旅行センター(三木)

TEL: 026-227-3535 または 080-7759-4128

