



ボランティア かわらばん

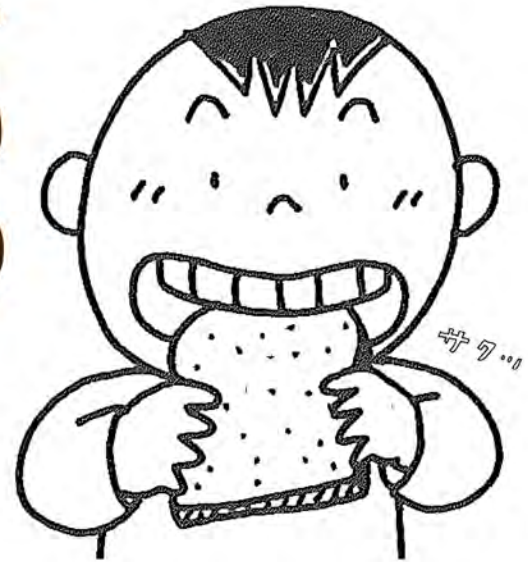
編集発行 ながのボランティアかわらばん編集委員会

【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



ごはん事情

子どもの



長野市内
小中高生 148人
に聞きました!

朝ごはん、毎日食べているかな？ ごはんの時間って楽しい？ イマドキの子どもたちのごはん事情から見えることは・・・？

夕ごはん

- ・ゆっくり食べられる
- ・家族で楽しく食べる
- ・家族で話ができる
- ・安心する
- ・落ち着いて食べられる
- ・おなかがすいてる
- ・母の料理がおいしい
- ・家(庭)の味がする

お昼ごはん

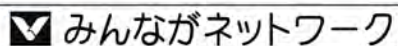
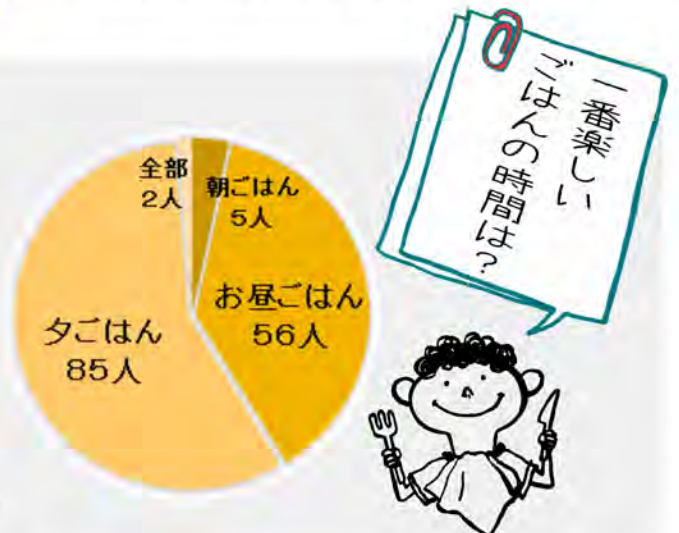
- ・友だちと食べられる
- ・みんなと食べると楽しい
- ・たくさん話せる
- ・給食はたくさんある
- ・いろんな給食(食べ物)が出る
- ・給食がおいしい
- ・バランスがいい

朝ごはん

おなかがすいている

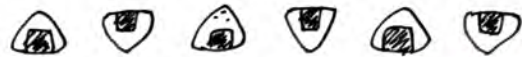
全部

いつでも楽しい



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。



イマドキ

子どもの

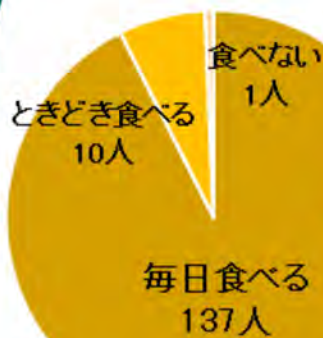
ごはん事情



イマドキの「我が家の味」！

家のごはんが好きな？

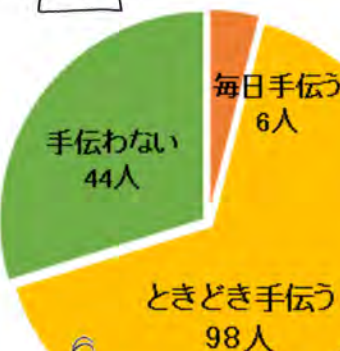
- ハンバーグ …… おいしい/自分も作るから
- カレー …… 毎週日曜の夕食で家族皆で食べる
- みそ汁 …… 具がたくさん/ずっと食べている
- から揚げ …… おいしい/肉が好き/ごはんと一緒においしい
- コロッケ …… うちで採れたジャガイモで作るから
- おでん …… お母さんが時間をかけて味をしみこませている
- シチュー …… 野菜とか肉とかいろいろな具材がある
- おやき …… 家で作っているから
- 牛丼 …… 家のほか食べてもめちゃくちゃうまい
- パスタ …… おいしい (お父さんが作る)
- チャーハン …… おいしい (お母さんが作る)
- 焼きそば …… だいたい手作りだから
- オムライス …… おばあちゃんやお母さんの具たくさん
- ジンギスカン …… お母さんが作るのはいちばんおいしい
- ドライカレー …… 簡単だからといつも作ってくれる
- 麦ごはん …… シンプルでおいしい
- 白米・ごはん …… 毎日食べられる
- 水炊き …… みんなで鍋を囲んで食べられるから
- 肉じゃが …… お母さんのがおいしい
- 母の作ったもの …… おいしい



朝ごはんを食べるの？



いただきます



ごはんを作るの？



家庭の味が生きる力に



「みそボール」は、一杯分のみそ(13g)・だしの素・具(刻んだネギ・油揚げ・わかめなど)を混ぜ、ダンゴ状にしたもの。お椀に入れてお湯を注ぐだけでみそ汁が飲めます。東日本大震災の時、一杯のみそ汁が疲れた体と心を和ませてくれたことがきっかけで、秋田県で始まりました。

長野県はみその生産量・消費量ともに日本一でありながら、みそ離れが進んでいます。これを食い止めようと、食育体験教室・コラボの飯島美香さんを中心に「一杯のみそ汁プロジェクト」が立ち上がりました。

みそボール1つあれば、朝の忙



しい時、みそ汁を飲む時間だけでも子どもと向き合う時間になり、その時間がよい親子関係につながります。親子で我が家の具を入れ、みそボールを作ってみませんか？

みそ汁一杯が食卓に並ぶ食習慣を広げ、家庭ならではの“味”を継承して欲しい。そして、家から巣立って一人暮らしをする時も「ごはんのみそ汁を食べているから大丈夫」と親が安心できる「生きる力」をつけて欲しい。みそボールには、そんな思いがたくさん詰まっています。



みそに刻んだ具を混ぜてダンゴ状に

子どもの声

から見えること

子どもたちの多くは一番楽しい理由は「家庭の食事(夕ごはん)」、しながら食べられる」と答えていました。「孤食」「固食」など、子どもの食事において色々課題が聞かれる中、この答えには安心しました。学習に部活動に忙しい子どもたちのホッとできる場所が家庭の食事であり、「家族と一番話せる時」とも答えています。

家族で食卓を囲み、楽しく会話をしながら分け合って食べる食事を、子どもたちは求めています。大切にしなければいけないと改めて思いました。食事は、一番子どもたちの心が見える時間でもあります。



姉妹で楽しみながら、夕ごはんのお手伝い

本物の味を伝える食育

(株)ミールケアは、保育園・幼稚園への給食の提供に伴い、園の先生から意見や要望を聞く場を設けてきました。

そこから見えた子どもたちの食の課題などから、「選食力」「食事のマナー」「文化の継承」を大切にし、地域を巻き込んだ食育の事業につなげています。日本の食文化の素晴らしさと本物の味を知って欲しいという思いからです。



その1つが体験農場です。親子で土に触れ、野菜を育て収穫し、採れたての野菜を味わいます。また保育園・幼稚園で、箸の持ち方や栄養の話、劇を交えながら楽しく指導もしています。

レストランにはキッチンスタジオがあり、親子で参加できる、季節のテーマに合わせたケーキやパン作り教室を開催しています。

土で育った野菜から体ができることを学び、採れたて野菜の味、家庭の味が分かる正しい舌に育て欲しい。そして家族でゆっくり食事を摂って欲しいと願い活動を続けています。



親子でケーキ作りを体験

お手伝いで学ぶ生きる術

子どもたちはお手伝いが大好きです。2歳ぐらいの幼児から母親のやっていることに興味津々です。危ないから忙しいからと台所から遠ざけていませんか？

子どもたちは生きていくための術を伝えることが保護者の役割だと思います。食事作りは学校で



平成17年6月に成立した食育基本法では「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要」としています。「自分の健康は自分で守る」力を身につけることが求められているのです。

そのために、保護者の食事作りの姿を見たり、お手伝いをするのが大切です。一人暮らしになった時に、家でこんな食べ方をしていたと思ひ出し、作ったり選んだりすることができません。生きていくための術を伝えることが保護者の役割だと思います。

また何よりも、自分で作ったものはおいしく食べることができ、食べることを大事にした食の自立へとつながります。中学生、高校生となるとなかなか時間が取れません。小さな時から一緒に台所に立てたらよいですね。(特定非営利活動法人がのこどもの城いきいきプロジェクト・小笠原憲子)

講座 「傾聴の基本を学ぶ」

9月9日・10日 ボランティア・地域づくりコーディネーター力講座 第3回「傾聴の基本を学ぶ」を開催しました。講師は、東京いのちの電話顧問の末松涉さんです。

講座参加レポート

講座では、3人組になり「聴く人」「話す人」「観る人」のロールプレイをしました。

互いの立場を体験し、難しかったのは「聴く人」です。うなずきのタイミングが大変難しいと感じました。

またプラスのストローク(※)についても学びました。プラスのストロークは相手に安心感を与えることです。私が「話す人」を演じた時に「聴く人」のうなずきや「そうですね」と共感が



3人一組で「聴く人」「話す人」「観る人」の役を演じるロールプレイを行いました

あり、話し終えた時、気持ちが一層楽になりました。

私は高齢者施設の生活相談職員です。施設では、世間話や日頃のストレスなど、様々な感情を持つ入居者の方からお話を聞きます。私は今まで何か助言するべきと思いついて、自分の気持ちを伝えていました。今回受講し、聴くだけで、相手は安心する気持ちになれると実感しました。

また「心の危機」についても、末松先生から話がありました。「心の危機」とは感情をコントロールできないこと。心の危機に遭遇した時、悩みを語れる人が近くにいないと、人は社会生活が成り立たなくなります。

傾聴は相手が何を思っているのか、何を求めているのかと考えるながら聴くこと。

私は入居者の方が心の危機に遭遇したときは、ただ聴くのではなく、相手の気持ちを理解するように考えながら耳を傾けたいと感じました。(ケアハウスエマオ・酒井美穂)

(※) 自分や他人の存在や価値に気づいていることを伝える言葉やしぐさ

講師インタビュー



講師の末松涉さん

講師の末松涉さんに、傾聴の重要性についてお聞きしました。

なぜ今、傾聴が必要なのか

今、社会全体の中で、お互いの気持ちを分かり合える場が少なく、もしくはあまり重きを置かれていないのではないのでしょうか。またいろいろな場面で、幸福感や喜びを感じることが少ないような気がします。例えば、家庭で子どもが親に聴いてもらいたいと思って話しかけても、親の気持ちにゆとりがなかったり。仕事でも、自分の「考え」を話す議論の場はありますが、「思い」を伝え分かってもらう、また相手を分かろうとする関わりは少ないのではないのでしょうか。人が自立した一人の人間として成長していく過程で、本気で話を

受け止めることの大切さ

聴き、関わってくれる人や、言葉だけでなく、心と心の通い合う場は必ず必要です。その1つの方法が「傾聴」だと思います。自分で背負えないこと、できないことは、他人の智慧や力を借りることも大事です。「生きる智慧」として「傾聴」や他人の力を積極的に活用してください。

相手のことを分かろうとするのと、その「気持ち」こそが、相手を受け止めるということにながっていくと思います。

受け止め方も「こうしなくてはいけない」という、決まったものはありません。その場の雰囲気や相手の様子など、状況によって変わっていきます。大事なのは「自分が楽」であること。聴いている



会場からも講師に質問が相次ぎました

自分が楽でないのに、相手は楽であるはずがありません。そして相手に「本気で関わる」ことが大切だと思います。



いつでも立ち読み

ボラセン、福祉文庫から
オススメ本を紹介!



『原発の、その先へ ミツパチ革命が始まる』 (鎌仲ひとみ著)

鎌仲ひとみさんは、「六ヶ所村ラプソディー」「ミツパチの羽音と地球の回転」などの映画を撮り、被ばくと原発の問題を追い続けている映像作家です。

「マスコミは都合のいいことしか報道しない、本当のことを伝えたい」

上映回数が増えるにつれ、「子供たちの命を守るためには、自分たちが行動を起こさなければ」と立ち上がる人、特に女性たちが増えてきたといえます。

原発の問題は難しく、私にはわからないと思っていたけれど、まずは本当のことを知る、現実を見つめることから始めればいいのかと考えるきっかけを作ってくれました。(N2)



も解け、同じボランティアのメンバーと協力しながら教えられました。また、次第に「教える」というよりは「一緒に考える」という姿勢で取



たすけあい事業/
コーディネーターが行く!

第1回
信州新町地区

「おやっ?」発見
:セーフ!

その日は7月の晴れたとても暑い日でも、時間もお昼過ぎ... 協力会員の方が、移送サービスで病院から利用会員宅へ向かって途中。畑で一人草取りをしている人がいました。「こんな暑い時間、家に帰って昼ごはんを食べたいのに」と思いつつ、通り過ぎて利用会員宅へ。帰り道、まだ畑に

なり、車を止めて声をかけました。しかし返事がなく、意識もない様子。体に触ってみるととても熱かったため、熱中症だと思い、近くの家に助けを求め、救急車を呼んでもらいました。幸い翌日には食事も摂れるようになり、現在は元気に過ごされているとのことでした。



たすけあい事業コーディネーターとは
長野市社会福祉協議会が運営する地域住民参加型の有償在宅福祉サービスの調整役

協力会員の地域を見守る目と気づく心に感謝し、これからも一緒に気づく心を育てていきたいと思えます。(信州新町地区地域たすけあい事業コーディネーター 松尾智恵美)

ボランティア
始めてみたよ!



脳性まひで体幹に機能障がいのある18歳の男性から、余暇の時間にパソコンを教えて欲しいと長野市ボランティアセンターに相談があり、長野工業高等専門学校電子情報工学科の生徒がプログラミングを教えることになりました。

8月から活動をスタートしてみた、現在の感想を聞きました。



私にとって、同年代の方に1からものを教えるということが初めての体験でした。うまく教えられるのか、初日はとても不安だったのを覚えています。しかし、取り組んでいるうちに不安や緊張も解け、同じボ

り組めるようにもなりました。このような機会はこれまでなかったもので、日々の良い刺激となっています。(山川桃子)



楽しみながらプログラミングを学べるように心がけています。専門知識をわかりやすく教えることに難しさを感じながらも、高専で学んだ知識を生かせる充実した時間です。(海原拓朗)



どうすればわかりやすく伝えることができるか考えながら、一緒に勉強しています。一回一回の時間は短いですが、楽しく充実した時間にはしたいです。(和田智恵美)



「できた!」みんなで協力して進めます

■無料学習サポートきずなじゅく

一人の子どもに一人のサポーターがついて、丁寧に教えます。交流スペースでゆっくりと過ごせます。ボランティアも随時募集しています。

日時：10月9・16・23（金）／場所：長野中央介護センターつるが1階／申込・問：反貧困ネット長野（新津・宮崎）／TEL：070-6988-2771

■第2回ウェルカム三才児まつり開催

三才児にはプレゼントがあります！三才児以外のお子様も遊べる企画がたくさんあります。ご家族やお友達と一緒に楽しんで下さい。ボランティアも大募集中です！

日時：10月12日（月・祝）／場所：北部スポーツ・レクリエーションパーク／申込・問：ウェルカム三才児プロジェクト（太田）／TEL：026-296-3311

■映画上映のお知らせ～アナと雪の女王～

映画を通して老若男女が楽しんでいただける時間と空間を目指して活動しております。もしよろしければ、無料ですので足を運んでみてください。

日時：10月11日（日）／場所：長野県障がい者福祉センター「サンアップル」／申込・問：翠翔会（谷・高橋）TEL：080-1077-6571

e-mail：suisyoukai@gmail.com

■健康を考える交流会

「サプリメントと薬の違いは？」

薬で病気は治るのでしょうか？サプリメントはどのような役目をするのでしょうか？健康であるために考えていきましょう！楽しい交流会です。参加をお待ちしています。

日時：10月10日（土）13：30～／場所：長野市安茂里公民館実習室／参加費：300円／定員：20人／申込：締切り10月10日／問：健康な未来を考えるSowing.net（高遠）TEL：090-2179-9741 FAX：026-227-6919 e-mail：Sowing.net@gmail.com

■ながの福ゾウくんプロジェクト

小物作りで被災地支援、楽しく気軽にボランティアしましょう。日時：10月8日（木）、22日（木）13：30～15：30 10月27日（火）18：30～20：30／場所：長野市ふれあい福祉センター／問：長野市ボランティアセンター TEL：026-227-3707



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
（8月23日～9月18日分）

NTT退職者の会、古澤和枝、長野南郵便局、長野県シニア大学長野学部、宮島悦子、長野中央郵便局、きもの紫の会、松下信彦、千野京子、戸田千登美、もんぜんぶら座シニアアクティブルーム、塚田美恵子、（有）いろは堂、朝陽地区ボランティアセンター（敬称略）



お電話待ってます



いつも傾聴でんわ

哀しかった・辛いな・嬉しいことがあった…
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



10月13日のゲストは、「ボランティアのつどい実行委員会」です！（毎月第2火曜日19:00～）
<http://www.ustream.tv/channel/naganotv1>
お問い合わせは naganotv@gmail.com まで
★1分コマーシャル出演者募集中★

長野市ボランティアセンターで開催する、ちよ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

♪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。
10月9日（金）、11月13日（金） 13:30～16:00

♪エコ封筒を作ろう

古いカレンダーで封筒を作ります。
11月10日（火） 10:00～12:00



ボランティア情報

別途300円) / 申込・問: Mam's Style実行委員会 (松井)
TEL: 090-1043-3909

■講演会・研修会のお知らせ

講演会①発達障がいと被虐待児への学校での対応②子どもを性暴力の被害者にも加害者にもしないために③性暴力への理解と支援。お気軽にご参加ください。

日時: ①12月12日(土) 14:00~16:00
②12月13日(日) 10:00~12:00
③12月13日(日) 13:30~15:30

場所: 長野市にじいろキッズらいふ 多目的ホール
対象: ①②どなたでも ③子どもに関わる専門職の方
講師: ①玉井邦夫さん ②③藤岡淳子さん
参加費: ①②500円 ③1,000円 定員: 各70人
申込: 締切り11月30日(月) / 問: CAPながの(吉池)
TEL: 090-5782-0263 FAX: 026-278-1148
e-mail: minimu917@ab.auone-net.jp

■働く人のアサーショントレーニング —感情(怒り)の対処と伝え方—

職場や生活の人間関係に生じる「怒り」の感情を理解し、自他尊重のコミュニケーションを身につけることにより、より健康的な職業生活につながることを目的とする。

日時: 10月23日(金)、10月30日(金) 18:30~20:30
場所: 勤労者女性会館しなのき / 対象: 長野市在住・在勤・在学 / 定員: 25人(先着順) / 申込: 締切り10月22日 / 講師: 柏原吉野 / 問: 長野市男女共同参画センター(山上) TEL: 026-237-8303

■男性の料理教室

「男子も厨房に入りましょう!!」

料理は女房まかせ? めんどくだからコンビニ? 健康のためにも、おいしいものを仲間といっしょに作って食べるのはいかが? 料理の基本も学べます。

日時: 10月27日(火) 11月25日(水) 1月26日(火) 2月23日(火) 10:00~13:00 / 場所: 長野市ふれあい福祉セ

ンター4階 調理室 / 講師: 上野マリ子さん
参加費: 4回分 3,000円 / 定員: 16人 / 持ち物: エプロン、三角巾、血拭き用ふきん2枚 / 申込: 10月5日(月)~10月13日(火)
問: 長野市社会福祉協議会地域福祉課(阿部)
TEL: 026-227-3030

イベント

■「歌うヨーガ」で心も体も健康に

歌うヨーガとは、「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。誰でもカンタンにできますので、お気軽にご参加ください。
日時: 10月9日(金) 22日(木) 29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: ゴウランガGouranga(オレシヤ・ラピナ)
TEL: 080-1277-6161

■第12回ハーモニー「夢」まつり

ステージ発表・花・パン・豆腐・野菜の販売。バザー、カレー販売、模擬店、フリーマーケットなど盛りだくさんです! ぜひお越しください。
日時: 10月31日(土) 9:30~14:30 / 場所: エコーンファミリー・ハーモニー桃の郷・川中島中学校北体育館
問: ハーモニー「夢」まつり実行委員会(大日方)
TEL: 026-285-5303

■音楽で楽しく認知症予防

音楽療法が認知症にいいの? 楽しく歌いたい! どなたでも、ご参加頂けます。参加ご希望の方はお電話、ファックスで!!
日時: 11月28日(土) / 場所: 長野市生涯学習センターTOIGO 第3学習室 / 参加費500円 / 申込・問: NPO法人長野音楽療法研究会(室川) / TEL・FAX: 026-263-7832



ボランティアコーディネーターのつれづれ日記



ある日、「戦争の話をしてくれるボランティアさんいませんか?」という電話が、高齢者施設からありました。95歳の男性が、ご自身の戦争体験を聞いてもらいたいとのこと。年もとってきているので、話せるうちに誰かに話したいそうです。

区のお茶のみサロンへ行ったらいいのかな? などと考えている時、ちょうどあるグループが傾聴のボランティアをしているという情報が入りました。

お話し相手の要素が大きいので、さっそく行ってもらえないかと相談すると「実際に戦争に行った本人から話を聴く機会はもうないかもしれない」と即OK! 終戦70年、安保法案問題で世間も戦争を意識している時、グッドタイミング。日程調整をして、2週間後にグループの

メンバー3人が訪問しました。

最初は施設の方も含め、お互い緊張したようですが、興味深くお話を聴き「知らなかった」「へー」「ほー」の連続だったようです。

2回目の訪問では、元海軍のこの男性は、資料も用意して待っていてくれました。お互い少し慣れたので、話が盛り上がり、話した男性は「すっきりした」と笑顔で話されたそうです。話を聴いた方は貴重な話に感動し、体調と日程を調整して「また行きたい」ということになりました。

コーディネーターへの1本の電話からトントンと事が運んだケースでした。(ひ)

ボランティア情報



11月号は10月30日(金)発行予定。情報掲載希望は10月16日(金)までにお問合せください。〈TEL:026-227-3707〉

手を取って一歩前へ 開けよう ボランティアのトビラ

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♪

＼入場無料／ ＼きいて／
＼みて／ ＼食べて／



ボランティアのつどい

11月1日(日)

10:30~14:00
長野市ふれあい福祉センター

同時開催!

講演会 シンポジウム 「居場所と役割」

参加無料

＜講師＞ 木原 孝久氏
(住民福祉総合研究所代表)

10:00~12:30
5階ホール

どんな人にも「居場所」が必要です。居場所の大切さと、いま私たちができる事を一緒に考えます。

【お問合せ】 長野市ボランティアセンター TEL:026-227-3707

募集

■ウェルカム三才児まつりボランティア募集

各コーナーの担当やゆるキャラの運営に関わってくれる方大募集です!自分の得意分野はもちろん、ボランティアが初めての方もぜひ一緒にまつりを盛り上げましょう!
日時:10月12日(月・祝日) / 活動:各コーナー(プレイランド・ゆるキャラ運営ご案内係など)で接客
申込・問:ウェルカム三才児プロジェクト(太田)
TEL:026-296-3311

■岩手県大槌町の中学生クラブ活動費支援

2016年版のカレンダー制作費のご支援をお願いします。3000円から。あなたの応援コメントがカレンダーに掲載されます。
日時:クラウドファンディング募集期間~10月11日(日)(インターネット申込)/カレンダー予約10月12日(月)~11月11日(水)/販売予定12月1日(火)~

問:鮭Tプロジェクト(倉石) TEL:080-2376-6176
e-mail:nanbusaket2013@gmail.com
HP:http://readyfor.jp/projects/311calender

■しあわせ信州婚活サポーター募集中

長野県では、結婚を希望する方の結婚を支援するため、「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ただく「しあわせ信州婚活サポーター」を募集しています。
問:長野県県民文化部次世代サポート課(太田)
TEL:026-235-7207

講座

■ママが楽しむ勉強会

植物からできたエッセンシャルオイル。これからの季節に対応できるものをご紹介します。
日時:10月22日(木) 10:00~11:30 / 場所:長野市ふれあい福祉センター4階和室 / 参加料:1,000円(材料費)