



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

あなたの

抱えるもの



わたしの
抱えるもの

障がいや生きづらさを抱える中で、仲間と支え合い、理解を広げる活動をしているボランティアグループがあります。どんなきっかけで始まり、どんなことを社会に伝えたいと願っているのか。長野市を中心に活動する4グループを訪ねました。

不登校の子どもと親、それそれが不安や悩みを語り合い、安心安全の居場所となっている「ブルースカイ」

は、代表の松田恵子さんを中心に26年前に立ち上がりました。現在100人近い会員がいます。同じ悩みを抱える母親たちと児童相談所で出会ったことがきっかけで、当事者同士が語り合う場が生まれましました。当時は不登校に対しての理解がなく、「学校を休むなんて」「どうして行かないの?」という風潮でした。松田さん自身も息子が不登校になった時、とにかく「行かせなきゃ」とばかり考えていました。

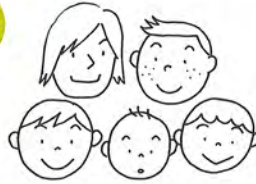
「行かれない」状況に子どもが苦しんでいる、まずその気持ちに寄り添おうと気付いたのは、グループのメンバー

同士で話を聴き合う中で、「自分のことが見えてきた」からです。「自分の価値観を押し付けていた」と気付き、「悩んでいるのは私だけじゃない」と共感し、人に話すことでホッとします。母親のその気持ちの変化を、子どもは敏感に察知します。「家の空気が温かくなった」「母親の足音が柔らかくなった」などと表現した子もいます。「家が安心の場」と子どもが思えることが、親子の話し合いの第一歩、と松田さん。

「子どもが悩みを言えるような環境にするのは、大人の責任」とも話します。「ブルースカイは大家族。いろんなお母ちゃんがいるから、自分が話しやすいお母ちゃんに話せばいい」と、いろんな人が集まるからこそできる「共有の場」になっています。



「ブルースカイ」の名は、松田さんの息子がつけました。家にあるツバメの巣を見ていて、たくさんの危険や困難を乗り越えて、青空に飛び立っていく、そんな姿に共感し自身を重ねたからです。「今の時代、生きづらさを抱えている人はいっぱいいると思う。一人で悩むより、仲間を作って一緒に考えよう」と松田さんはメッセージを送ります。



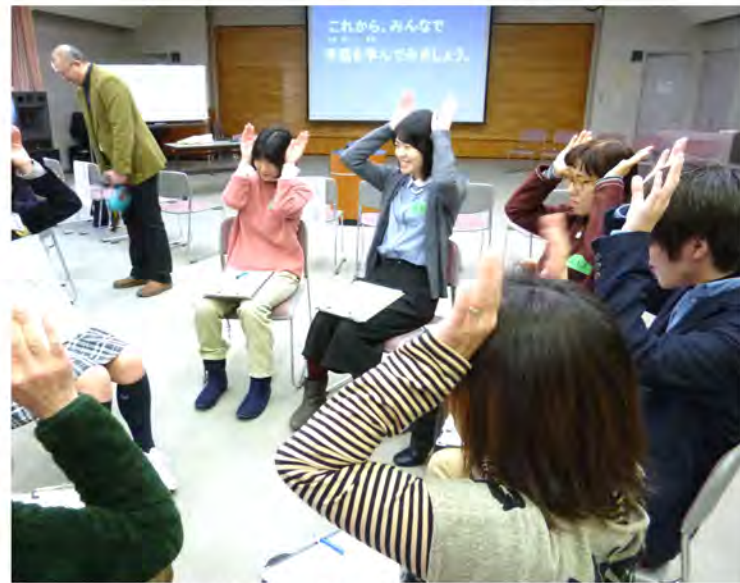
長野県ろうつ学校高等部学生会「レモンデイズ」は、簡単な日常会話の手話を一緒に学びながら、お互いに交流を深めていこうと、約10年前から活動しています。手話を知ってもらうだけでなく「聴覚障がい」について伝えることも目的です。活動について担当の内山和久先生と生徒4人に話を伺いました。

聴覚障がいは「聞こえない」といっても、人によって聞こえない程度は様々です。健常者と同じように話せる人、口の動きを

読んで話の内容を理解できる人もいます。

しかし、場所を尋ねたとき「『聞こえないからしゃべらなくていい』という、健常者から見た一方的な勘違いで傷ついた」とメンバーが経験を話しました。

ある中学校の感想文には、「会うまでは暗いイメージだったが、明るくてフツツの人」「考え方が変わった」と書かれていたそうです。障がいがあるから「自分とは大きく違う」と思われていますが、「聞こえなくてもみんなと同じ」。



カードに描かれた絵を手話でどう表現するか体験

ただ、やはり聞こえないことは事実なので「サポートは必要」ということを多くの人に知って欲しいという想いで活動しています。

レモンデイズは、遊びも取り入れながら手話を教えます。例えば、声を出さないルールで何かを伝え合うゲームや、動物や果物が描かれたカードを使って手話でどう表現するのか考えてもらいます。すると次第に、お

互いに通じ合える伝え方ができていきます。帰る頃には「ありがとうございます。帰ります」を手話で伝えてくれ、とても嬉しくなるそうです。

メンバーにとっては、教えるだけでなく、自分たちが楽しむことも目的のひとつ。将来、教師になりたいというメンバーもいて、小学生と関わるのがとても楽しいとのこと。メンバーはこの活動を通じて「少しでも聴覚障がいを分かってもらえるのが嬉しい」と、交流の成果を実感し、「後輩がこの活動を受け継いで欲しい」と話します。

この取材は、内山先生が手話で補助してくれましたが、レモンデイズの皆さんは底抜けに明るく自分の気持ちを話してくれたので、聴覚障がいということを記者は忘れていました。これが垣根がなくなった瞬間でしょうか？

「いずれ社会に出ると、職場で、地域で、自分が聴覚障がいであることを伝え、知ってもらわなくてはなりません。その時に、レモンデイズの活動が生きてきます」と担当の内山先生は話していました。

(ボランティア記者 茶嶋宏明)

「信州アディクションセミナー実行委員会」の新井祥代さんに話を伺いました。そもそも「アディクションセミナーって？」とまず疑問をぶつけました。

アルコール、薬物、ギャンブルの依存や、うつなどの感情の問題に苦しんだ経験を持つ本人、家族、関心のある人が一同に会す場です。「それぞれの依存症の解決方法や経験、



希望を分かち合い、共に生きる社会に、情報を発信していきます」と新井さん。過去の経験を振り返ることで「心から話すこと」ができ、「自分だけではないと安心し」生きる力がつきます。

活動が新聞に載ると、電話で一方向的に話をしてくる人、「もしかしたら自分の家族もそうじゃないか？」と関心を持つ人も少なくありません。依存症は誰にも起こり得ます。大きな問題になる前に、早めに対処できるような環境づくりがとても大切です。「共に分かち合うこと」ができれば、少しでも気持ち楽になる人はいます。



障がい当事者が主体となつて行うピアカウンセリング

「抱える」ものはそれぞれですが、「ひとりじゃない」という想いはひとつ。そんな気持ちの広がり、安心して暮らせる社会につながるのではないのでしょうか。



「NPO法人ポプラの会」は、精神障がい者が「地域で安心して生活していく」「ことを目指して活動」しています。当事者スタッフが当事者の話を聴く「相談」、様々な教室が開かれ交流の場となっている「地域活動支援センター」、

飛び回っています。(ボランティア記者 込山哲也)



広がり、精神障がいの人が安心して暮らしていけるよう、会のメンバーは願い活動しています。



熱い思いを語る新井さん

依存していたり、家庭が安心の場でないという状況で育つと、大人になってもやりたいこと、言いたいことを言えなくなり「私も同じ」と気づき、「大丈夫だよ」と言っただけで終わる場、「コミュニティカフェ」を作りたいと計画中です。「植物は栄養がなければ枯れてしまう。人間は栄養がなくても育つ」(体は大きくなっても自分の気持ちをしっかりと表現できる人間にならないければ)と熱く語る新井さん。今年9月11日に長野市で開催される「信州アディクショナルセミナー」のために、あちこち

精神障がいへの偏見を無くしていく「啓発」、当事者の意見や要望を届ける「施策提言」と、幅広く活動しています。会の大きな特徴は「障がいの当事者が主体」となり、相談も提言もしていることです。会長の山本悦夫さんが「障がい者だからといって、ただ受け身でいてはいけない。主体性を持つて社会に働きかけていくことが必要だ」との思いを強く持っているからです。副会長の穂苅由香里さんも、自身が双極性障がいを抱える中で、「仲間のためにやらなくては」という使命感を持って取り組んでいます。

会の運営スタッフも、ほとんどが精神障がいの当事者です。精神障がいでは、体調や気分が波があり、仕事を急に休んでしまうことがあります。でも当事者同士として、お互いの状況に理解があり、「戻ってくるのを待っている」関係ができています。穂苅さんも以前、半年以上休んだことがありますが、「待っていてもらえる安心感があり、戻っていいんだと思えた」と話します。精神障がいの方の多くは職場で理解されず、仕事が長続きしないことも多々あります。ポプラの会のような温かい関係が多くの方で広がり、精神障がいの人が安心して暮らしていけるよう、会のメンバーは願い活動しています。

雪かきボランティア 地域で受け入れ

「雪かき道場 @ in 鬼無里」を、2月20日・21日に開催しました。企画当初は、地域の方から「雪かき道場ってなんだ？」「都会の人が来たって大した戦力にはならん」と言われました。確かに参加者の

来て」と笑顔に。夕食は、調理ボランティアの募集をかけ、お母

さんたちの郷土料理の伝承の場を兼ねることに。その後「このままグループを作ろう！」なんて話も出ていました。

当初、難色を示していたお父さんたちも、雪かきを教える「師範」として若者に頼られ、「また来ます」と感謝され：一番楽しんでいました(笑)。

ほとんどが、雪かき未経験。東京、神奈川、大阪：普段降雪のないところ。真正正銘の初心者です。でも、始まってみるとその心配はどこへやら！地域の中にいろいろな化学変化が起きて、「鬼無里のチカラってまだまだ捨てたもんじゃない！」と思えました。

今回は、ボランティア受け入れのための地域体制を作ること目的のひとつでした。神城断層地震の際にボランティアを活かせなかった教訓から、地区外からの支援の手をどう受け入れるか、地域で練習できたいと思います。(鬼無里地区たすけあいコーディネート 樋口綾)



ボランティアコーディネーターのつれづれ日記

3月19日、子どもたちの学習支援に取り組み「反貧困ネット・きずな塾」が、ふれあい福祉センターで開催した「学用品市場」に行ってきました。この市場は、子どもたちの学習支援の一環として開催したもので、希望者は必要な学用品や制服などを自由に選んで、もらうことができます。

いるので、学用品や生活用品はいくらあっても嬉しい。助かります」と話していました。

事前に呼びかけた寄付のお願いに、たくさんの方々が集まり、会場は大賑わい。親子で来場する人がほとんどで、鉛筆・ノートなどの文具を、子どもたちが楽しそうに自分で選んでいました。ティッシュやタオルを手にしたお母さんは「子供がたくさん

会場には、学校指定の運動着・運動靴、ピアノ・リコーダーなどもあり「入学する中学校のブレザーが、ちょうどあった」とホッとした様子の親子も。「今日来られなかった友人にも、もらって帰ります」と話す方もいて、多くの人の支え合いが感じられました。(N)



子供たちがお気に入りを選びます



地域の団地に向いて雪かき体験



ボラセン福祉文庫から
オススメ本を紹介！

『魅力あふれる 認知症カフェの始め方・続け方』
(浅岡雅子)

かわらばんNo. 396でもとりあげられた「認知症カフェ」が全国に広がっています。「認知症カフェ」とは認知症の人だけでなく、家族や認知症に対して漠然とした不安を抱いている人などが気軽に立ち寄りお茶を飲んだりおしゃべりしたりする場。

この本にはカフェの立ち上げ方・スタッフの仕事内容のほか、インテリアやメニューについてのアドバイスなどが紹介されています。

「ランチョンマットにメッセージを書く」「テーブルの花に名前と花言葉を書き添える」「昔懐かしい駄菓子を出す」などちょっとした感動や思い出を呼びさますための工夫・お役立ち情報が満載です。(なっちゃん)



朝陽地区社会福祉大会



「助けられ体験をしないと
助け合い上手にはなれない」

勢120人が参加。
「助けられ体験をしないと
助け合い上手にはなれない」



地域福祉ワーカー

ほっぷ すてっぷ じゃんぷ

第7回
朝陽地区

住民の心に響いた！
「支え合い」考える福祉大会

「助けを求めやすくなるために、
当事者側に立った福祉とは」

2月27日、住民
流福祉総合研究所
代表の木原孝久さ
んを講師に招き
「地域の支え合い
を考え直す」をテー
マに朝陽地区社会
福祉大会を行いま
した。役員に加え、
一般住民や、ボラ
ンティアなど、総
勢120人が参加。
「助けられ上手になるには？」
など、皆さん食い入るように
熱心に聞いていました。

「何も『あのお宅は生活保
護なんだけどね…』なんてこ
とを話さなくていいんだよ。
近所でみんなが知り得る困り
ごとを共有すれば、ご近所同
士で助け合えるでしょ」と木
原さん。そういう情報は「助
け合いの弊害になる『守秘義
務』とは全く違う！」という
的確な指摘も、活動する人た
ちに大変参考になりました。

「今まで気になりながら声
をかけられずにいたけど、思
い切つて声をかけてみたい」
等、受講した皆さんの心に響
いたことを感じました。

次は「支え合いマップ」！
地域が支え合い、助け合える
環境作りを住民主体で続けて
いけるように、顔晴りたい
(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)



いつもくんが行く！

熱い活動が山盛り

～地域支えあい活動見本市～

2月22日、長野県社会福祉総合センターで開催された「地域支えあい活動見本市」に、行ってきたよ！

それぞれの地域で取り組んでいる活動が、たくさん会場に貼られてた。ひとつひとつじっくり見て周ると、どれも素晴らしい活動で、みんなの熱意に圧倒されそうだったよ。みんなの「ちょっとした困りごとを何とかしたい」「何とかしてあげたい」という想いから始まってんだね。

同じ想いの仲間がひとつのことに取り組むことで、ひとりの想いが何倍ものすばらしい力になって、それを必要とする人たちの心が癒される場を



ボランティアグループ、サロン、
助け合いの会などがお店出し

つくり上げているんだよね。人の力、場の力を感じたんだ。

柳原地区は「オレンジカフェどんぐり」を出店してたよ。認知症の人とその家族のためのカフェで、オープン1周年を迎えるんだって。毎回参加している認知症のAさん、最初は無表情だったのに、今は「楽しかったよ、ありがとう」と言って笑顔で帰って行くんだって。スタッフの人たちもうれしいし「励みにもなる」って言ってたよ。

日時：4月13日(水)～4月25日(月)
 場所：市内公民館・小学校体育館 13会場
 問：長野中部子ども劇場(さいとう)
 TEL：026-224-4593

■第47回長野市障害者スポーツ大会

年1回のスポーツ大会を開催します。記録に挑戦したい方、楽しく参加したい方、等々たくさんの方の参加を待っています。パン食い競走もありますヨ!

日時：水泳競技 5月22日(日) 受付 9:30～10:00
 陸上競技 5月29日(日) 受付 8:40～9:10

場所：長野運動公園総合運動場
 問：長野市障害者スポーツ協会(大日方)
 TEL・FAX：026-266-8834

■清水きよしPantomime in Matsushiro

5月21日(土)まい・まい・まいむ 定員50名 参加費大人2,000円、高校生以下1,000円

22日(日)パントマイムってふしぎ 大人、子供1,000円 定員50名

日時：5月21日(土)19:00 5月22日(日)14:00

場所：松代町寺町商家 質蔵(旧金箱家住宅)

問：まち歩きセンター(三田)

TEL：026-278-1277

■お花見 昼食交流会へ集合!!

長野マラソンも終わって、少し遅い”お花見会”を楽しみましょう。調理の出来る支度をお願いします。(エプロン、三角巾など)

日時：4月19日(火) 11:00集合

場所：長野市ふれあい福祉センター

対象：精神障がい当事者他関心をお持ちの方

参加費：300円

申込締切：4月15日(金)

問：ホワイトナッツ イベント担当(本田)

TEL：026-226-8740



お知らせ

■お茶のみサロン ゆるりの会

簡単な作業をしながら、おしゃべりを楽しみませんか。お茶を飲みながらゆるーい時間をすごしてみませんか。

日時：4月27日(水)

場所：ボランティアセンター 1階テーブル5

問：小山 由美/TEL：026-295-6300



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ください。

TEL 026-225-0404

お電話待っています

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

ながのTV 長野ボランティアステーション

4月12日は

(毎月第2火曜日19時～)

「1周年記念座談会～ぶち抜き1時間放送～」

<http://www.ustream.tv/channel/naganotv1>

お問い合わせは naganotv@gmail.com まで

★8月・10月の出演者募集中★



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

(2月19日～3月22日)

鈴木会計事務所、ライフサポートりんどろ、青木一男、若山典子、(株)前田鉄工所、長野中央郵便局、長野南郵便局総務部、瀧澤行政書士事務所、(株)エーシー工設計、中村弘子、シニア・アクティブルーム、松下信彦、長野市財政部市民税課(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

観葉植物の植替え

持ち物：軍手、スコップなどお持ちの園芸道具

4月19日(火) 13:00～15:00

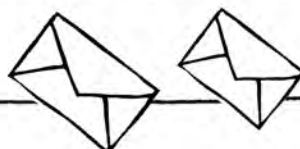


♪ エコ封筒を作ろう

古いカレンダーを再利用して封筒を作ります。

4月5日(火) 10:00～12:00

5月10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。

4月8日(金) 13:30～15:30

5月13日(金) 13:00～15:30

ボランティア情報

■ガールスカウト長野県連盟

ガールスカウトは楽しいことがいっぱい!! 私たちと
いっしょに活動しませんか?

活動内容: 社会奉仕活動、自己開発活動他、地域や人に
役立つことを。

問・TEL: 026-224-7980 (戸谷)

講座

■歌うヨガ教室

歌うヨガとは、リズムに乗せて歌を歌う事で、心と体の
疲れを取りましょう。というものです。カンタンなスト
レッチなども行います。ぜひお気軽にご参加ください。

日時: 4月15日(金) 4月18日(月) 4月27日(水) 15:00~
16:20

場所: ふれあい福祉センター 4F和室

問: 080-4618-5387 (大島)

■書きためた日記の「終活術」講習会

長年の日記帳、捨てるか? 残すか? 処分にあう前に、
「わが家の年表と10大ニュース」に活かしましょう!
年次のまとめ方、書き方のポイントをお話します。

日時: 4月9日(土) 4月16日(土) 13:30~15:00

場所: すみへいカルチャーセンター

講師: 自分史コーディネーター 細川順子

参加費: 500円(年次資料他)

申込: 当日会場へお出掛けください

問: 自分史を綴り語り継ぐ会 (細川)

TEL・FAX: 026-237-9393

■2016年度長野友の会講習会のご案内

友の会ならではの家庭料理と衣食住家計等生活全般にわ
たりお伝えする生活教室。基礎縫いから始めてちょっと
した外出着迄、手作りの服を洋裁教室へ。お待ちしております。

日時: 4月13日(水) ~ ①生活教室10:00~13:30(全
21回) ②洋裁教室10:00~12:30(全32回)

場所: 長野友の家

問: 長野友の会 (柿崎)

TEL: 026-285-3192

■ソレアスの健康イベントのご案内

4月も介護予防教室ソレアスでイベントがたくさん!!
皆様のご参加お待ちしております。各講座の前に簡単
な体操をして心も身体もスッキリして帰りましょう。

日時:

①4月11日(月)くらしスッキリ倶楽部 13:30~15:00

②4月25日(月)パステルアート 13:30~15:00

③4月29日(金・祝)地域のボランティア活動 15:30~16:30

場所: 介護予防教室 ソレアス

対象: 年齢制限はありません。お子様同伴で受講できます。

参加費: 300円 (4/29(金)無料)

問: 介護予防教室 ソレアス (下崎)

TEL: 026-405-7824(ミクリ シニアフィットネス)

080-3414-0763 (ソレアス直通)

■健康を考える交流会 自分の体を守ろう!!

環境や使う物や食べる物を考えないと、健康をお
びやかされているかも知れません。交流会で一緒に考え
て行きましょう。参加をお待ちしております。

日時: 4月9日(土) 13:30~2時間ぐらい

場所: 安茂里公民館 学習室

定員: 20人/参加費: 300円

申込締切: 4月9日(土)

申込・問: 090-2179-9741 (高遠)

TEL: 026-227-6769

FAX: 026-227-6919

メール: Sowing.net@gmail.com



■現場指導に役立つ!腰痛改善方法を知る!

運動の継続や行動に繋げ健やかな人生を過ごしていく健
康寿命の人口を増やすための運動指導に欠かせない基礎
機能解剖学を学びます。実践活用ができる楽しい講座で
す。

日時: 4月30日(土) ①15:00~16:30 ②17:00~18:
30

場所: ももたろうケアセンター

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

■地域の健康づくりや介護予防に関わる方々へ

お寺でからだを元気に! ~いきいき・
のびのび健康フォーラムin長谷寺~

介護予防教室や公共施設など、様々な場面や幅広い現場
で導入されている体操を体験できる講座です。山寺・長
谷寺で自然を感じながら私達の身体が元気になるひとと
きを過ごします。

日時: 5月1日(日) 9:00~17:15 (受付9:00)

場所: 浄土宗玉林山観音院長谷寺(飯綱町)

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



イベント

■長野中部子ども劇場地域公演 みにくい あひるのこくわえ・ぱぺっとステージ

今年は地域公演が始まって、40年目。赤ちゃんからおじ
いちゃんおばあちゃんまで、会員でなくても、どなたで
もご覧になれます。是非、お越し下さい!

ボランティア情報



5月号は4月28日(木)発行予定。情報掲載希望は4月15日(金)までにお問合せください。〈TEL:026-227-3707〉

ボランティア活動振興事業助成金・ ささえあい応援金のお知らせ

あなたの
ボランティア活動を
応援します!

長野市社会福祉協議会長長野市ボランティアセンターと、
ながのボランティア・市民活動支援ネットワークは協働
で、新しくボランティア活動を始めたい方、今までの活
動を今よりレベルUPしたいあなたのボランティア活動を
応援します。

助成金額は 1団体につき5万円(総額50万円)または
10万円(総額20万円)の2部門があります。

※助成金申請団体は、公開プレゼンテーションへの参加
が必須です。

■これからのスケジュール(予定)

5月初旬 長野市ボランティアセンターで申請書配布

5月中旬 助成金勉強会「助成金を知ろう!」開催

審査員にアピールするためのより効果的な申
請書の書き方や、プレゼンの極意をお伝えし
ます

6月中旬 公開プレゼンテーション開催

当日、助成の有無と助成金額が決定します。

◆◆◆ 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

募集

■春のつどい 参加者募集

新緑の中で楽しく語り一日を過ごしませんか。65才
以上の一人暮らしの方どなたでも参加して下さい。お待
ちしております。

日程:4月22日(金)

場所:大町温泉 山田屋ホテル

対象:65才以上の一人暮らしの方

参加費:5,000円

申込締切:4月17日(日)

問:茜の会事務局(吉田)

TEL:026-221-2354



■畑のサポーター募集!

当法人では畑の管理や栽培指導をしていただける方を募
集しています。障がい福祉、農業、地域貢献活動に関心
のある方、どうぞお気軽にお問合せください。

活動内容:主に畑の栽培管理

問:社会福祉法人森と木(久保)

TEL:026-259-9972



■企業様のお手伝いします!

私たちは主に知的障がいのある方が通う施設を運営して
います。現在施設の活動の1つである下請作業を広く募
集しています。報酬の有無は問いません!

詳しくはお問い合わせ下さい。

問:社会福祉法人森と木(久保)

TEL:026-259-9972



「ボランティアかわらばん」音声でも楽しめます

視覚障がい者への朗読ボランティアグループ「やまびこ会」による音
講版「ボランティアかわらばん」をインターネットに公開しています。
ホームページ「ボランティアネットながの」でお聞きいただけます。
<http://www.vnetnagano.or.jp/kawaraban/onyaku.htm>



ボランティアセンターへの相談
(2月1日~29日)

★ボランティアしたい...21件

★ボランティア求む...28件