



# 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)



「ほっとカフェわたの実」は来た人が「ほっと」できる温かい（ホットな）場

# 認知症と ともに



認知症になっても、住み慣れた地域で自分らしく暮らしたい。地域のゆるやかな見守りを広げ、認知症とともに生きるまちづくりに取り組む、市内外の人たちに話を聞きました。

## いつ来てもいい 共感の場

認知症の人と家族  
の会飯田地区会  
「わたの実会」  
世話人代表

松川光子さん

ふんわりと柔らかな存在でありたいと名づけられた

「わたの実会」は、認知症がまだ「呆け」と言われていた平成10年に、飯田市社会福祉協議会の訪問看護師の呼びかけで立ち上がった認知症の人と家族の会です。

会も年を経るうちに看取りを終えた人たちも多くなりましたが、松川さんはその人たちの経験を役立ててもらおうと、会員として残ってもらっていました。会員の中で

「居場所のようなものができたらいいね」と話していましたが、場所も予算もなく、目途はたつていませんでした。そんなところに市から「オレンジカフェの担い手としてお願いできないか」と相談をされ「ほっとカフェわたの実」が立ち上がりました。認知症の方や介護をしている方たちが、気軽に来られる場を月2回開いています。介護をしている人は、その現実

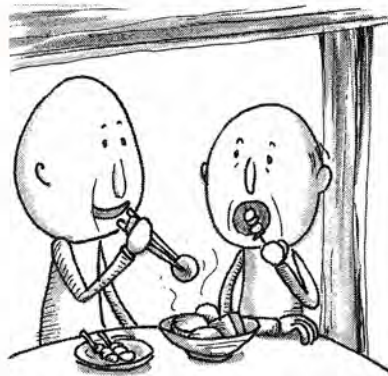
に悩み、やがてそれを受け入れ、寝たきりや入所といったことを経て、看取りを終えていきます。「何より介護者の辛さ、苦しさに共感できることが一番の強み」と松川さん。ここに来る介護者の方

も、経験者だからこそ本当の辛さがわかってもらえると感じ、通ってきてくれます。「大丈夫、私もそうだったよ」そんな思いで傾聴すると、明るい顔で帰っていく方もいます。込み入った相談には個室も用意する配慮をしています。いつ来てでもいい帰ってもいい、



「地区ケア会議」を開き、災害・

長野市地域包括支援センター  
二チイケア高田 小林美津代さん  
地域包括支援センターとして、個々の対応はもちろん、住民自治協議会（住自協）との連



来てくれた人のペースを大切にしています。  
「人と関わるのが苦手で、デイサービスに行けなかった男性が、『今日はお茶飲み所に行くのか』と『ほっとカフェわたの実』のある日を楽しみに待っていてくれるようになったんです」と嬉しいお話もいただきました。

でいられると強調しています。  
また、古牧住自協では「自分の身近な場所みんなで伸ばそう健康寿命」として、毎週金曜に「ほんわか運動塾」というものを始めました。認知症の予防には体を動かすことが大きな効果があるということを踏まえ、た画期的な取り組みで、連携を強化して取り組んでいます。

認知症など住民にとって気になることを話し合います。特に認知症は大きな課題で、力をいれています。  
認知症の方への接し方について質問を受けることも多く、「特効薬的な方法」を求め、よりよい対応につながるとお伝えし続けています。  
そして広く多くの方を知っていただくため、住自協と一緒にボランティアの力を借りて認知症を正しく理解してもらう運動を、地区のお茶飲みサロン・老人会の集まりを活用して行っています。「認知症の症状」をわかりやすく解説して、認知症になってもちよつとした助けがあれば住み慣れた古牧地区に住んでいられると強調しています。

「認知症を理解すること」がよりよい対応につながるとお伝えし続けています。  
そして広く多くの方を知っていただくため、住自協と一緒にボランティアの力を借りて認知症を正しく理解してもらう運動を、地区のお茶飲みサロン・老人会の集まりを活用して行っています。「認知症の症状」をわかりやすく解説して、認知症になってもちよつとした助けがあれば住み慣れた古牧地区に住んでいられると強調しています。



## \* 買い物でお金を払わずに… \*

「近所のAさんがお店で、会計の済んでいないお肉を自分の袋に入れていた。認知症だろうけど…」と住民から相談された民生委員が、包括支援センターに声をかけ、同居家族・ケアマネジャーも交えて話し合い、全員でお店に行きました。

「Aさんは、家族のためにご飯を作ってあげたい気持ちで、長年の習慣どおり買い物に行くが、認知症のためお金の払い方を忘れて、店の中で迷ってしまう。そんな時は声をかけ、不自由がないか聞いて、レジへ誘導して欲しい」と伝えると、店長は「ああ、そんなことでしたらやらせてもらいます」と快諾してくれました。

支援するみんなが喜び、認知症を正しく理解してもらうには、こうして相談し合うことが大切だと感じたそうです。



として世間と引き離すより、地域社会の一員として定着させたいと活動してきました。子ども

豊野の認知症力  
フエでボランティア  
アをしている清水厚子さんに思いを聞きました。  
清水さんは長年  
ケースワーカーとして、精神に障がいのある方を病人



# 認知症とともしこ



いろいろな人が集まり「ごった煮」の時間を楽しむ「こりんご」

も孫や子に面倒をみてもらう。世代を超えて認知症への理解を伝えたい」と、カフェが誰でも来ていい場になってほしいと考えています。そして多様な人が認知症カフェを楽しむ「ゆるやかな関係」ができ、若い人や子どもがいろいろな人の中で様々な経験をし、「生きる力」を育める場になればいいと思っています。

清水さんはお母さんが、徐々に進む認知症に不安を

の頃、児童養護施設の子どもや障がいのある方と身近に接して育ち、社会に「いろんな人がいることが自然」だと感じていたからです。

その思いは、豊野の実家をオーブンハウス「こりんご」（小隣互：ささやかなお隣同士のお互い様）として、地域に開放することにもつながっています。開いたきっかけは清水さんのお母さんの一言。

認知症が進み、施設に入所したお母さんが、ある日ボツンと「昔みたいにお茶飲みしてな（したいな）」と呟きました。いろんな人が集まりおしゃべりした自宅のひと時を懐かしんでいたのです。「施設で

のおしゃべりは『お見舞い』。そうじゃない『平ら』な時間も大切」と感じた清水さんは、誰もが集まりフラットな関係でいられる「こりんご」を開き、お母さんも施設から一時帰宅して楽しみました。

今では毎週、いろんな立場の人、障がいや悩みを持つ皆さんが自由に集まっています。

「世の中は『ごった煮』だからいい。それが自分も生かし、相手の『味』も良くする」と話す清水さん。毎月開かれる認知症カフェには、認知症の方やボランティアだけでなく、地元の学生が参加することもあります。「いざれ自分

漏らした時、「ばばがわかんなくなっても、私がばばのことを覚えているから大丈夫」と伝えました。カフェや「こりんご」での人とのつながりから、「このまちをボケても大丈夫なまち」にしたいと願っています。

（取材 茶嶋宏明）



## \* 思い切ってご近所に声を \*

夫が認知症のCさん。近くの畑で作っている野菜を収穫に行くのが夫の仕事ですが、「よその畑の野菜を採ってしまっはいけないし、帰り道がわからなくなっても…」と、Cさんは心配していました。そこで思い切って「夫が認知症なので見守って」と近所の方に声をかけました。

今では、隣の畑の方と一緒におしゃべりしながら野菜を採っているようです。畑に行くのはいい運動にもなり、Cさんは安心して夫を畑に送り出しています。ご近所の「ゆるい見守り」が強い味方になっています。



## \* 認知症役を当事者が演じる \*

Bさんの地区で認知症の啓発活動を始めることになり、所属しているボランティアグループに協力依頼がありました。認知症の症状を説明するには「寸劇が分かりやすい」と意見が出て、台本を作り練習を始めました。

Bさんのグループには、認知症当事者のメンバーもいますが、みんなと一緒に寸劇に参加し、認知症のおばあさんの役を演じています。全員がカンニングペーパーを持って出演するので、台詞を覚えられなくても何の支障もありません。演じる位置を「こっちだよ」とみんなで何となく気かけたりしながら、一緒に活動を楽しんでいます。

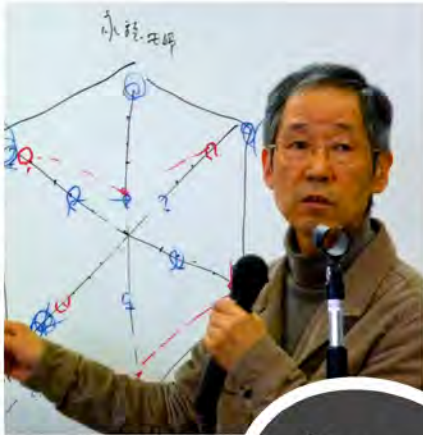


# 第4回ボランティア・地域づくりコーティネート力講座 講演・シンポジウム 「居場所と役割」

11月1日(日)住民福祉総合研究所代表の木原孝久さんに講演いただきました。ボランティアのつどいと同時開催ということもあり、多くの活動者が参加しました。

「高齢者、障がい者など、要援護者と言われる人ほどボランティアをしたい」という木原さんの話から始まりました。

「人のためになる＝自分の価値を高める」ことは、日頃助けられる側の要援護者だからこそ一番欲していること。だからこそ、その人が自分の価値を高めていく「役割」が求められ、



「趣味学習」「健康」「収入仕事」「社会活動(ボランティア)」「友達」「家庭夫婦」の六角形の図を使いながら



「役割」を考えていくという木原さんの話に受講生も刺激を受けていました。

「要援護者でもボランティアができる」という発想が必要になります。自分が持っているものを生かして人の役に立ち、喜んでもらえる。求められている「居場所」とは、そんな場です。

例えば、ひきこもりの人に、家でできるネットでの買い物頼む、人と関わりの少ないおばあさんに油絵の特技があることを知り展示会を提案するなど、その人のこだわりがあるところを入口として、その人なりの

後半はシンポジウム。「みんな役割を求めている。その自発性に私たちは支えられています」

「自閉症と認知症の人って相性がいい。お互いに偏見がない。弱い、優しい…(逆に)そこが強み」と障がい者の活動の場を開いているハッピースポーツクラブの高山さや佳さん。「障がいといっても、(健常者と)地続き。障がいにこだわりすぎず、その人を見ることが大切」とは、ひきこもりの人の居場所を開いているアトリエ虹の池田

例は、私の中で印象的でした。さまざまな状態の方を背け排除するのではなく「受け入れる社会」を作っていく事は、今後更に助け合いが必要とされる中、とても大切な事だと思いました。

## 受講者レポート

今後「見守りや支え合い」を考へなければならぬ中、今回初めて木原先生のお話を聞かせて頂きました。

それぞれの環境の方に「居場所と役割」があり、障がいになる事を探すのではなく「才能」を探す。自閉症の方の、天井のしみ一つが気になってしまっただけを、印刷会社でミスプリを探すお仕事に結びつけ生かす事で、その方の変えられない障がいを能力に替え、その人なりの役割ができたという事

私には病院にいる母がいます。一年前大手術の後、元気に戻って来る予定でした。けれど、手術中に想定外の事が起こり、それまで話をしていた母は、今はベッドの上で話す事も、食べる事もお休みしたままです。けれど、そこにいてくれるだけで、私たちが家族を笑顔にしてくれ、生き



「まちの縁側育みプロジェクト」がの  
小林博明さん他3人のシンポジスト

幸雄さん。ぞうきを縫うサロンを開いている若槻の地域福祉ワーカー宮澤由枝さんは「やつてもやらなくても、話しても話さなくてもいい、無理をしない場」。どの居場所にも共通する大切な話が出てきました。

「役割」なのだと感じました。そして、さまざまな事情があつて家から出られなくなつてしまつた大切な友人にも、「居場所」があり、その人なりの「役割」がある事も教えてもらいました。

自分が生まれ育つた地域のワーカーにご縁を頂き半年。これからもおこらず「素人の考えや感覚、心」を大切にした福祉のプロになれるように顔晴り(がんばり)たいと想います。

朝陽地区社会福祉協議会

地域福祉ワーカー 原山嘉子



# 11/1(日) ボランティアのつどい 大交流会を開催しました！

今回、実行委員の一人として大交流会に参加しました。私自身がこのつどいには初参加でした。長年ボランティア活動してきた人、活動し始めたばかりの人、出会いを求めて参加した人などそれぞれ思いを持ちながら、最初は少し堅い感じでしたが、少しずつ打ち解けあい和やかな雰囲気での交流が進みました。

長野工業高等専門学校（長野市）の学生による誰もが使いやすい福祉機器の開発やパソコン技術を教えるボランティア、同じくパソコンを学びながら活動しているグループ、農業体験を通して農業の大変さや収穫の喜びを分かち合う活動、お手玉づくりをしながら文化を継承していく活動など話してもらいながら交流が進みました。

長年心の病を患って生活してきた男性は、昨年就労が

きて職場の仲間にも恵まれ、前向きに生活できるようになったことを話してくれ、今回も「新たなつながり」を求めての参加でした。交流会に参加すること自体が次への扉を開くステップになっているようです。またお会いした時に「あの時はどうも」「最近活動はどう？」「元気でやっている？」「今度一緒に活動しない？」なんて笑顔でお互いに声がかけられるといいですね。

（長野市地域包括支援センター）  
吉田 遠藤 茂彰



いつでも立ち読み  
ボランティアのつどい  
オススメ本を、紹介！

## 『風しもの村から チェルノブイリ・スケッチ』 (貝原 浩 画文)

チェルノブイリ事故の時、風下にあったばかりに死の灰をかぶることになった村。強制的に移住させられたにもかかわらず、戻ってきて生活しているサマショーロ（わがままな人）を暖かみのあるパステル画と独特の文字で描いています。

データや科学では表しきれないチェルノブイリの真実の姿を、貝原さんの絵をおしてたくさんの人が見出してくれるだろうと解説の高橋卓志さん（松本市出身）はいいます。

「出会った人の印象を片っ端から頭につめこんできた」貝原さんの描く絵は、今までチェルノブイリの印象を変えなかな手に入らない本。（こんな本があるのも福祉文庫の良いところですね。）

(N2)

## ボランティア 初体験

社会に出て、私自身の経験や知識の少ないことに気づき、社会と関わるためにボランティアを始めようと思いい、「ボランティアのつどい」にスタッフボランティアとして参加しました。

当日は大変緊張しましたが、「豚汁のふるまい」を担当したことで、役割ができた責任感を持って活動できました。終わった時は充実感でいっぱいでした。他のスタッフから「ボランティアは自分の余裕のある範囲でやるもの」「楽しみを持ってやるのが大切」とアドバイスをもらいました。

ボランティアという災害ボランティアのような「苦勞をして相手の役に立つ」という印象を持っていましたが、自分のできること（技術や特技）を活かして社会のために働くことが大事だと学ばせてもらいました。

当日話をした長野市立博物館へは後日見学に行き、中学生の木工体験を手伝い、つながらりを持つことができました。

今は、これからという方と知り合うのか、緊張・不安と楽しみの混ざり合った気持ちでいっぱいですが、「つどい」のテーマにあったように「ボランティアのトビラ」を次々に開けていきたいと思いいます。（石澤 淳）

問：長野県シルバー人材センター連合会（黒岩）  
TEL：026-237-4680

## 募集

### ■お買い物マイバッグ作品大募集

毎日使う買い物マイバッグ、手作りのマイバッグを募集し、コンテストを実施します。各部門上位入賞者には賞状と副賞を差し上げます。

受付期間：1月5日（火）～2月5日（金）10:00～17:00

応募先：長野市環境政策課地球温暖化対策室（土日曜休み）／市民協働サポートセンター（もんぜんぶら座3F・1・3水曜日休み）／こども広場じゃん・けん・ぼん（子供部門のみ）（もんぜんぶら座2F水曜日休み）

問：特定非営利活動法人 みどりの市民（渡辺）

TEL:026-235-5113/090-2447-8169（渡辺）



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…  
どんなことでもお話してください。

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  
（毎月第2火曜日19:00～）

長野ボランティアステーション

12月8日のゲストは  
「ながの子どもを虐待から守る会」です！

<http://www.ustream.tv/channel/naganotv1>  
お問い合わせは [naganotv@gmail.com](mailto:naganotv@gmail.com) まで

★出演者随時募集中★



## イベント

### ■ホールとあそぼ～語りと絵と音楽 ダンスとスポーツ～のひろば

ダンス、スポーツ、読みきかせなどを楽しんでいただく「ひろば」です。お気軽にご参加ください。

日時：毎月第2・3・4（土） 10:30～11:30

場所：ホクト文化ホール

問：ホクト文化ホール（山田）

TEL：026-226-0008



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  
（10月28日～11月24日分）

地域活動支援センタースローステップ、瀧澤史貴、長田碧子、かがやきひろば松代、長野南郵便局、松下信彦、清掃センター、ライフサポートりんどう、(株)前田鉄工所、風間さかえ、(株)富士通システムズ・イースト、甲信アルプスホーム(株)、きもの紫の会、長野市国民健康保険課、市民税課、いのしか対策課、駅周辺整備局（敬称略）

どなたでも  
“ふらっと”  
参加できます



## 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

観葉植物の冬越し  
12月15日（火） 13:00～15:00



### ♪ エコ封筒を作ろう

古いカレンダーで封筒を作ります。  
12月1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。

12月11日（金） 13:30～15:30



今年最後です！

# ボランティア情報

ボランティア・地域づくりコーディネーター力講座

## ■「地域回想法を学ぶ」

介護予防や、地域づくりを目的として昔の体験談などに花を咲かせながら関係づくりをする手法を学びます。

日時：1月15日(金)11:00~16:00

場所：長野市ふれあい福祉センター

参加費：500円/定員：30人

講師：来島修志さん(日本福祉大学健康科学部助教)

問：長野市ボランティアセンター

TEL：026-227-3707

## ■はじめようボランティア

### 信州あいサポーター&認知症サポーター講座

私にもできるかな？ まずは知ることから始めましょう。様々な障がいや認知症についてDVD学習や手話の実技も交えて楽しく解説。ご参加お待ちしております。

日時：12月13日(日)14:00~16:30

場所：長野市ふれあい福祉センター

問：NPO法人グループもみじ(山崎)

TEL：026-227-4425

受講料無料 事前申込不要



## ■一人暮らし高齢者いきいき料理教室

誰かと一緒につくって、食べる。わいわい楽しくクリスマスメニューをつくりましょう！

日時：12月22日(火)10:00~13:00

場所：長野市ふれあい福祉センター4F調理室

対象：60歳以上で一人暮らし市内在住の方20人

講師：上野マリ子さん/参加費：700円

持ち物：エプロン 三角巾 ふきん

受付：12月7日(月)~12月14日(月)先着順

申込・問：長野市社会福祉協議会 地域福祉課(阿部)

TEL:026-227-3030

## ■健康でいると言う意味は？

病気になって初めて気がつく事ですが、病気にならない為に、交流会を交えて予防していきましょう！ なる前からでは遅いのです。多くの人の参加お待ちしております。

日時：12月12日(土)13:30~2時間ぐらい

場所：安茂里公民館2F学習室

定員：20人

参加費：300円

申込：締切12月11日(金)

申込・問：健康な未来を考えるSowing.net(高遠)

TEL：090-2179-9741/026-227-6769

FAX：026-227-6919

メール：Sowing.net@gmail.com



## ■介護職員養成科

訓練修了後に取得できる資格は、①介護職員初任者研修修了、②長野市移動支援サービス従事者、③同行援護従業者研修、④赤十字救急法救急員

日時：1月4日~4月1日 3ヶ月間

場所：(社福)信濃の星研修センター(芹田小南側)

対象：公共職業安定所に求職申込を行っている方で、公共職業安定所長の支援指示を受けた方

定員：20人

参加費：自己負担分教科書代14,460円

問：(社福)信濃の星研修センター(中澤)

TEL：026-225-9010

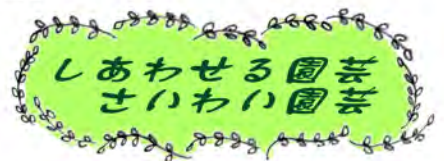
## ■福祉施設アシスタント講習 受講生募集

特別な資格がなくても福祉施設アシスタントとして働くための基礎知識や技能を学ぶための技能講習を開催しますので、受講者を募集します。60歳以上の方、受講料は無料です。

日時：1月13日~1月25日

場所：長野市中央隣保館

花言葉は  
「君ありて幸福」



嬉しいお便りが  
\届きました！/

花の苗を下された方へ「咲きました」

ボランティアセンターへ来た時、「ご自由にお持ち下さい」と置いてあった花の苗、萎れていた最後の4本を持ち帰り挿し木。暑かったり、孫におしりとられて(笑)苦難の連続でしたが、花が咲き始めました。このところ、疲れ気味でなにかとマイナス思考の私。「頑張れよ」と励まされています。ありがとうございます。最近他の株もつぼみをつけ始めました。



写真も同封されていたので、ゼラニウムということ was わかりました。ボランティアセンターにあるゼラニウムも剪定した時に、「ご自由に…」と持って行っていただいています。萎れていた枝を花の咲くまで、元気のよい苗に育てていただき、こちらこそお礼を言わせていただきます。

これからの寒い季節、ゼラニウムは室内等寒さ対策をしないと育たないのですが、温度が十分ですといつでも花が絶えません。その花言葉の一つに「君ありて幸福」があることも、お便りの主さんにお知らせしたいと思いました。(徳永淳子)

# ボランティア情報



新年号は1月21日(木)発行予定。情報掲載希望は1月13日(水)までにお問合せください。〈TEL:026-227-3707〉

## 雪かき ボランティア



## 大募集!

すのぼすたーず  
ながの2015

年齢・性別  
問いません!



長野市内の障がい者や高齢者宅の雪かきをするボランティアです。

通勤・通学途中など自分の都合のいい時に活動できます。事前に登録をして、調整をしてから活動を始めます。ご協力ください。

3回連続ボランティア講座

## 読みたくなる! 広報誌 を作るう!



- ① 1月19日(火) 13:30~15:30  
広報とは・取材の仕方・「読まれる」原稿の書き方
- ② 2月2日(火) 13:30~15:30  
「読みやすい」レイアウトを学ぼう
- ③ 2月15日(月) 13:30~15:30  
すぐ役立つコツ紹介! 実際に誌面を作ってみよう

**受講料** 1,500円(全3回) **講師** 岡村 好子さん  
(広報アドバイザー)  
**会場** 長野市ふれあい福祉センター **申込** 1月15日(金)まで

◆◆◆ 問い合わせ・申し込み ◆◆◆

長野市ボランティアセンター TEL:026-227-3707 FAX:026-224-1513

### 講座

#### ■ピア・カウンセリングを学ぼう

ピア・カウンセリングは障がいのある仲間同士がお互いに支え合うことをいいます。基本は話を聴き合うこと。新たな自分に気づいたり、気持ちを整理できるでしょう。  
日時:12月12日(土) 13:30~16:00/定員:20人  
参加費:500円/講師:篠原由美さん(CILくにたち援助為センター代表)/場所:まい・すてっぴ(長野市栗田)  
申込・問:まい・すてっぴ(久保田)  
TEL:026-268-0666

#### ボランティア・地域づくりコーディネーター講座 ■講演「地域のささえあいを考え直す」

地域の中で困っていても「助けて」と言えない人とどう向き合っていくか、「困った」にどう気づいていけるか、当事者が主役の福祉とは何かを考えます。  
日時:12月15日(火)13:30~15:30/場所:長野市ふれあい福祉センター/参加費:1,000円/定員:100人  
講師:木原孝久さん(住民流福祉総合研究所代表)  
問:長野市ボランティアセンター  
TEL:026-227-3707