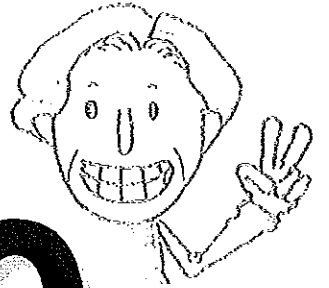


ボランティア かわらばん

2016年

5月

祝! 創刊



400号

たいていの人は、ボランティア
アのはたらきと一口と、
だれかのために何かをする
ことだ、してあげることだ
と考えます。

けれども、
もっと大事なことがある。

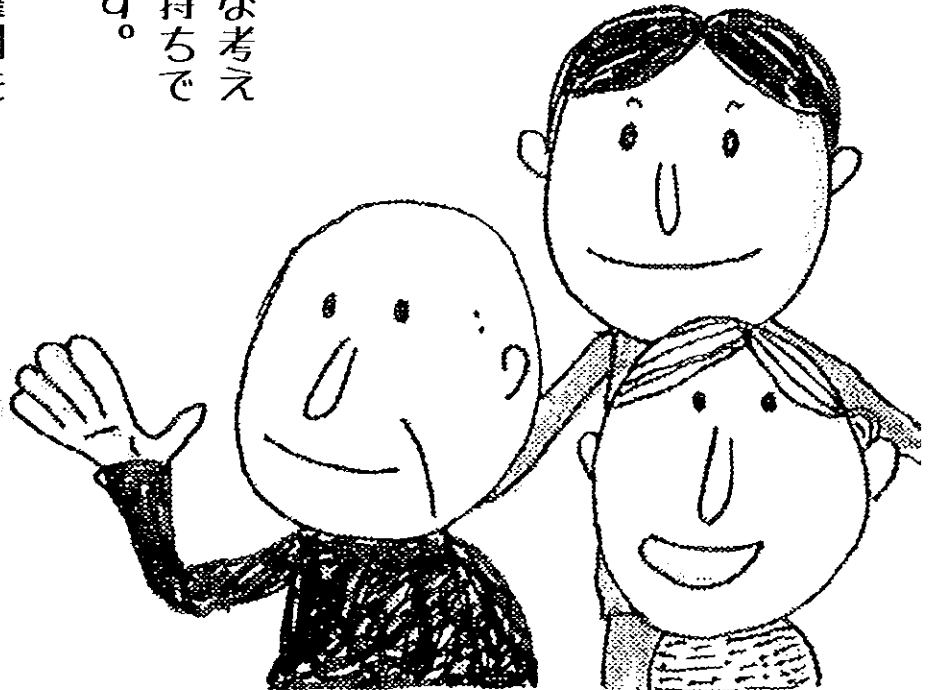
それは、そのことがどのような考え
方をもとに、どのような気持ちで
おこなわれるかということです。

人間は、どの人間も生きる権利を
もっている。その権利を正しく権
利しあうためには、どのようにす
るのがいいのかを考えあうこと―

これがボランティアする心の原点
ではないか。
(創刊号より抜粋)

1977年の創刊から、ボランティアか
わらばんは今回で400号を迎えました。当
時からのメンバーは現在の編集委員会にはい
ませんが、創刊以来たくさんの方々の支えで
発行が続いてきました。


創刊号のトップに掲載されていた「ボラン
ティア」を考える言葉は、時代を経ても色あ
せていません。今回400号記念に改めて掲
載します。




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
HP: <http://vnetnagano.or.jp> MAIL: volucen@vnetnagano.or.jp

TEL: 026-227-3707 FAX: 026-224-1513

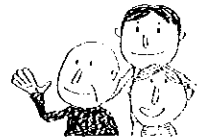
 みんながネットワーク

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  のご協力で発行しています。

表紙題字: 青木孝子さん

あなたにとって ボランティアとは?



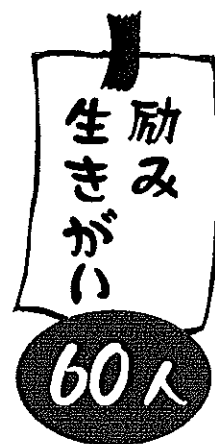
400号記念! ということで、400人に「あなたにとって、ボランティアとは?」を聞いてみようと思ったこの企画。結果421人の方にお答えいただきました。さて、どんな「心」が見えてくるのでしょうか。



- 人の役に立つ喜び
- お互いさま
- 小さな力の力添え
- 見返りを求めない『愛』、人のため、自分のための真の意を知っている人が笑顔あふれる姿で時間・労力を惜しみなく注いでいる

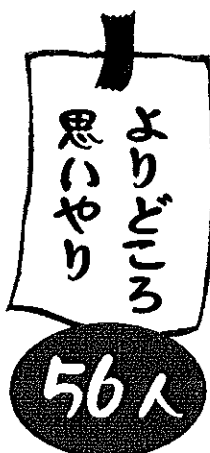
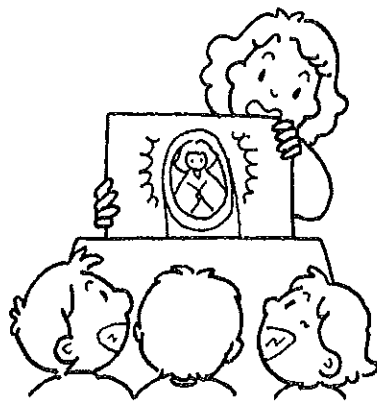


- 皆にあえる楽しみ
- ワクワクドキドキ



- 楽しくなければボランティアではない
- 楽しいひまつぶし

- ライフワーク
- 自分に返ってくる幸せ
- 自分の元気の源
- 励み
- 充実感

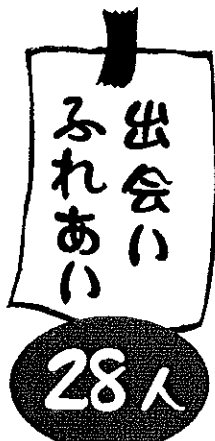


- 心の支え
- 元気の源
- それは恋愛と同じです
- ほんの

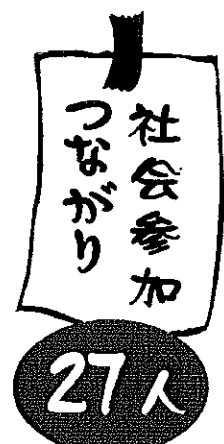


- 少しの心づかい
- すなおにありがとう
- 情けは人のためならず
- ボラするひとも受ける人も
- 優しい思いやり
- やさしいマナー

- 自分の勉強
- 自分を見つめ直すことが出来る事
- 目標は「毎日1人の人にお会いすることなんです。家にいたら2人きりだし、だから出かけているんです。自分の知識も高めたいと思っています」



- 心のふれあい
- 世界が広がる、多くの人との出会いがある
- 人とのつながりです
- 一期一会



- 社会参加
- 明るい世の中作り
- やさしい社会作り
- 地域のことがよくわかるようになる



- 心のリフレッシュ
- 皆に幸せになってほしいから
- いやし



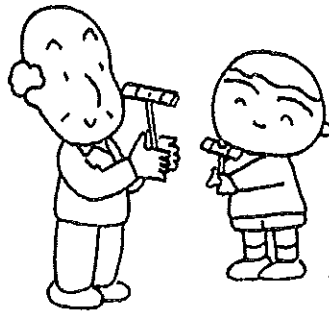
- ここまで続けてると仲間と離れられない
- 自分と人と共有できる時間
- グループ活動の一部



421人のボランティア活動者にインタビュー!

本音
4人

●発見 ●参加したいけどむずかしい ●ボケ防止 ●今のところよくわからない



**いつかは
やりたい**
6人

●時間に余裕が出来たら考えたい事です。どんなボランティアが自分にむいているのかも考えて取り組んでみたいと思います
●いつかはやりたいと思いますが踏み出す一歩がむずかしい

**ボランティア
とは**
30人

●誰のためにという大きなことではなく、自分が楽しんでできること ●それをできる人はすばらしい ●ことばより大きなエネルギー ●誰のためにという大きな自分が楽しんでできること ●特に意識していません ●社会をよりよく変えていこうとする人、街を彩る花のような存在であり時代を超えて必要なものと思う ●一人がたくさん担うんじゃなくみんなで、ちよつとずつ担うといんじやないかなあ

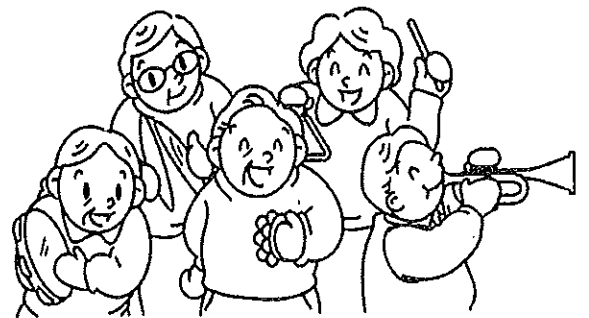
●ボランティアとは受ける人、やる人の両者ともに価値を認められるもので
ただやっ
てあげる
奉仕活動
とは全く
ちがうも
の



その他
18人

●地震災害の時、家の片づけを手伝っていただき、元気も落ち込んでいた私達に元気パワーとやさしさもいただき、どれもありがたい存在でした
●きっかけは、姉が病気になった時に、ああ、私は今は元気なんだ。今のうちに自分にもできる事をしておこう、動けなくなった時のために貯金をしておこうと思ったの、人に喜んでもらえるのはうれしいし何か役に立てればと思っっている

●かわらばんを見かけたことはありましたが、読んでみたことがなかったのになんかたくさんの情報を載せているのは知りませんでした
●若さを保つ秘訣求められることこそ人としての姿
●まずは自分の為でしょうか。自分のできることを人にも分けてあげられ喜ばれたら嬉しいと思っ続けています。今は楽しいです



ボラセンにお越しの皆さんに一言でお願いするで「楽しみ」「生きがい」と即答の方が多く、一様に笑顔だったのが印象的でした。元気の源であり、生活の一部というアンケート結果に納得してしまいました。

紙面の都合から、全てを載せることはできませんでしたが、編集委員一同、皆さんからお寄せいただいた「ボランティアの精神」を心に刻み、今後かわらばんに活かしていく決意です。ご協力いただいた皆さん、本当にありがとうございます!

ボランティアセンター利用者 会議に出席しました

平成28年度の長野市ボランティアセンター利用者会議に参加しました。最初に長野市から駐車場の有料化に伴い、利用方法が変更になったことの説明があり、その後、ふれあい福祉センター利用の説明を聞きました。

一通りの説明が終わった後、七人ほどのグループに分かれて情報交換・交流がありました。高齢者関係、子ども関係、地域関係と様々なジャンルのグループがあり、それぞれに熱い思いがあり、時には迷ったり行き詰ったりしているような話もお聞きました。

そんなときには、ぜひ、「ながのボランティア・市民活動支援ネットワーク」の情報市場をご活用ください！
毎月第3水曜日の16時



参加者同士で輪になって情報交換をしました

17時迄、ふれあいセンターで開催しています。いろいろなグループや団体と情報交換がしたい時、自分たちの活動のための出会いを求めたい時、何らかのヒントが欲しい時には、ぜひご参加ください。事前申し込み、参加費不要です。どなたでも自由に参加することができます。皆さまのご参加をお待ちしております。



ボラセン福祉センターからオススメ本を紹介！

『子どもたちとつくる 貧困とひとりぼっちのないまち』
(山科醍醐こどものひろば編 幸重忠孝・村井琢哉 著)

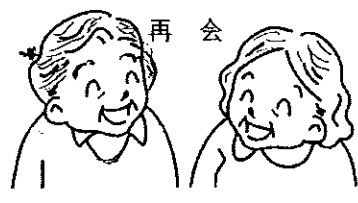
今、子どもの6人に1人が貧困問題を抱えているといわれています。夜、家で一人で過ごさなければならない、ちょっとしたイベントにも参加費が払えない・・・そんな問題に早くから取り組んできたのが「山科醍醐こどものひろば」。ボランティアや学生サポーターが子どもに寄り添い、夕飯を食べたり、宿題やゲームをしたりして過ごします。すごいのは、それを地域ぐるみで行っているということ。ひとりぼっちでつらいと思っている子の「つらい」は寄り添うことで解消するかもしれない。それをあたりまえにできるまちをつくっていくことが大事。理事長の村井琢哉さんはいいます。全国にそんなまちが広がればいいですね。
(なっちゃん)

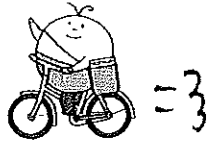
（ながのボランティア・市民活動支援ネットワーク 青沼 えみ子）

ボランティアコーディネーターのつれづれ日記

何年前かに、ボランティアセンターに大量の毛糸の寄付がありました。それを「福ソウくんプロジェクト」の皆さんが整理していた時、中から出てきたメモを見たら80代のKさんが「この筆跡は〇〇さんだわ」と一言。以前とても親しくお付き合っていたのですが、Kさんが介護で忙しくなり、音信不通になっていました。担当のケアマネージャーに彼女の消息を聞くと、その方は施設に入ったとのこと。そこでKさんは彼女にお手紙を送ったのですが連絡が取れずにいました。

今年に入ってKさんから「友人に会えないから」と再び相談された「コーディネーター（な）」は、筆跡だけで友達と分かってしまうほど親しくしていたKさんの「どうしても会いたい」という熱意を感じ、何とかその方と再会できないかとケアマネージャーに再度相談し、施設に連絡をとってもらいました。するとその方もKさんのことを覚えていたという事！施設職員の配慮もあってKさんは無事旧友に会うことができました。「彼女に会えました」と、とても嬉しそうだったKさん。関わった「コーディネーター」もケアマネージャーも幸せのお裾分けをいただきました。再会





記者ボランティアとして

たぐさんの取材をきき、月掲載の「ボランティア」で、アの前「つどい」です。特に印象深いものが二つあります。一つ目は、2010年4月から、長野市のラーメン店の出張ラーメンボランティアを3ヶ月に渡り連載しました。連載は初めでしたが、毎回楽しく取材できました。二つ目は、2013年3

(茶嶋宏明)

現在もお仕事の合間に記者として取材・原稿をお願いしています。

元編集委員として

400号おめでとうございます！「かわらばん」を担当していた当時のことを思い出すと、浮かんでくる笑顔が私の中にたくさんあります。ボランティアのみなさんをはじめ編集委員会メンバーやコロンニーさん、ボラセンを応援していただいていたスタッフ、多くの方々に支えられ毎月の校了日を迎えられていまして、本当に感謝の一言です。(坂口和代)

坂口さん自身のイメージ図

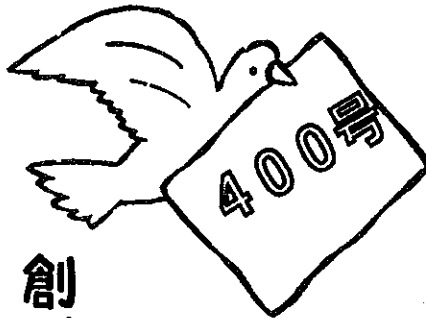
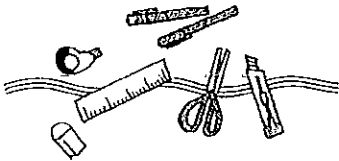


手書きの時代からイラストを

私が「かわらばん」に出会ったのは30年くらい前。その当時は、若手の社会福祉協議会職員が、カリカリとロットリング(ペン)で描いていたB5サイズの「かわらばん」です。それがだんだんと、取材する人、編集する人、描く人、印刷する人、梱包する人、配る人、大勢の人の手を通じて400号まで来たのです。

(峯村 佳子)

イラストをたくさん書いていただきました。今回もつかわせてもらいました



現在、某村社会福祉協議会で活躍中です

今でもボラセンの良き相談相手です。これからもよろしくお願ひします。

創刊号発行して

ボランティアのボランティアによるボランティアのたのしみ情報紙「かわらばん」400号おめでとうございます。さまざまなボランティアの想いが詰まっている今までの「かわらばん」を見てみると、その時代の課題に果敢に取り組んできた人たちが息吹が伝わってきます。編集委員

会方式でつくられるボランティア情報紙は全国的にも稀です。それができたのもボランティアセンターがあつたからです。これからも、ヒトとヒト、モノとモノ、コトとコトをつなぐ役割を「ボランティアかわらばん」に期待しています。

(小林博明)



創刊号立ち上げた小林博明さん

ボランティア情報

TEL/FAX: 026-284-5283

メール: sy5000196575@yahoo.co.jp(塩原)

■長野中部子ども劇場鑑賞会

「森のちいこちゃん」



小さい子ども安心して見られる人形劇です。会員になって、親子でプロのお芝居見ませんか？興味がある方、お気軽にお問い合わせ下さい。

日時: 6月12日(日) 11:00と14:30開演

場所: しなのきホール

問: 長野中部子ども劇場(斉藤) / TEL: 026-224-4593

■長野中部子ども劇場鑑賞会

「ピンクのドラゴン」

長野中部子ども劇場、幼児から小学生向けの鑑賞会、劇団ブークの「ピンクのドラゴン」。会員になって親子でプロのお芝居を見ませんか。

日時: 6月26日(日) 10:30と17:30開演

場所: ホクト小ホール

問: 長野中部子ども劇場(斉藤) / TEL: 026-224-4593

お知らせ

■いきいき中高年社会貢献活動支援助成金

中高年者のボランティアグループのみなさんの活動を応援します。

問: 長寿社会開発センター(中条) / TEL: 026-226-3741

■無料学習サポート きずなじゅく

教えるのは元教員、学生などのボランティア。一人の子どもに一人のサポーターがつき、ていねいに教えます。おしゃべりもOK。友達やサポーターと楽しく過ごします。

日時: 5月13・20・27日(金) 17:30~19:30

場所: 長野中央介護センターつるが 1階多目的室

問: 反貧困ネット長野(金井)

TEL: 070-6988-2771(月~金 9:00~17:00)

■第80回無料なんでも相談会

どんなことでもご相談ください。生活保護申請のお手伝いや、各種制度の紹介もします。生活物資提供や昼食交流会も行います。

日時: 5月11日(水) 10:00~13:00

場所: 長野市中央隣保館/問: 反貧困ネット長野(金井)

TEL: 070-6988-2771(月~金 9:00~17:00)



いつも傾聴でんわ

寂しかった・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

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

(毎月第2火曜日19時~)

長野ボランティアステーション

5月10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

★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

(3月23日~4月18日)

かんぽ生命保険、青木一男、大豆島地区住自協、きもちいい快、瀧澤史貴、森澤亜樹子、長野中央郵便局、瀧澤行政書士事務所、松下信彦、長野市水道局水道整備課、農林部いのしか対策課、障害福祉課(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

プランターで育つ野菜の苗の植え付けをします。

野菜植え付け

5月10日(火) 13:00~15:00

プランター植え付け

6月21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。

5月10日(火) 10:00~12:00

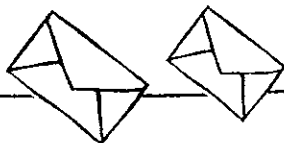
6月7日(火) 10:00~12:00

♪ 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。

5月13日(金) 13:30~16:00

6月10日(金) 13:30~16:00



ボランティア情報

募 集

■ボランティア募集!

SADサークルNagano(あがり症の交流会)楽しくトーク、カフェ巡り、BBQ、お出掛け等参加して下さる方。10代~40代、ボランティアも月会費500円(学生免除)日にち:毎月第1、3日曜日
場所:サンアップル(長野市下駒沢)
問:090-6539-1363(宮下)
メール:sad_nagano@yahoo.co.jp



■婚活を応援してみませんか

長野県では、結婚を希望する方の婚活を支援するため、出会いの相談やお見合いのお世話などをボランティアとして行っていただく婚活サポーターを募集しています。
問:長野県民文化部次世代サポート課(太田)
TEL:026-235-7207

■ながのこどもわくわくフェスタ

~育てよう支えよう子どもたちの未来~

7/24開催の「ながのこどもわくわくフェスタ」に出展いただける団体を募集中です。

子どもたちと遊び体験できる「子どもエリア」と販売ブースがあります

日時:7月24日(日)10:00~16:00

場所:ピックハット

問:長野市市民協働サポートセンター(廣田)

TEL:026-223-0051/FAX:026-223-0052



■ボランティアのつどい実行委員募集

10月23日(日)に開催されるボランティアのつどいを、一緒に作り上げ、盛り上げてくれる実行委員を募集します。
場所:長野市ふれあい福祉センター/申込・問:長野市ボランティアセンター/TEL:026-227-3707

講 座

■歌うヨガ

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も行います。ぜひご参加ください。

日時:5月12日(木)16日(月)27日(金)15:00~16:20

場所:ふれあい福祉センター 4F和室

問:ゴウランガ(大島)/TEL:080-4618-5387

■健康でいる為の予防法!

健康は誰のため?自分が病気になるように予防法を身につけよう!楽しく情報を得て交流をして、元気に過ごしましょう!皆様の参加をお待ちしています。

日時:5月14日(土)13:30~2時間ぐらい

場所:長野市安茂里公民館/定員:20人

参加費:300円/締切:5月14日(土)

申込・問:090-2179-9741(高遠)

FAX:026-227-6769

メール:Sowing.net@gmail.com



■ながの子どもを虐待から守る会 電話相談員養成講座のお知らせ

子どもの虐待に関する相談や育児不安に悩む方の心に寄り添い支援する電話相談員を養成します。当会の電話相談員として月2~3回活動が可能な方を募集します。

日時:6月2日(木)~7月28日(木)全8回 18:30~20:00

場所:ながの子どもを虐待から守る会事務局

対象:65才以下(原則)の女性、当会の理念に賛同できる方

講師:当会運営委員/参加費:1万円

申込:5月20日(金)

問:ながの子どもを虐待から守る会事務局(村瀬)

TEL:026-268-0009 / 090-7283-5761

メール:n-mamoru@valley.ne.jp



イ ベ ント

■たっつあんと、反戦・フォークの集い

60年代後半のフォーク運動を、今も実践し、歌を作り、歌をうたう生き方をつらぬく人達がいる。本名、横山作栄のコンサート開催。

日時:5月8日(日)14:00~/場所:プリコ(ブンゲイ印刷2F)/問:090-2523-5729(宮沢)

■ソレアスの健康イベントのご案内

「いつまでも若く元気で」をテーマに健康イベントを開催します!新たな挑戦と新たな楽しみで地域交流しませんか?初心者さんも大歓迎!一から丁寧に教えます。
日時:囲碁&将棋5月16日(月)/タッセルキーホルダー5月30日(月)13:00~15:00

場所:介護予防教室ソレアス

対象:年齢制限はございません。お子様も同伴で受講できます。/参加費:300円 5月30日材料費200円は別途

がかかります。/問:介護予防教室ソレアス(下崎)

TEL:026-405-7824(シニアフィットネスミクリ)

TEL:080-3414-0763(ソレアス直通)

■音楽のサンルーム

歌でつなげよう!音楽を通して仲間づくりを!集って歌って、リズムに乗って、笑顔と元気!!な時間を一緒に過ごしましょう。赤ちゃんからお年寄りまでどうぞ!!

日時:5月31日(火) 9:30~11:30

場所:更北公民館 多目的ホール

参加費:200円(お茶・お菓子付)

申込:当日/問:さわやかアンサンブル(嶋田)

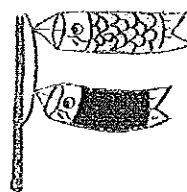




2016年

5月号

ボランティア情報



6月号は5月31日(火)発行予定。情報掲載希望は5月18日(水)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・ささえあい応援金申請募集! あなたのボランティア活動を応援します

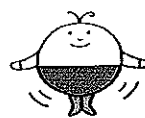
新たに始める活動には
はじめの一歩!



♪ボランティア活動振興事業助成金♪
○助成金額:一団体 上限5万円 (助成総額50万円)
(長野市社会福祉協議会)

- 申請書配布:5月1日(日)より長野市ボランティアセンターにて配布(5月1日以降「ボランティアネットながの」からもダウンロードできます)
- 申請期間:5月16日(月)~5月31日(火)
- 書類審査:5月26日(木)~6月4日(土)

さらに充実した活動には
もっと豊かに!



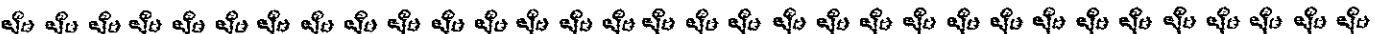
♪ささえあい応援金♪
○助成金額:一団体 上限10万円 (助成総額20万円)
(ながのボランティア・市民活動支援ネットワーク)

- ★助成金に関する学習会を開催します。
- 開催日時:5月14日(土) 13:30~15:30
申請の方法、申請書の書き方はもちろん、そもそも助成金とは何か?を学びます。

ご応募お待ちしております!



- ♪公開審査会♪
- 開催日時:6月18日(土) 13:30~17:00
申請事業についてプレゼンテーションをして頂きます。その後、公開審査会において助成金額が決定します。

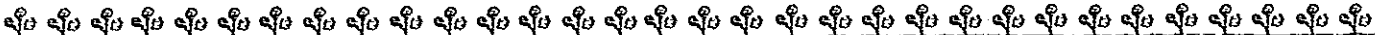


《2016年度「いつも傾聴でんわ」受け手ボランティア養成講座》

- 日 時:5月28日(土)・6月4日(土)・11日(土)13:00~16:00(全3回)
- 会 場:長野市ふれあい福祉センター(大字鶴賀緑町1714-5)
- 内 容:詳細はボランティアセンターまでお問い合わせください
- 対 象:傾聴電話受け手ボランティア活動に関心のある方、全3回受講できる方
- 受講料:1,500円
- その他:講座終了後に専門研修がございます(7月~12月、全6回)

「誰かと話したい・・・」とかけてくださる方のお話を電話でお聴きする「いつも傾聴でんわ」を受けていただくボランティアを養成する講座です。

◆◆◆ お問い合わせ・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



ボランティアセンターへの相談
(3月1日~31日)
★ボランティアしたい...45件
★ボランティア求む...25件

「ボランティアかわらばん」音声でも楽しめます

視覚障がい者への聴覚ボランティアグループ「やまびこ会」による音読版「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>

