



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

おひとり様 ボランティア

ひとりも
いいねえ!



自分の時間、大切にしていますか？ 今回は一人でボランティアをしている方にお話を伺いました。活動は一人ですが、広い世界へつながる「おひとり様」時間です。



子どもたちの

安全が気になって

通学時の旗振り

横断歩道を渡る小学生を「横断中」の旗を持ち見守っている「旗振りのおじさん」がいます。自分の住む地域に新しい道路ができて交通量が増え、「信号機も新設されたが危ないなあ」と思い、旗振りを始めました。

朝7時半から小学生が登校し終わる8時過ぎまで、交差点に立ちます。交通安全協会の役員でもなく自ら進んで始めて8年目です。

「おはよう！」と元気であいさつする子、まだ眠そうな子…。いつも一番遅い子が行ったらその日は終わり。

冬は歩道の雪かきもしますが、70代の体には少々きつくなってきました。休んだ次の日に、「どうして昨日いなかったの？」



みんながネットワーク

このかわらばんは「信毎ふれあいネット」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

ひとりも
いいねえ!



施設祭でマッサージの準備
「一期一会」のふれあいの始まりです

とも多く、数回お会いする方でも「この時間がこの方とお会いする最後かもしれない」と思っています。作業に集中するために「一人での活動が向いている」

長野市在住の女性は他の町にいたときに資格を取りました。日本アロマ環境協会から高齢者施設での、アロマを使ったマッサージボランティアを紹介され、一步を踏み出しました。

現在は緩和ケア(癌等の末期症)に対し、身体・心理・精神的苦痛を和らげる)病棟で活動をし、

終末期の患者さんや家族の方にマッサージをしています。献身的な介護を続けられる家族の方が多く、「少しでもアロマが癒しになれば」と思い活動を続けています。

当初は仲間と活動していましたが、長野市への転勤をきっかけに一人に。当時はボランティア情報が少なく、ママ友にボランティアの話をする、「子どもにお金もかかるし、お金ももらえないボランティアなんて」という反応がほとんどでした。

しかし、アロマセラピストの経験を活かしたかったので、勇気を出して病院へ電話をし、再び活動の場を得ました。

仕事があるので、ボランティアでできる時間は週に2時間ほど。患者さんとは一期一会になるこ



自分で探して

アロマセラピー

と感じているそうです。

「ボランティアを始めるのもやめるのも簡単。だけど続けることで患者さんの家族の姿、専門スタッフの患者さんへの気遣いなどを通して、得るものもとても大きい。その時が来たら自然に始められるし、やめるときも自然に来ると思う。それまでは、自分のペースで続けていく」柔らかな笑みで話していました。



地域広報誌を見て

お茶くみ

老人福祉施設でお茶くみのボランティアを続けている笑顔の素敵な女性(60代)は、地域の広報誌でボランティアの募集を見て電話したのが始まりです。

「施設の方から、ボランティアだから気負うことなく欠席の連絡もいいますと伺いました。初めはドキドキしたけれど、1度来たらできそうな気がした」そうです。

習い事などと並行してできるように、活動は曜日を決めて



週1回。ヘルパーさんが少ない時間にお茶をいれ、利用者さんやその場にいる運転手さんたちと言葉を交わし、気づいたら10年近く経っていました。

ヘルパーさんにとっては「助かる存在」、利用者さんにとっては「健康のことやらお話しできる」存在。雰囲気壊さず、寄り添うことを心掛けています。

「お年寄りには大事にしたい。接していると優しい気持ちになれる」そうで、高齢のお母さんを利用者さんに重ねることも。

用事がある日、体調が悪い日は無理をしないで休みます。「生活のリズムのひとつで、ここへ来ないとさみしい。皆さんにうつしたら大変だと思おうと風邪もひかなくなつた」と、健康にもさらに気を遣うようになりました。



利用者さんから元気をもらっています

おひとり様 ボランティア

ひとりも
いいねえ!



宛名シール貼りを10年近く続ける渡辺さん

「自分の都合でできるのが気楽でいい。『ありがとう』と言ってもらえる嬉しい」。お互いの思いやりと優しさでできた、穏やかな空間がそこにありました。



先輩に紹介されて 封筒のシール貼り

元国鉄職員の渡辺幹雄さん（80歳）は、「ボランティアかわらばん」を送る封筒に宛名シールを貼るボランティアです。職場の先輩からすすめられて始めました。「妻からも（皆さんの）『役に立てるように』と言われて送り出されます」と笑っていました。「一人が気楽。月に1日だけだから他の予定と調整がつけやすい」そうです。国鉄のOB会と町内の

役員の合間を縫って続けています。「シールを貼っている時は集中していて、時間を忘れてしまう」とのこと。渡辺さんが丁寧に宛名シールを貼り、次の作業がしやすいように整理された封筒は、発送の担当へバトンタッチされます。「ボランティアは、皆さんに喜んでいただける活動。ぜひやってください」と渡辺さんからのエールです。



講座を受けて

川中島の保健室

小学校の養護教諭だった白澤章子さん（60代）。保健室には病气やケガだけでなく、ちょっと寂しかったり、落ち込んでいる子どもが来ておしゃべりしたり、何もせずソファに座っている子どももいました。保護者や祖父母が訪れることもありました。そんな「安心して話しやすい」居場所の必要性を感じていた白澤さんは、「学校にあるんだから、地域にあつてもいいじゃない」と、地域の中の「保健室」をイメージしていました。

退職後に長野市ボランティアセンターが開催している地域づくりの講座に参加し、そこで出会った講師から「あなたがやりたいこと、やってみたら」と後押しされ「困ったらその時考えよう」と自宅を改装して「川中島の保健室」を始めました。保健室の先生は一人だったので、「一人でできる」と思ったそうです。

始めてから7年目になる現在は、予約制の相談だけでなく、地域のお茶のみサロンも開催し、年間600人以上が訪れます。近所の子どもがトイレだけ借りに来たり、友だちを連れて来ることも。そしてサロンでは、相談に来ていた人が「一緒にやります！」と手伝ってくれるようになりました。

また「保健室」の壁には、訪れた人が描いた絵や、切り絵、ビー



訪れた人がミニギャラリーを開催



「学校を背負っていないから聞こえてくる地域の声がある。大事にしたい」と白澤さん

ズ細工などが一面に飾られています。「言葉でうまく伝えられない人も、表現したいことがある」と、来る人の自由な思いを大切にしている白澤さん。自身の活動も含め、「それぞれが、自分のできることを、好きに」ということを大切にしているからこそ、白澤さんの周りには、人が集まってきます。

「ひとり」でできるボランティアの形、始めるきっかけはいろいろですね。

皆さんもこの夏、ボランティアデビューしませんか？「やってみようかな」「でも不安…」という方に、サマーチャレンジボランティアがおすすめです！詳しくは8ページをご覧ください♪



助成金申請は パートナーづくり

5月7日、助成金について学ぶ学習会が開かれました。講師は長野県NPOセンター事務局長の山室秀俊さんです。

今回の助成金の学習会に参加して、申請方法や助成金とは何かについて学習でき、申請への不安が拭えました。

私たちはシングルマザーとその支援者で「シングルマザーの会」を立ち上げました。そのパンフレットを作成するため、助成金の申請を考えています。

シングルマザーが利用できる制度はいろいろありますが、当事者は日々の生活に追われて情報が得られません。

利用できる制度や民間グループの取り組みを当事者の目線でまとめ、配布する活動をしたかと思っています。

パンフレットを届けることで、当事者とその家庭が情報を得るきっかけになり、また当事者同士のつながりを作ることで「励まし合う仲間づくり」を広げていければと思っています。

勉強会では、講師の山室さんから「助成金を交付する団体は事業のパートナーである」とお聞きしました。

単に助成金を出す、受け取るというだけの関係ではありません。助成金を申請すること自体が、これから行おうとしている「活動を理解」してもらい、支援してくれる「仲間を増やす」ことにつながることに気づきやりがいを感じました。

公開審査会にむけてグループ内で相談し、楽しんで取り組みたいです。(宮崎ようこ)



「助成する側は活動者の“思い”に共感して支援を考える。しっかり伝えて」と山室さん

福祉文庫まあまあ充実!



ボランティアセンターには、ボランティアや福祉などの本を700冊以上揃えた「福祉文庫」があります。この福祉文庫に、ボランティアグループ「ぼそこん遊楽クラブ」さんから本を寄付していただきました。

地域づくりやボランティア活動に活用できる『ワークショップ』の手引き、古いバスがまちの憩いの場になつていく絵本『わたしたちのてんごくバス』、先天性障がいの子が現実を受けとめ成長していく『さつちやんのまほうのて』など、20冊以上の本が新たに入りました。

どなたでもご覧いただける図書コーナーです。ぜひお越しください。



ボランティアセンターのつれづれ日記

「ゴミ拾いをしたい」という相談が増えています。ゴミ拾いに特にルールはなく、ボランティアセンターに登録しなくてもできます。

ゴミ拾いをする場合、その地区の住民の方などに、「ゴミ拾いをしているんだな」と分かってもらうと活動がスムーズになります。そのために腕章など目立つものを身に着けるなど、自分達の活動をアピールしながら活

動してみましょう。勝手なことをしていると取られずに済むと思います。

「たかがゴミ拾い、されどゴミ拾い」です。

楽しみながらできるよう、チームでどれだけゴミが拾えるか競争したり、街歩きを兼ねるとおもしろいかもしれませんね。皆さんが気軽に楽しく活動できるよう、ボラセンは応援します!(K)





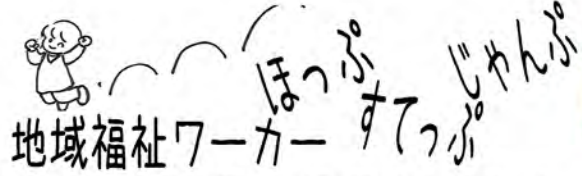
第2回
豊野地区

「オレンジカフェ
とよの」
オープン!



初めは慣れなかった生徒も、笑顔で自分から話しかけるようになった

(※)の協力、豊野専修学校の生徒さんの参加でスタートしました。



「さんいくの家」を会場に、地域のボランティアや民生委員のキャラバンメイト

は、認知症の方や、そのご家族にゆったり穏やかに過ごしてもらおう憩いの場です。地区の包括支援センターと住民自治協議会で開いています。



いろいろな人がごちゃまぜで楽しい空間

いたときは何人集まるのか不安でしたが、イスが足りないほどの大盛況でほっとしました。

当日はスタッフの焼くパンの甘い香りが漂う中、いたく美味し

いこと。みんな笑顔で、生徒さんの「信濃の国」の歌のサービスマもあって楽しいカフェになりました。

専修学校の先生が、「この春には福祉の道を目指して大勢巣立っていったが、ここで学んだことで、生徒がとても成長しました。必ず将来役に立つ、これからもオレンジカフェに生徒と来ます」と言ってくれて、私たちの励みとなりました。

まだ始まったばかり、これから、温かく見守ってください。(豊野地区地域福祉ワーカー 水上眞理子)

※認知症の理解を深める活動をする人



気持ちで動く たすけあい



5月号の特集、その後の...



「隣に誰が住んでいるかわからない」「近所の付き合いがない」こんな声がよく聞かれます。本当にそう？ 地区の中を広くよく知っている「地

域たすけあい事業」コーディネーターに聞いてみたら、まだまだ、ご近所の助け合いがたくさん出てきましたよ!

「いざればなし」



5月号冒頭書き出し「退院した時は『家』に帰ってきたと思いましたが、今は『地域』に戻ってきたと感じています」を、「地獄」に戻ってきた」と読み間違えたMさん、「確かに地獄

1人暮らしのおばあちゃんが骨折して畑仕事ができず、徐々に畑に行ったら草が取ってあったり、玄関に買って来たパンやお菓子が置いてあったのよ。

団地で1人暮らしの認知症の方、買い物に行くと帰りがわからなくなってしまうことがあるよう。この方を見かけたら「こんにちは」と声がけをして見守っているわ。

運転できる人が買い物に行くとき「何か必要なものあるかい？」と声をかけて買って来ています。



「よね」と納得。いえいえ、「ちいき」ですよMさん! しかし、よく考えると入院中ずっと帰りたいと思っていた「我が家」には誰もいない、食事の用意、掃除、体は十分に回復していない、これはある意味本当の「地獄」だ。Mさん、深い読み?

捨てたもんじゃないなあ。困った時にSOSを出すのも重要ですが、日頃から「困った」と言える関係を築い

ておかなければいけませんね。自分の老後は自分次第。たすけられ上手になりましょう。

ボランティア情報

を募集しています。失語症に興味のある方の参加もOKです。

日時：6月18日(木) 10:00~12:00/場所：長野赤十字病院 第一研修ホール(南新棟2F)/申込・問：長野赤十字病院 言語聴覚課(山岸)/TEL:026-226-4131

■反貧困ネット長野 貧困問題セミナー

「生活困窮者自立支援法」って何？ 地域の困った！から、安心して住み続けられるまちづくりをめざしてーと題し、「まいさぼ長野市」の土屋さんにお話をお聞きます。

日時：6月18日(木) 14:00~16:00/場所：長野医療生協本部2階会議室/問：反貧困ネット長野(宮崎)
TEL:070-6988-2771

■~介護予防や健康づくりのサポートに活用できるセミナー~いきいき・のびのび健康フォーラムin長野

身軽・手軽・気軽にエクササイズ!! 身近な人に元気に笑顔になってもらいたいと考えている方、健康づくりのサポートに携わっている方に向けた、すぐに活用できる内容です。

日時：6月21日(日) 10:00~16:30/場所：長野市生涯学習センター/申込・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

■福祉用具専門相談員講座

1ヶ月で福祉用具専門相談員の資格を取得しませんか？
日時：6月16日(火)~7月21日(火) (毎週火・木曜日)

全11回 9:40~15:30/場所：長野県高齢者生活協同組合 研修センター/申込・問：長野県高齢者生活協同組合(鈴木)/TEL:026-217-3601

■介護職員実務者研修 通信講座

介護福祉士取得に向けて、実務者研修の資格を取得しませんか？

日時：7月1日(水)~12月31日(木) 9:00~18:00
場所：長野県高齢者生活協同組合 研修センター
申込・問：長野県高齢者生活協同組合(鈴木)
TEL:026-217-3601

■杉山Dr.の「認知症の理解と援助」

認知症に関わる全ての方を対象にした知識から対応の仕方、最近の動きまでが系統的に学べる講座です。氏名・連絡先を明記の上、FAXにてお申し込みください。

日時：6月14日(日) 10:00~16:00/場所：長野市生涯学習センター/申込：宅老所のぞみ内 認知症の人と家族の会長野支部(伝田)

TEL:026-292-2243

FAX:026-293-9946

締切:6月7日(日)



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
(4月27日~5月15日分)

宮澤恵理香、松下信彦、丸山さだ子、小林智美、三浦悟
長野南郵便局総務部、長野市子ども未来部(敬称略)

申し込み不要です。
どなたでもお気軽に

長野市ボランティアセンターで開催される、ちょ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

6月は夏の花でにぎわうプランターをつくりまします。
その後、お茶を飲みながらおしゃべりします。
苗のポットの持ち帰りあり。

6月16日(火) 13:00~15:00

参加費:100円 持ち物:軍手、帽子

エコ封筒を作ろう

古いカレンダーで封筒を作ります。

7月7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。

6月12日(金) 13:30~16:00



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
6月9日のゲストは、身近な所からできる環境保全活動を推進する「NPO法人みどりの市民」です!(毎月第2火曜日19:00~)

Ustreamでnaganotv1を検索してみてください!! <http://www.ustream.tv/channel/naganotv1>

お問い合わせは naganotv@gmail.com まで



ボランティア情報

募 集

■ボディーアートコンクール作品募集

ハピスポひろばにて、ボディーアートコンクールと名付け、手・足・肩・顔など体のあちこちを使った作品を出展していただける個人・学校・施設様を募集します。

日時：6月28日(日) 11:00~16:00/場所：長野市ビッグハット/申込：FAX:050-3337-2755/問：Happy Spot Club(ハピスポ) (小林) /TEL:090-3085-6317

■利用者様の「がんばり」を一緒に支援していただけませんか

シーツ交換、訓練の送迎、環境整備等を通じて、施設利用者の皆様を支援していただける方を募集しています。興味のある方、希望される方、まずはお問い合わせください。

問：長野県立総合リハビリテーションセンター生活支援課(神田) /TEL:026-296-3954

■ボランティアのつどい 実行委員募集

11月に「ボランティアのつどい」を開催します。企画・運営はすべて実行委員で行っていきます。一緒に「ボランティアのつどい」を成功させましょう。

問：長野市ボランティアセンター(小林)
TEL:026-227-3707/締切：6月15日(月)



イベント

■料理で学ぶ韓国語

韓国の宮中料理を一緒に作り、料理や生活習慣に関する情報を伝え、それに伴う文化を楽しみ、深く理解していただきます。講師はNHK特別賞受賞のイムジョンヒ先生です。

日時：6月12日(金) 11:00~15:00/場所：ふれあい福祉センター4F調理室/問・申込：民団長野国際協力センター 宋富吉(ソン・ブギル) /TEL:090-1866-3494

■吉田笑いヨガクラブ

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた楽しい笑いヨガです。どなたでも参加できますのでお気軽にどうぞ。

日時：6月27日(土)、7月25日(土) 13:30~14:30
場所：吉田公民館(ノルテ)和室/申込・問：吉田笑いヨガクラブ(松澤) /TEL:090-4463-5713

■歌うヨガ

歌うヨガで、リズムに乗せて歌を歌うことで心も体もリフレッシュしましょう。誰でも簡単にできます。ぜひ一緒に！

日時：6月12日(金)、19日(金)、27日(土) 15:00~16:00/場所：長野市ふれあい福祉センター4階和室

参加費：無料/申込・問：太陽(大島)
TEL:080-4618-5387

■おしゃべりサロンゆるりの会

ご一緒にゆるりとした時間を過ごしませんか。お茶を飲み、時にはちょっとした作業をします。どなたもお気軽にお越しください。

日時：6月24日(水)、7月22日(水) 10:00~11:30
場所：長野市ボランティアセンター1Fテーブル
申込・問：おしゃべりボランティア野菊(小山)
TEL:026-295-6300

■健康でいる為のセルフチェック！

不健康な人が増えています。いっしょに健康になる為にセルフチェックをして、予防をしていきましょう！参加をお待ちしています。

日時：6月13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:090-2179-9741、026-227-6769

■笑いヨガしませんか

笑いヨガは、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。免疫力がアップし、心身ともに健康になります。

日時：6月13日(土) 10:00~11:30/場所：城山公民館第2分館/参加費：500円/申込・問：しあわせ長野笑いヨガクラブ(中川) /TEL:090-6466-4723

■障害者レクリエーションスポーツ体験会

レクリエーションスポーツは、いつでも誰でも楽しくできる簡単なスポーツです。ちょっとでも興味のある方はぜひ参加してみましよう！

日時：6月21日(日) 9:30~11:30/場所：長野市障害者福祉センター 体育室/申込・問：長野市障害者スポーツ協会(赤松) /TEL:026-266-8834

■お産なんでもトーク

うおうむネットの定例おしゃべり会「お産なんでもトーク」6月は薬剤師さんとアロマ・セラピストさんをお迎えして、楽しくおしゃべりしましょう。

日時：6月23日(火) 10:30~12:00/場所：長野市ふれあい福祉センター4F和室/申込・問：お産を語る会 うおうむネット(牛山) /TEL:090-4212-8167



講座

■会話パートナー養成講座

長野赤十字病院では病気や事故の後遺症により、言葉が不自由になった方々と会話をさせていただくボランティア

ボランティア情報



7月号は6月30日(火)発行予定。情報掲載希望は6月17日(水)までにお問合せください。〈TEL: 026-227-3707〉

夏のボランティア体験!

400人

サマーチャレンジボランティア2015

参加者大募集!

「ボランティアを始めてみたいけど…」そんなあなた、この夏サマチャレで一歩踏み出そう! 普段の生活の中では得られない体験をしてみませんか?



活動先の
相談OKだよ

①申込み 7月1日(水)~7月10日(金)

平日10~19時、土日10~16時 長野市ボランティアセンターにて

②事前研修会 7月18日(土)

③活動期間 7月25日(土)~8月23日(日)うち3日以上

④事後研修会 8月29日(土)

参加費:500円(資料代200円+ボランティア保険料300円)

ボランティア・地域づくりコーディネート力講座

全7回

地域での困りごとを住民の力で解決するための「コーディネート」を学びます。困りごとに気づき、人やサービスなどをつなぎ、新たなしくみを作る力を身につける講座です。全7回の連続講座です。1回ずつでも受講できます。

- 第1回 6月30日(火) 「これからの地域福祉のあり方を考える」
- 第2回 8月3日(月) 「ボランティアとは」
- 第3回 9月9日(水)・10日(木) 「傾聴の基本を学ぶ」
- 第4回 11月1日(日) 「居場所と役割」
- 第5回 12月2日(水) 「プログラム開発」
- 第6回 12月15日(火) 交流会
- 第7回 1月15日(金) 「地域回想法を学ぶ」

●参加費:3,000円(全7回)

※個別の受講は500円~

●定員:30人

●締切:6月26日(金)

第1回 **無料** シンポジウム

これからの地域福祉のあり方を考える

6月30日(火) 13:00~16:30

東部文化ホール(柳原総合市民センター内)

となり近所のちょっとした支え合いの事例等を通して、地域福祉の考え方やこれからの「私たちのまち」を考えます。

●講師:市川一宏さん

(ルーテル学院大学学事顧問・教授)

◆◆◆お問い合わせ・お申込み◆◆◆
長野市ボランティアセンター

TEL: (026) 227-3707

FAX: (026) 224-1513