



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



会社 の強みを 社会 に生かす

「企業の社会貢献」とよく言われますが、「実際、何をどうしたらいいのか」と悩む声も聞かれます。そこで、自分たちの会社の「強み」を生かし、地域社会と関わる取り組みを取材しました。



美容室りんごの木・川中島店で、発達障がいのある中学生A君の職場体験「ふれジョブ」(*)を週1回受け入れています。店長の横澤秀久さんがお客さんからふれジョブのことを聞き、2年前から実施しています。

受け入れるに当たってスタッフに、発達障がいについて説明しました。「障がい」と聞いて最初は構えていたスタッフも、実際に子どもと接するうちに「苦手なことを求めなければ、他の子と同じ」と気付き、気軽に声をかけるようになっていきました。単なる職場



小物作りをするA君（左）と学校やゲームの話などをしながら作業を見守る横澤さん

体験ではなく、同じ地域に住む人と人との関わりと捉え、コミュニケーションを大切にして一緒に作業します。

川中島店ではA君に、洗い物・タオルたたみ・カラーリング用の小物作りなどを担当してもらっています。特に小物作りはとても上手で、お店の必需品でもあることから、A君の大事な役割です。

「美容師は人が好き。ほっとけない気持ちがある」と話す横澤さん。作業するA君に、ス

*ふれジョブ 障がいのある子どもたちの職場体験を通して、保護者・地域の企業・地域住民・学校とのつながりを地域で作っていく活動

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



タッフは必ず声をかけていきます。素直に人の話を聞き、集中して一生懸命に仕事するA君の姿に、スタッフが励まされています。

「コミュニケーションは美容師にとって大切なスキル。それを生かし、自分たちのできることで協力できるのは、とても嬉しい」と横澤さん。

りんごの木スタッフに共通する「お客さんをきれいにしたい」という気持ちは「お客さんに喜んでもらうのが嬉しい」という思いからきています。「だから、顔の見える関係を大事にし、今後もお客さんと向き合う中で、自分たちができていることを考え、発信していきたい」と横澤さんは話しています。

不要品

を生かす



住宅リフォームの仕事をしている宮下克彦さんは、施工先のお客さんが不要になっ

た家具や家電を、必要としていない方へ届ける手助けをしています。毎月「かわらばん」の配達



ボランティアをしている宮下さんは、長野市ボランティアセンターに通う中で様々な困りごとを聞くようになり、自身の仕事を生かした支援ができると気が付きました。

知的障がいの人が身ぐるみはがされて路頭に迷っていると聞けば、電子レンジや家具を探して寄付したり、DV被害に遭い避難している女性に家具を届けたり、積極的に支援を続けてきました。「世の中には、課題を抱えているいろんな人がいると知った」と宮下さん。

「自分だけの価値観に捉われてはいけません」とも話します。お客さんが「こんな古いタイプは誰も使わない」と茶箆筒を処分しようとしたが、高さが低い茶箆筒は、車いすで生

無料で届けます

視覚障がいの人へ ボランティアで音訳

やまびこ会は、小説などを音訳したカセットテープ・CDを、郵便を使って視覚障がいの人たちに届けています。視覚障がいの人へのテープ・点字の郵送料

は無料なので、大変助かっています。

郵袋という厚手の布袋を使い、「点字郵便」または「盲人用」の判を押します。この判が切手代わりです。テープやCDは貸し出しも多く行っていますので、視覚障がいの人たちも「切手を貼らないで返却できる」と大変喜んでいきます。

私たちはボランティアとして音訳の活動で支援できますが、そこにかかる費用をみんなが家から持ち出す、というのはなかなかできません。送料無料という取り組みは、私たちの活動を郵便局さんも一緒に、目の不自由な人たちを応援してくださっているようで、心をホッとしてくれます。

(やまびこ会代表
山口和子)

音訳したテープを袋に入れ発送



颯爽と配達する古里さん

視覚・聴覚障がいの人への無料郵便も、仕事として届けてはいますが、郵便を手渡しする中で「ありがとう」「嬉しい」と言葉をもらえると、役に立てる喜びがあり、仕事を超えた何かを感じます。今回、毎日届けているテープに、どんなボランティアが関わっているかを知って、大切なもの、真心のこもったものを届けているという誇りと励みになりました。一緒に配達している仲間にも伝えたいです。(日本郵便株式会社 長野中央郵便局 古里智範)





たくさんのボランティア情報が発信されている掲示板

活している方には使いやすいサイズだと伝え、寄付先を探しました。古くなった洗濯機を受け取った障がい者施設は「農作業着を外で洗うので、ピカピカの新品ではなく古くなったものの方が、気にせず使えて重宝している」と喜んでいません。「処分の手間を惜しんだ不要品の押し付けは相手に迷惑。でも誰が何を必要としているか確認したうえで、いろんな再利用が広がればいい」と話します。

支援を続けていて「受け取った人の笑顔、役に立って喜ぶ寄付した人の笑顔、2倍の笑顔が見られ嬉しい」と宮下さんも笑顔です。

場を生かす



靴専門店を展開している株式会社シニューマー ト社長の霜田清さんに話を伺いました。シニューマー トはローカルチェーンとして「一過性の関係ではなく、地域に根ざし、地域が育てていただいています。地域があつて我々があります。だから地域のお役に立てることは、できるだけやっていきたい」という方針で、様々な地域活動に取り組んでいます。

まず「場」の活用です。販売業のため、人を出す活動はどうしても制限されますが、「他に何ができるか?」と考えたときに、大型店舗を持つているので「スペースの提供ができる」と気付きました。

大学生が震災支援として南三陸のわかめを売る活動をしていることを知り、大型店の強みを生かして、店頭

「場」を提供しました。志のある若い学生たちの活動が刺激となったようで、当日は社員も準備や販売方法のアドバイスなどのお手伝いをしていました。

また昨年春の善光寺御開帳の際には、長野駅前空き店舗を町の商店街組合に提供し、観光客が休憩してお茶を飲み、地元の方と交流する「場」として活用されました。

日常では、稲里・東和田の両店に大きな掲示板を設置し、ボランティアや市民活動の広報の「場」として提供しています。「ボランティア活動を多くの人に広報したい」という話を長野市ボランティアセンターから聞き、トイレ前の空きスペースを活用した「場」の支援につながっています。

さらに「靴屋という本業を生かす」活動として、災害時の支援にも積極的に取り組んでいます。2004年の新潟県三条市の水害で、被災した方が履くものがない状況



靴の専門知識を生かして幼稚園や保育園へ出向いた勉強会も実施

を知り、1000足のスリッパを届けました。飯山市の雪害には長靴を、東日本大震災では大槌町や陸前高田市、そして原発事故で群馬県片品村へ避難されている方にも靴を届けました。回を重ねるにつれ社内の意識も高まり、今では支援先や発送方法などの提案が社員から出るようになりました。

「ボランティア」や「社会貢献」といって肩肘張るのではなく、普段の業務や会社の強みを生かしながら、できることを自然体で行う。それが長続きする活動の秘訣かもしれませぬ。(茶嶋宏明)

気負わず、構えず、普段の延長で、得意なことを生かせる「社会貢献」。それぞれの会社の強みを生かした、多様な取り組みが増えていくといいですね。



受講生レポート

講座 「地域の支え合いを考え直す」

12月15日(火) ボランティア・地域づくりコーディネーター力講座第6回 「地域の支え合いを考え直す」を開催しました。講師は住民福祉研究所代表の木原孝久さんです。

木原先生の講演をお聞きして、自分が「助け上手」もしくは「助けられ上手」になる必要があるという話が特に心に響きました。

今の社会ではなかなか周りの人に助けを求められず遠慮する人や、自分の気持ちを訴えられず不安を抱えながら生活している人も多いと思います。しかし、これからは地域の方々や家族、友人にお互い助けたり、助けられたりできる信頼関係を築いていき、お互い発信し合おう社会を作っていくことが大切だと思えます。そのためにはまず自分自身のカラを破り弱さをさらけ出し、自分をオープンにすることが必要で、それは非常に勇気のいることだと思います。でも、いざ行動に示す



自宅から歩いて3分以内に「助けて!」と言える人がいますか?という問いに、自分のご近所つきあいを考え直すワークショップ

となると難しいと思っただけで、結局それまでで、行動に移せません。そうではなくまずは自分から「困った」「助けて」と発信できる勇気を身に付け、今のうちに、それを言える相手を一人も多く作っていかうと思えました。

自分も業務中は、なるべく人に迷惑をかけてはならないと思いつつ、困ったことは何か自分で処理したり、抱え込み、周りに発信できずに悩むこともあります。

これからは周りに悩み考えていることを伝え、助けを求め、助けられてばかりでなく、自分も助けを求められ、手を差し伸べることが出来る存在になりたいです。

(宅老所やまや 米山拓男)

ボランティアコーディネーターのつれづれ日記

「障がい者の方と交流したい」と、小学校の先生から昨年相談を受け、講師を紹介しました。その際、ボランティアセンターが考える「福祉共育」は、障がいだけでなく、クラスで考えたいこと、先生の思いなどを生かした、多様な切り口があることもお伝えしました。

それから1年。今年また相談に来られた先生から嬉しい報告が。「昨年、性教育のプログラムも福祉教育だという話を聞いて、その授業を試してみました。保護者の中に助産師の方がいて、ご自身の出産のことを、実際の写真を見せながら話してくれ、とても良かったです。その方も、話ができる機会が欲しかったと喜んでくれました。今年も行う予定です」とのこと。

学校の中では性教育と福祉教育が分けて考えられています。性教育も人権も、「命の大切さを考える」という意味で、同じ「福祉共育」だとボランティアセンターでは考えています。

(三三三)

“人と人をつなぐ” カレンダー

今年もたくさんの企業や個人の方から、長野市ボランティアセンターに、カレンダーや手帳を寄付いただきました。

「来年のカレンダーの配布はまだ?」と多くの方から問い合わせがあり、年末から「カレンダーご自由にお持ちください」コーナーを設置しました。今年は様々なところから寄付があり、カレンダーも手帳

も種類がたくさん。特に手帳は大人気でした。

家に閉じこもりがちな友だちへ届けがた、話をしてくるという方もいて、たかがカレンダーされどカレンダー、人と人をつなぐ、大事なツールになっているようです。



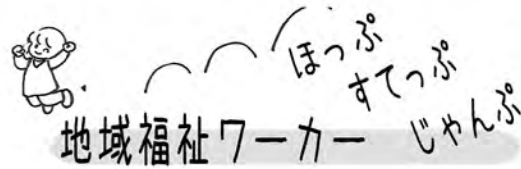
どれにしようかな?



第6回
大豆島地区

大豆島ならではの コーティネットを心かけて

養護老人ホームでお話し相手をし、「とても穏やかな人」と大変喜ばれています。



まめしまボランティアセンターは平成27年2月に、大豆島地区住民自治協議会の事務局内に開所しました。楽器の演奏、折り紙、お話し相手、囲碁など、個人やグループで活動するボランティアの皆さんは、主に地区内にある福祉施設を訪問し、活動しています。

長野市外から越して来たAさん（女性）は、「地区のことをもっと知りたい」と特別



ご自身も「生活に張りが出た」「入居者の皆さんから元気をもらっている」と毎週自転車で施設に通っています。

ウクレレを弾くBさん・ハーモニカを吹くCさん（ともに男性）は、昔懐かしい曲を、流行った頃の時代背景や、作者の曲への思いなどもお話ししながら演奏しています。一緒に口ずさみ、「懐かしいね」「昔を思い出すね」と涙ぐむ姿も見られます。

昨年5月と6月に、大豆島地区住民自治協議会福祉健康部会ではボランティア養成講座を開催しました。終了後、「子育て中のお母さんの応援をしたい」とDさんが、実際に活動を始めました。

これからも地区の皆さんの要望をお聞きしながら、地域にあったボランティアさんやコーディネーターしていきたいと思えます。（大豆島地区地域福祉ワーカー 平野歌織）



ボラセン福祉文庫からオススメ本を、紹介！

『ボランティア・セラピー』（木原孝久） 一要介護者の力が生きる福祉のカタチ

「人に尽くすことで、自分も癒される」とはよく聞きますよね。驚いたことに、たとえ寝たきりになっても、認知症でも、人の手助けをする・人の役に立つことで、元気になったり、症状が改善するというのです。

介護教室で、寝たきりの人のモデルになる「寝たきりボランティア」、「涙を流して喜んでくれた！」とボランティアに来た人を感動させる（また来たいと思わせる）「泣きボラ」。入院患者さん自身が病院で演奏するコンサートなどなど。

いつもお願いするばかりじゃなく、自分も何かなくてはという気持ちが自分に自信を持たせ、それが自立につながるのです。そんな事例がたくさん紹介されています。（なっちゃん）



いつもくんが行く！

マカロンクリップ作ったよ～



今日はふれあい学級ということで、いろいろな事情で学校に行けない小中学生たちが、ボランティアセンターに来て、マカロンクリップ作り。

紙粘土を使って本物のマカロンそっくりに作る方法をボランティアさんから教えてもらったんだ。

みんな、相談し合いながら、女の子たちは細かいキラキラシールを貼ったり、それぞれ工夫がたっぷり。一生懸命頑張って、本物そっくりのマカロンがいっぱいできたんだ。

次回の活動日には、クリップの土台に貼り付けて完成させるんだって。

完成したマカロンクリップは、お年寄りが暮らしている「グループホームまゆ」に寄付するそうだよ、一生懸命作ったから、喜んで使ってもらえると嬉しいね！



ボランティア情報

対象：65歳以上の一人暮らしの方／参加費：5,000円
 締切：2月12日(金)／申込・問：茜の会事務局
 TEL：026-293-8641(昼)／080-5144-1506(三宅)



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
 (11月25日～1月12日分)

大久保聖子、大久保昌治、瀧澤史貴、長野南郵便局、飯吉好子、
 コメワーク長野、(株)エーシーエ設計、宮島製本所、松下信彦、
 シニアアクティブ、(株)電算、ネクセリア東日本(株)長野支部、
 富士通エフ・アイ・ピー、ライフサポートりんどう、朝陽地区
 ボランティアセンター、柳澤寛子、藤森房道、宮本富士雄、松
 本由希、小池知子、滝沢京子、富士通(株)長野支社、(株)富士
 通システムズ・イースト、竹内敏子、長野市資産税課、文化財
 課、国民健康保険課、国民年金室(敬称略)

+++++ ボランティア活動をしている方に…

ボランティア活動保険 加入をおすすめしています

ボランティア活動中のさまざまな事故への備えとして、ケガや損害賠償責任を補償します。活動場所
 への往復途上も補償対象です。補償期間は平成28年4月1日から1年間(平成28年度)。

●加入受付場所

- ・長野市ボランティアセンター
- ・かがやきひろば
(三陽、安茂里、篠ノ井、氷鉦、戸隠、鬼無里、中条)
- ・信州新町福祉センター

●申込書は2月22日(月)より配布

●加入手続きは3月1日(火)から

【お問い合わせ】長野市ボランティアセンター
 TEL：026-227-3707

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

2月9日19:00から放送です
<http://www.ustream.tv/channel/naganotv1>
 お問い合わせは naganotv@gmail.com まで

★出演者随時募集中★

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

♪エコ封筒を作ろう

古いカレンダーで
 封筒を作ります。

◆2月2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
 に古切手を貼って素敵な
 小箱を作ります。

◆2月12日(金)
 13:30～15:30



「ボランティアかわらばん」ここに置いてあります

長野県労働金庫(本店・稲里支店・ローンセンター・長野東支店)・ながの農業協同組合市内各支所各支店・ローソン市内各店・平安堂長野店・ケースタウン若里・コープ稲里店・シューマート(稲里店・東和田店)・喫茶りんどう・エルシャンテ洋菓子店・喫茶ドルキー・カンヴァス城山・コタソラワークス・ネオンホール・アトビー母の会ははごころ・キャロット・ズーニィガーデン・ホクト文化ホール・長野赤十字病院・長野市民病院小児科・長野中央病院・篠ノ井総合病院・三輪小児科医院・東長野病院・国保大岡歯科診療所・国保戸隠診療所・長野授産所・豊野高等専修学校・一休お休み処・国保鬼無里診療所・太陽家いのー・喫茶シルバービート・Jハーモニー・ベジタ・小春日和・丸山美容院・カットスタジオシーズン・美容室りんごの木各店・清泉女学院大学地域連携センター・ヨーロッパさるん・ころぼっくるながの・水野美術館・ぶらっと若里店・82プラザ・三菱UFJ信託銀行・称名寺・フルネットセンター・リフレッシュプラザ・長野市職業相談室・長野社会福祉専門学校・長野県立総合リハビリテーションセンター・山田眼科・協働コーディネートデスク・えんがわカフェまち案内・長野中央郵便局・中御所郵便局・ほかほかタイムマッサージ・長野松竹相生座ロキシー・ら〜めんてんてん・るもラーメン・ナノグラフィカ・ながの若者サポートステーション・りんごの郷ヘルパーステーション・若槻ホーム・グループホーム和の家・黒木学園・富士通長野支社・信濃の星生活介護事業所びあっと・宅老所みんなのあもり・コーディネートプラザ・柳町デイサービスセンター・豊野介護サービスステーション・東長野ヘルパーステーション・長野県社協地域福祉グループ・デイセンターYUI・コンフォートにしつるが・北部勤労青少年ホーム・中部勤労青少年ホーム・南部働く女性の家・柳町働く女性の家・ホワイトリング・昭和の森フィットネスセンター・篠ノ井市民会館・長寿社会開発センターシニア大学・長野市市民協働サポートセンター・ベーカーリーCoCo・原山接骨院・サークルK高田店・介護予防教室ソリアス・長野市立長野図書館・長野市立南部図書館・長野市勤労者女性会館しなのき・長野市男女共同参画センター・長野市保健所・市内各老人福祉センター(かがやきひろば)・市内各地区ボランティアセンター・市内各支所・市内各公民館・長野市役所(敬称略、順不同)

いつもありがとうございます

ボランティア情報

■長野赤十字病院

からだの図書館・管理ボランティア募集

患者さんやご家族への本の貸出や返却の対応、本探しのお手伝いなどを行います。ご協力いただける方は、お気軽にお問い合わせください。

時間：(金)9:30~12:30/(水)(木)15:30~17:00
場所：長野赤十字病院/問：長野赤十字病院地域医療推進課(外谷)/TEL:026-226-4131(内)5741

■朗読ボランティアきむりの会新会員募集

月二回の朗読基礎研修と稽古、月一回以上の朗読ボランティア活動に参加出来る、60才未満の方、若干名。毎月第二、第四木曜日、午後一時半から、ノルテ長野で。

募集期間：2月29日(月)/日時：毎月第二、第四木曜日13:30~/場所：ノルテ長野/対象：月二回の朗読基礎研修と稽古、月一回以上の朗読ボランティア活動に参加出来る、60才未満の方/問：きむりの会代表(久保山)TEL:026-241-5075

■シニア大学学生募集

人生90年。輝きと成長のために!!多くの人々と知り合い、つながり、社会とつながるきっかけづくりの魅力的なシニア大学。シニアの皆さんをお待ちしています。

募集期間：2月29日(月)/場所：長野学部は長野県社会福祉総合センター他/期間：4月1日~2年間/入学資格：地域活動を行おうとする概ね60歳以上の県内在住の方申込・問：長野県長寿社会開発センター(浅野)TEL:026-226-3741

■2016.3.11関上・石巻・セヶ浜地区

見学とメモリアルイベント参加

2日間に渡り震災の事実、震災前/震災直後の状況、その後の経緯や現状を自らの体験をお聞きする事により震災の慰霊と教訓とする為に実施いたします。

日時：3月12日(土)~13日(日)/定員：35人
参加費：23,500円/申込・問：長電観光旅行センター(三木)/TEL:026-227-3535、080-7759-4128

イベント

■市民演劇祭参加作品「朝日山大蛇の恩返し」

第25回市民演劇祭参加作品「朝日山大蛇の恩返し」はハッピー劇団による創作の物語です。楽しい演劇です。皆様お誘いの上お出掛け下さい。

日時：2月7日(日)13:30~15:00
場所：勤労者女性会館しなのき
問・TEL:090-8048-3739(若山)



■第87回ナイスハートバザールin長野

障がい者就労支援事業所の自主製作による製品を集めた展示即売会です。多くの方のご来場をお待ちしています。

<品目>手芸品/食品/手織り品/園芸品/陶品/他
日時：2月22日(月)10:00~19:30/2月23日(火)10:00~15:00/場所：ながの東急百貨店/問：長野県セルフセンター協議会(小林)/TEL:026-291-8280

■耳で楽しむおしゃべりギャラリーツアー

聴覚や視覚に障がいがある方にも展示会をおしゃべりをしながら楽しんでいただくためのイベントです。健常の方もご参加して頂けますので、ぜひお申し込みください。

日時：1月30日(土)13:30~15:20/2月6日(土)13:30~15:00/場所：長野県信濃美術館/問：長野県信濃美術館(木内)/TEL:026-232-0052

■「首相官邸の前で」上映会



2012年東京での原発政策への抗議運動を記録したドキュメンタリー。「私」を主語として思いを素のままに語る人々の凛とした姿への感動と希望が胸に残る映画です。

日時：2月27日(土)14:00~/場所：長野市ふれあい福祉センター/監督：小熊英二/参加費：500円(高校生以下無料)/問：長野ドキュメンタリー映画自主上映会TEL:070-5459-7647(二木)

メール：ermuling@yahoo.co.jp



お知らせ

■猫の譲渡会

可愛い猫達が新しい家族を待っています。一つの命を救える手助けになります。詳しくはお問い合わせください。

日時：2月28日(日)13:30~15:30/場所：長野市ふれあい福祉センター/問：こちら肉球クラブ(大村)TEL:070-6463-8733

■毎月開催！ボランティア情報交流の場 月例情報市場

立場や領域・所属をこえて新鮮な情報が行き交う場です。一般の方は勿論、行政、ボランティアグループ、企業、NPO団体等の方々のご参加をお待ちしております。

日時：2月17日(水)、3月16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(長野市ボランティアセンター内)

■一人暮らしの高齢者新春昼食会のお知らせ

茜の会の昼食会を開きます。65歳以上の一人暮らしの方ならどなたでも参加できます。皆様と楽しいひと時を過ごしませんか。

日時：2月18日(木)/場所：湯田中ホテルおもだか

ボランティア情報



3月号は2月29日(月)発行予定。情報掲載希望は2月17日(水)までにお問合せください。〈TEL:026-227-3707〉

まずは知り合い、
交流してみませんか？

福祉共育のつどい

2/6(土)

体験できる！

《模擬授業》



①手話で交流しよう

講師：レモンデイズ（長野ろう学校）

②点字を打ってみよう！

講師：点訳グループてんとう虫

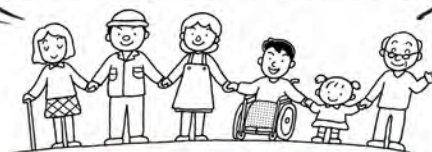
③いのちを考えよう

講師：ふくろうおばさんの紙芝居

交流しよう！

障がいや生きづらさを抱える
当事者・支援者の皆さんと♪

これからつながる出会い♪
参加者同士の交流や情報交換もぜひ！



こんなゲストの方々と出会えます！

車いすのギタリスト、精神障がいを持つ人、ろう学校の先生、知的障がい者を支える人、点訳ボランティア、日本語教室、依存症患者を支える人、認知症カフェを開いている人、紙芝居ボランティア、登校拒否を考える親の会

時間：9:30~12:00 / 場所：長野市ふれあい福祉センター / 申込締切：2月3日(水)

◆◆◆ 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

■ボランティア講座 雪かき道場 in 鬼無里

「何かしたいな…」「自分にできる事ないかな…」その気持ち叶えます！週末の休みを利用してボランティアにチャレンジしてみませんか？みんなで雪かきをした後は、おやき作り体験や地元の郷土料理も♪

日時：2月20日(土)~21日(日) / 受講料：1,000円※20日(土)夕食交流会参加は別途1,500円 / 宿泊料：4,000円
締切：2月14日(日) / 申込・問：長野市ボランティアセンター / TEL:026-227-3707



■リンパマッサージ&ヨガ

リンパマッサージで体の流れを良くし、疲れや老廃物を外に出してあげます。ヨガで体も動かし、滞りを解消してあげましょう。

日時：2月22日(月) 10:00~11:00 / 場所：ふれあい福祉センター4階和室 / 問：Mam'sStyle実行委員会(松井)
TEL:090-1043-3909

■精神保健福祉ボランティア養成講座

精神保健福祉について勉強しながらボランティアしませんか。精神科医師の講義等、中身の濃い内容と体験実習で「ボランティアやってみたい」を後押しする講座。

日時：2月5日(金)、9日(火)、3月1日(火) / 場所：長野県社会福祉総合センター / 定員：30人 / 講師：高橋武久氏(長野赤十字病院精神科医師) / 参加費：無料 / 申込・問：絆の会 皆神ハウス(坂口) / TEL:026-278-7466
FAX:026-285-0579

募集



■長野灯明まつり運営ボランティアスタッフ募集

「第十三回長野灯明まつり」開催にあたり、開催期間中の運営スタッフを募集します。開催期間中一日だけでも構いません。週末のイベントが多数あります。

日時：2月6日(土)~14日(日) / 活動内容：販売・接客・切り絵、キャンドル設置・撤去 / 申込・問：長野灯明まつり実行委員会事務局(吉田) / TEL:090-4463-6431

■門前おもてなし隊・こぼろず隊募集

「美術館でおしゃべりしよっ！2015」展会期中に行われる、視覚障がいのある方を交えた鑑賞ツアーにサポーターとしてご参加いただける方を募集します。

日時：2月6日(土)13:30~14:30 / 場所：長野県信濃美術館 / 内容：鑑賞者に付き添い、作品の簡単な説明や補助 / 対象：研修1月31日(日)13:30~14:30に参加できる方 / 締切：1月30日(土) / 申込・問：長野県信濃美術館(木内) / TEL:026-232-0052 / FAX:026-232-0050