



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

今、伝えておきたい—

ふるさと

郷土のいいもん



「ひめりんご」オリジナル紙芝居『りんごの里 共和』より

いつの間にか忘れられていること、気にかけることなく暮らしの中に埋もれていること。先人から受け継いできた大切なことや「思い」を次世代にきちんと残したい、「伝えたい」と活動している人たちがいます。

地域のつながりの中に
自分がいる

郷土に伝わる話を紙芝居にして
伝えている「共和読みがたりの会
『ひめりんご』」は、小学校や児
童館、地域のお茶のみサロンなど
で上演しています。地域に暮らす
人が「共和っていいところ」と思
えるよう、メンバー6人で活動し
ています。

「せっかく共和で育つ子に、共
和らしさをどう感じてもらえるか」
を考え、「ふわふわと根無し草の
ようになってしまうのは嫌だ」と
思い、代表の黒岩ヒロ子さんは知
り合った仲間と活動を始めました。
「共和に残る話があるはず」と探
す中で、民話を調べている方と出
会い、地域の人から話を聞いてま
わり、これまでに4作品の紙芝居
を作りました。

『岡田のかんのんさん』という
地域の常光寺にまつわる話を小学
校で上演した時には、子どもたち

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」は共同募金の協力でご協力して発行しています。

表紙題字：青木孝子さん

がとても興味を持ち「そのお寺に行きたい！」と言い出しました。授業中にみんなで訪ねると、お寺の人も感激し、普段より近くで観音様を見せてくれました。郷土の話は、小学校でもインターネットなどで調べています。が、紙芝居を通して人が伝える「思い」の方が「胸に落ちる」ようで、小学校の先生も、こうした機会がある「共和の子どもは幸せ」と話すそうです。

地域の特産であるりんご作りの歴史をまとめた『りんごの里共和』を、お茶のみサロンで上演した時、これまでの畑仕事の苦労を思い起こし、涙を流したおばあさんがいました。黒岩さんは「地域の歴史をまとめることで、お年寄りにとって、自分の人生の肯定感や満足感につながる」と話します。

「お年寄りが自分の人生に満足して元気になる。その元気な姿を見て、子や孫が育つ。今の自分があるのは、おじいちゃんおばあちゃんのおかげと自然と思えます。そして地域のつながりの中に自分があると感じられ、『帰ってくる』ところがここに



これまでに手がけた作品とともに、メンバーと黒岩さん(右から2人目)

る』と思えます」と黒岩さん。会ではこれからも「共和」を知って愛着を持ってもらえるよう、活動を続けていきたいそうです。

着物とともにある「生活」を伝える

和装や礼儀作法を通して伝統文化を伝えている「きもの紫の会」の永井洋子さんと山本優子さんに話を聞きました。

きもの紫の会は、着付けの勉強をして資格をとった人たちが平成5年の信州博覧会、平成10年の長野オリンピックなど着付けのボランティアを依頼され

たことをきっかけに、「もっと着物を広めよう」と現在の活動につながりました。

オリンピックでは頼まれて動員のようになり「みんなが参加」するから手伝いに行きましたが、選手村で着物を体験したスケート選手やその家族がとても喜ぶ姿を見て、ボランティアは「やれば楽しい」と永井さんは感じました。

以前行った養護学校では、どんな生徒がいるのか分からず、行く前はとても不安でしたが、着物に興味が無いと思っていた男の子もとても喜んでくれ、山本さんは「自分たちもすごく感動し、また来たい」と思いました。いつもは体育座りの生徒も、着物を着ると自然に姿勢良く正座ができます。「それが着物の良さ」と山本さん。

学校では反物を広げ、着物がどうやってできるかも見せます。洗い張りをして、何回も再生して使える着物の「先人の知恵」や歴史も、永井さんたちは伝えていきたいと考えています。普段はなかなか着物を着る機会が無くて、こうやって「知る」

ことで、まずは興味を持ってもらうことを目指しています。

地域の子どものに向けた活動にも取り組み、着付けだけでなく、お茶やお菓子のいただき方、歩き方、お辞儀の仕方など「礼法」も伝えていきます。親世代もよく知らず、家で作法を教わる機会は少なくなってきたというそうです。「着物は単にファッションとしてだけでなく、人間性が表れてくる」という思いから、永井さんたちは着物とともにある「生活」も伝えたいと考えています。



子どもに伝えるのは「大変だけれど楽しい」こと



野菜たっぷりの一汁二菜のお膳

「ちようまの会」は、善光寺平の伝統的な郷土食を調査し普及しています。「ちようま」とは「千曲川」の方言のこと。会員17人で活動歴3年半になります。

食に関する講座への参加をきっかけに、昔と飽食の現代とのかい離が気になりました。今はお金を出せば、好きな食べ物がいつでも手に入りますが、昔は自分が食べるものは自分がつくるのが当たり前。「食はずいぶん進化した」と思いを強くします。

一方で「みんな健康?」「郷土の自然環境は守られている?」

先人の知恵がつまった「食」を後世に

「食料自給率は何で下がり続けるの?」そんなことも考え始めました。そこで改めて郷土の先輩たちの暮しぶりや決め事などを探ってみると、ビックリすることに先輩たちは解決するためのちゃんとした知恵や方策を持っていたんです! それはとりわけ「食べもの」と「食べごと(食習慣や食文化)」の中に発見できました。素晴らしい食文化があったんです。

「おやき」「やしようま」や、一汁二菜の箱膳の中には、先人の汗と涙と願いがいっぱい詰まっています。おやきを代表とする郷土食は、地域で採れた野菜で作られ、炭水化物・タンパク質・脂肪の栄養のバランスが良いです。また一汁二菜という食べ方は、発酵食品の味噌が加わった、野菜中心の低脂肪の食事の摂り方で、まさに百点満点の「食べもの」「食べごと」。

「ふるさとの資産を、私たちはもっと大事にし、しっかり後世に伝えなければいけない!」そんな思いで「善光寺平の食暦」を作り、若い子育て中のお母さんに覚えてもらおうと日々活動しています。

(代表・古山直樹)

歌で伝える思い

「唱歌と童謡を愛する会 芹田支部」は、主に高齢者施設で、毎月テーマを決めて利用者の方たちと一緒に歌を歌っています。

8月のテーマは、終戦70年ということで「二度と戦争をさせてはいけない」という思いから、「鐘の鳴る丘」「りんごの唄」「岸壁の母」...など、戦争にちなんだ曲を歌いました。戦時中のエピソードを語る人や、涙する人もたくさんいたそうです。

「施設の利用者の多くは、終戦と戦後70年を体験してきた人たち。戦争の悲惨さを思い返して、それぞれに『若い人たちに伝えていきたい』という思いを持ってもらえれば」と、代表の浅川実士子さん。

また施設の職員も一緒に歌っているのを見ると「若い人にも伝わっていくんだな」と感じるそうです。

昭和の文化で交流を

地域全体での子育てと高齢者の支援の場が少なくなっていると感じ「今こそ世代を超えた交流支援が必要ではないか」と、昭和の文化を伝えている「昭和100年の会」。

昭和の文化遺産である蓄音機レコードを聴き、長野県出身の作詞・作曲家の童謡を歌い継ぎ、「懐かしの良き昭和文化と人間味豊かなアナログ文化を継承したい」と活動しています。



道具を正しく使い「危ない」を「楽しい」に

「一生の中で、刃物は必ず使う物」だから「できるだけ怪我をしないように、子どもに安全で楽しく、道具の正しい使い方を伝えたい」と話すのは、「竹とんぼおやし」の渋谷啓治さん。

ナイフは正しい使い方をすれば「料理ができたり自分の欲しい物が作れたり、楽しいもの」。竹とんぼの作り方を通して、安全で正しいナイフの使い方を伝えています。



講座参加
レポート

「ボランティアとは」
～求める価値と役割～

8月3日、ボランティア・地域づくり
コーディネーター力講
座第2回「ボランティア
アとは 求める価値と
役割」を開催しました。
講師は龍谷大学教授の
筒井のり子さんです。

地域に暮らす高齢
者から「一人だと雪
かきできないよ…」
「ゴミ出し大変…」
「昔みたいに居場所がないよ…」
「困ったなあ」と、声が届きま
す。

地域包括支援センターは地域
の高齢者の相談窓口です。介護



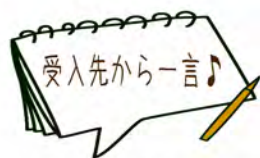
「これってボランティア？」
それぞれのボランティア観をグループで討議しました

保険が大きな転換期を迎え、イ
ンフォーマルサービス(*)の充
実や地域力が期待される中、
「ボランティアって？」この言
葉の意味をもう一度確かめたく
て受講しました。

グループの意見交換では「ボ
ランティアが集まらなくてね…」
という悩みも聞かれました。筒
井先生の講演で一番印象に残っ
たのは「ボランティアは、相手
の求めやニーズに気づき、知る
うとすること」「共感によって、
多様な人、行政・企業・NPO
などの組織がつながっていき、
枠を超えての地域づくりになる」
ということ。ボランティアが自
発的に力を発揮したくなる土壌つ
て、支え合いや助け合いが根付
いている地域にあるのかなと思
いました。

私たちがボランティアや地域
づくりに関わる皆さんと、小さ
な声も他人事にせず、力を合わ
せ汗を流して、地域のために頑
張りたいと思います。(長野市
地域包括支援センター コンフォ
ートにしつるが 霜鳥敦子)

*地域のたすけあい、ボランティアな
ど、介護保険制度サービス以外の支援



受入先から一言

今回の活動はパソコン
を使う活動でしたが、
さすがは高校生。パソ
コンの扱いはスイスイ
で、傘は予定時間内に
でき上がりました。

昼食もメンバーと一
緒にとり、話に花が咲
きました。ジュニアと
シニア、異世代の楽し
い交流会でした。

1本1本にすてきな
コメントも書いてもら
い、8月5日、白馬村
に届け、とても喜ばれ
ました。

(パソコン若葉クラブ
小山美恵子)



長野女子高等学校
倉嶋 希美
武田 紗希

サマ-チャレンジボランティア
体験レポート

私たちは、7月29、31日、8月3日に災害に
あった方々への支援を行う団体へボラン
ティアの体験に行ってきました。

風のウイニングでは、いらなくなった布を再利
用して布をクワを作ったり、それを東日本大震災
で被災された方々へ届ける活動をしていま
した。私たちは、その布をクワ作りを体験させ
ていただきました。1足の布をクワを作るの
にも布を編める状態にしたり、鼻緒を作るこ
とや、編み方も工夫されていて履きやすい布が
作りでした。災害支援だけでなく、海外の
人々にも作っていて、とても幅広い活動を
していました。

パソコン若葉クラブでは、防水シールを
作り、それをビニール傘にはり、それをウセ
ージと共に白馬村に届ける活動をして
いました。ニールも沢山の種類があり色々
なバリエーションの傘を作る事で、沢山の布
々に喜んでいただけようかな傘にならな
い。ウセージも書かせてもらい、その際
にもいくつかのアドバイスをいただき、白馬村
に送るものができました。

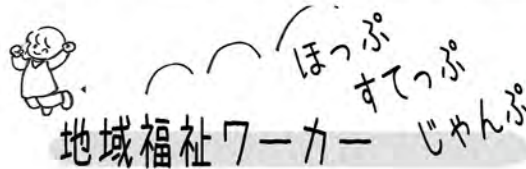
私たちは3日間の貴重な体験をとおして、
私たちができる災害支援の方法はたまたま
あることを知ることができました。



施設の高齢者の
方のボランティア
につながりました



温かみのある
手書きの通信



第5回
中条地区

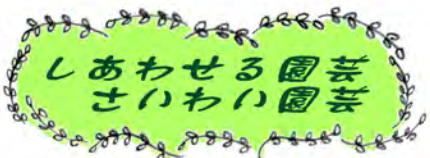
人がつながる 手書きのサロン通信

中条地区にボランティアセンターが設置された時から毎月発行していた「ボラセンだより」。

2年が過ぎ内容をリニューアルしようと思いましたが、丁度その頃、インターネットで出会ったMさんと手書きの「むしくらサロン通信」として発行することになりました。

中条が大好きなMさんは「中条っていいね！」とみんなに思ってもらいたいと、地域の魅力を再発見し紹介しようということに。そんな時かねてから知り合いだったE子さんも「私も、もっと中条を知りたいから」と、「インターネットの人紹介コーナー」を担当してくれることになりました。まだ2作しか発行していませんが、手書きの魅力に惹かれたのか、サロン通信に載ったボランティア募集に早速応募が。記事を見た施設職員さんから連絡があり、入所者の皆さんがボランティアをしてくれることになりました。

さもない小さな出来事です。が、とんとんと人がつながりました。こういう小さな「つながり」を喜ぶことができます。（中条地区地域福祉ワーカー 黒岩秀美）



緑のある居心地の良さを



たわわに実ったミニトマト。おいしそう～！

ボランティアセンターが「花や緑のある居心地の良い場所になればいいな」と活動しているグリーンクラブ。昨年まで西側通路で育てていたゴーヤや朝顔の緑のカーテンは、今年は市民会館建て替えのためにできませんでした。でもそれにめげず、今年手がけたのは、駐車場側のスペースにミニトマト等を植えた野菜のプランターを置くことでした。「野菜なんてカーテンになる？」：「やってみなはれ！」（どこかで聞いたセリフ？）の心意気で、担当はクラブ内で野菜作りに秀でたT氏。プランターなのに、2m近くまで大きく生長したミニトマト等。手入れをしているとセンターを訪れた方々から質問攻めで、T氏は野菜の先生になっていました。

*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さり、一人でなく、いろんな人やものと、にぎわうところに幸せがある。

ボラセン福祉文庫から
オススメ本を「紹介」！



『本で人をつなぐ
まちライブラリーのつくりかた』
(磯井純充 著)
『Re PUBLIC
公共空間のリノベーション』
(馬場正尊+openA 著)

まちライブラリーとは、自分たちで本を持ち寄り作り上げていく場。磯井さんは「まちは誰かに作られたり変えられたりするものではなく、住む人の考えや行動によって変わっていくもの」と語ります。一方、建築家の立場で、今ある公園・市役所などの建物を生かしながら公共空間をリノベーション(改革・刷新)していこうと提案する馬場さんは「人を包む空気(空間)を変えれば、そこにいる人の行動や気持ちも変わる」。一人ひとりの小さな行動の変化が大きな力となり、何かを変えていくということでしょうか。ちなみにこの2冊とも「小布施町まちじゅう図書館」を取り上げています。興味ある方は元館長・花井裕一郎さんの書かれた『はなぼん』もぜひどうぞ。(N2)

■「歌うヨガ」で心も体も健康に

歌うヨガとは、「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」というものです。誰でもカントンにできますので、お気軽にご参加ください。

日時：9月7日(月) 18日(金) 24日(木) 15:00~16:10

場所：長野市ふれあい福祉センター4階和室

申込・問：太陽(大島)

TEL:080-4618-5387



■一人暮らし高齢者いきいき料理教室

ひとりだとめんどうになってしまう食生活。みんなでわいわい作って一緒に食べる時間を楽しみましょう！お手伝いして下さるボランティアも募集中です。

日時：9月29日(火) 10:00~13:00

場所：長野市ふれあい福祉センター

申込期間：9月7日~14日

問：長野市社会福祉協議会地域福祉課(阿部)

TEL:026-227-3030

■実用書道秋期募集のご案内

実用書道「和文書道の会」では、漢字(楷書、行書、かな)の基を習練し終えて、和文書道「美しい和文書道の会」の創作活動に入ります。入会はどなたでも可。

活動内容：授業指導による漢字(楷・行書)(かな)を基として、和文書道(漢字かなまじりの書)へと発展する。

講師：日野皓雲

問：日野皓雲 TEL:026-233-2259



お電話待ってます

いつも傾聴でんわ

哀しかった…辛い…嬉しいことあった…どんなことでも話すことで少～し気持ちが軽くなるかもしれない。

TEL 026-225-0404

月・土 14:00~18:00

水 14:00~21:00

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

(毎月第2火曜日19:00~)

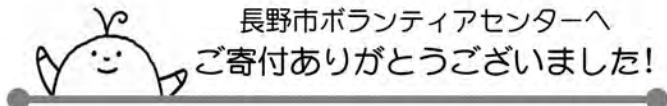
9月8日のゲストは、

「ながの子育てネット」です！

Ustreamでnaganotv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



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
(7月18日~8月22日分)

田中佳子、長野日本大学高等学校女子校風委員会、
シニアアクティブルーム、松代ボランティアセンター、
長野南郵便局、小林智美、池田薫、ユメワーク長野、
長野市保健所健康課、関口詩音、エーシーエ設計事務所
(敬称略)

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

もろこしの皮を使った人形作り

「もろこしの皮から人形って？」

インテリアにおすすめなすてきな人形ができますよ☆

9月15日(火) 13:00~15:00 参加費:100円

♪ エコ封筒を作ろう

古いカレンダーで封筒を作ります。

10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。

9月11日、10月9日(金) 13:30~16:00

ボランティア情報

■ボランティア スピリットアワード

あなたのボランティア活動を聞かせてください！ 内容、活動を通じて学んだことなどを応募用紙に記入して下さい。地域社会に貢献する活動であれば問いません。

応募対象：2014年4月以降に行われた（行われている）活動

応募の種類：個人応募→応募締切時12歳以上18歳以下
グループ応募→中学・高校生が活躍しているグループ

応募締切日：9月11日（金）

申込・問：ボランティア・スピリットアワード賞事務局
TEL：03-5501-5364

イベント

■「小さき声のカノン」上映会

福島原発事故の後、子どもたちを被ばくから守るため、自ら新しい選択肢を作り出し動き出している、ごく普通の母親たちの姿を追ったドキュメンタリー映画です。各上映後監督のトークがあります。

日時：9月23日（水・祝）第1回上映10：00～ 第2回上映14：00～ チケット代：大人前売1,000円（当日1,200円）、学生500円、中学生以下無料

場所：長野市吉田公民館2F多目的ホール

問：子どもたちを放射能から守る信州ネットワーク・北信（斉藤）／TEL:026-222-0213

■子育てクラブhahako 親子参加歓迎

遠慮なく子育てし合い、みんなで交流しましょう。毎週火曜日10時半より、外遊び等行います。9月は0歳～中学生を持つママ同志の座談会を実施！ 子有り子無しOK。

日時：9月8日（火） 10：30～12：00

場所：Mam's Style実行委員会事務局（稲里町上水鉋）

問：Mam's Style実行委員会（桜井）

TEL:090-6008-3934

e-mail:kaihe2@yahoo.co.jp



講座

■チャイルドラインなごの「受け手」ボランティア養成講座

チャイルドラインは18さいまでの子どもがかける電話。研修を受けたボランティアが受けています。あなたも子どもの声を聴くボランティアをやってみませんか？

日時：10月17日（土）～12月19日（土）全10回

場所：もんぜんぶら座（予定）

対象：原則として全10講座受講できる方 チャイルドラインの趣旨に賛同し、会員になれる方

申込・問：チャイルドラインなごの事務局

TEL:090-9667-0874

e-mail:cln0874@yahoo.co.jp

■キラリ☆バリアフリー研修

長野県が推進している信州あいサポート運動。障がいのある方が困っている時ちょっとした手助けをするあいサポーターになりませんか。どなたでもご参加ください。

日時：9月26日（土） 14：00～16：00

場所：長野市ふれあい福祉センター 5Fホール

申込：9月25日（金）までに電話かFAXで

問：NPO法人グループもみじ（山崎）

TEL:026-227-4425 FAX:026-217-7764



ボランティアコーディネーターのつれづれ日記



若穂にある「北野美術館」では、視覚障がい者のために、彫刻が触れるようになっているものがあり、作品には点字のキャプションがついています。ただ、当時絵画のキャプションは2枚しかなく、せっかく来場した視覚障がい者の方に絵画も楽しんでいただきたいと、学芸員小林尚子さんがボランティアセンターに相談にみえました。

点訳ボランティアさん、当事者の方の意見も聞きながら、30数枚の絵と向き合い、小林さんがひとつひとつ丁寧に作ったキャプションを、点訳ボランティア「てんとむし」の方たちが点字にしました。

8月、視覚障がい者の方とガイドするボランティアさん総勢10人が北野カルチュラルセンターを訪れ、完成し

た点字のガイドブックを活用して絵を鑑賞しました。「目が見えなくなってから、初めて美術館に来た。図録ではなく、この場に絵があるという雰囲気味わえるのがいい」と当事者の方。一方ボランティアさんも「こんなにゆっくり1つの絵を観ることはない。絵の説明をしたことで、違った楽しみ方ができた」と話していました。これからの活用法についてもいろいろとアイデアや要望が飛び出し、もっと美術館を楽しむきっかけにつながると思います。（M×N）



ボランティア情報



10月号は9月30日(水)発行予定。情報掲載希望は9月16日(水)までにお問合せください。〈TEL:026-227-3707〉

募集

■施設内ボランティア募集

施設にて日々訓練に励まれている利用者の皆様の「がんばり」を一緒に支えて頂けるボランティアさんを募集しています。まずはお問い合わせ下さい。

場所：長野県立総合リハビリテーションセンター
申込・問：026-296-3954 (神田)

■11/1(日)ボランティアのつどい 参加団体(ブース出展)募集!

市内のボランティアグループや市民活動団体が一堂に会する、年に一度の集い。今年は「開けようボランティアのトピラ」をテーマに、11月1日(日)開催します。活動体験、ポスター・写真・資料の展示など、各団体の創意工夫のブースで、来場者へ活動をアピールするチャンス! 参加申込締切：9月25日(金)
問：長野市ボランティアセンター/TEL:026-227-3707

■東北復興ボランティア募集!

東北の震災から4年余の月日が流れましたがまだ支援が必要です。現地で活動してくれるボランティアを募集します。長野県内の方どうぞ。
日時：10月16日(金)~18日(日)

場所：宮城県南三陸七ヶ浜町
参加費：29,500円/定員：40人
問：長電観光旅行センター(三木)
TEL:026-227-3535 FAX:026-227-3530



■ボランティア募集!

ビギナー、学生大歓迎! あがり症の方の為のサークル。一緒におしゃべり、カフェ巡り、BBQ、映画鑑賞、お出掛けイベント等、エンジョイしましょう!
日時：毎月第1、3日曜日
場所：サンアップル(長野市下駒沢)
参加費：月500円(学生免除)
問：090-6539-1363(SADサークルNagano 宮下)

■大相撲長野場所ボランティア募集

長野県出身力士御嶽海関出場。大相撲長野場所を一緒に盛り上げて下さる方を大募集します。相撲好きな方男女問わず、申し込みお待ちしております。
開催日：10月16日(金) 7:00~16:30(予定)
場所：ホワイトリング
対象：18歳以上の男女(高校生不可)
内容：場内受付(チケット確認・取組表配布) 場内案内(整理・誘導)等
問：大相撲長野場所実行委員会(おぎのや内・木村)
TEL:027-395-2311 FAX:027-395-3035
e-mail:kimura@oginoya.co.jp



手を取って一歩前へ

開けよう ボランティアのトピラ

予告

＼入場無料／ ＼きて／
＼みて／ ＼食べて／

ボランティアのつどい

11月1日(日)

ボランティアに興味ある人、活動している人、ボランティアして欲しい人、どなたもどうぞ♪

に開催!! <<参加団体募集中~9/25まで>> 詳細はお問い合わせください。

【お問合せ】 長野市ボランティアセンター TEL:026-227-3707

