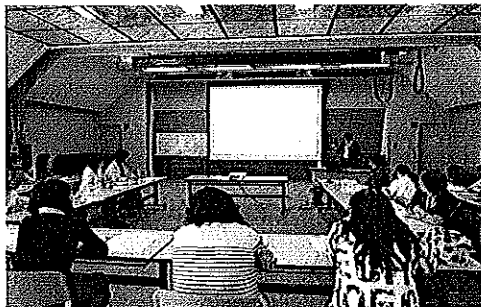
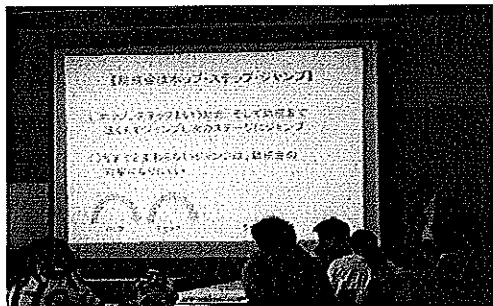




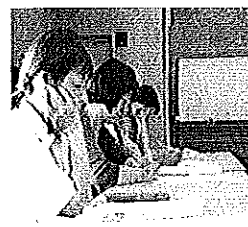
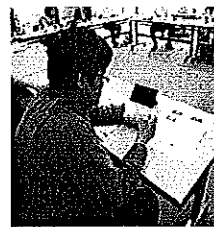
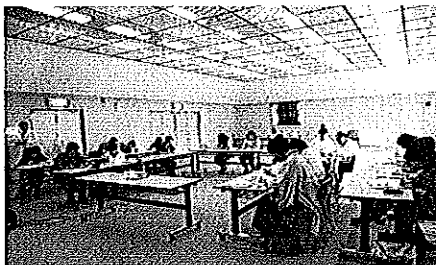
# ボランティア かわらばん

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)



講師の込山哲也さん



## 助成金に関する学習会を開催しました

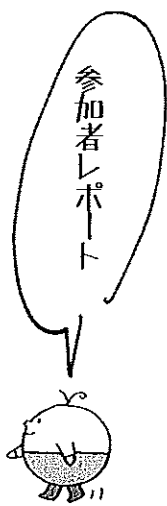
社会福祉協議会とながのボランティア・市民活動支援ネットワークが共催でボランティアアングループに対して行う、「支え合い応援金」と「ボランティア活動振興事業助成金」の勉強会を5月14日(土)、長野市ふれあい福祉センターにて開催しました。

当日は14団体・個人の方が参加され、講師の込山哲也さん(ながのボランティア・市民活動支援ネットワーク)から、助成金を申請する際の注意点や、効果的に審査員にアピールするためのプレゼンテーションのコツ等を伝授していただきました。

後半は自分たちの団体の活動紹介や、助成金の申請理由と助成を受けて自分たちの活動がどのように発展するのかを発表し合い、講師や他の参加者からも、それぞれアドバイスをいただきました。

公開審査会は6月18日(土)13時半から17時まで、長野市ふれあい福祉センター5階ホール

で開催されます。各申請グループがプレゼンテーションをして、参加者の皆さんの目の前で助成の可否と金額が決定します。お気軽にご参加ください。



この学習会に参加したのは、電話相談、生活困窮者支援とフードバンク、子ども食堂の企画運営という私たちの活動の趣旨を大勢の方に知ってもらうため、フォーラムの開催を企画したいからですが、思いを効果的に伝えるのは難しいことだと感じていました。

講座では、助成金の申請におけるポイントの説明を聞いた上で、何のために助成金が必要としているのかを発表し、具体的な助言をいただくこともできました。夢をかたちにする未来が見えた気がします。

夢をかなえるために、助成金申請に臨みたいと思います。

(NPOホットライン信州 町田千恵子)



### 唱歌と童謡を愛する会 しなの木

#### 生きがい

習は、勤務している方

が多いので、月1回2時間程度の練習を行っています。現在は、毎月第2土曜日に城山公園にある喫茶店「花時計」で歌っており、会に所属していない方も参加しています。発表会も年2回企画しています。

また、老人ホームや

「唱歌と童謡を愛する会 しなの木」の杉崎さん、山下さんにお話を伺いました。会の始まりは平成7年で、今から21年前です。当時、市役所勤務の山本さんから「童謡を広めて欲しい」と声をかけられたことがきっかけです。最初はメンバーが20名程度で、その中にはダウン症や視覚障がいのある方もいました。ダウン症のメンバーから

「ココまで長く続けられたのも、皆で楽しく歌うことを基本にしてきたからこそ。多いときには40名いたメンバーも高齢化して人数が減りましたが、現状維持しながら続けたい」と杉崎さん。「練習に行かないとボケちゃうから」と笑って話される杉崎さんや山下さんの生きがいの「歌」は、まだまだ続きそうです。(茶嶋宏明)

#### 発表会予定

7月23日(土) 午後1時~

若里市民文化ホール



### よりの会

#### ボラの基本

ボランティアセンター(以下ボラセン)に訪れると受付カウンターでニコニコと座っている女性の方々が「よりの会」の皆さんです。総勢6名、設立が平成6年6月なのでボランティア歴22年のグ

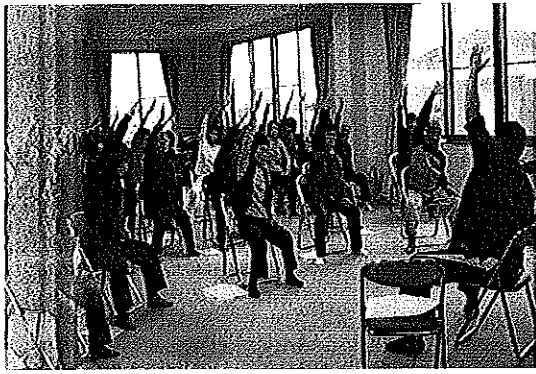
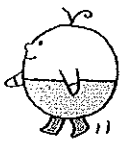
大ベテランのグループです。受付業務と電話の対応が主な活動ですが、最近の悩みの種は、その主務である電話対応が難しくなっていることです。通話マナーの低下や、携帯電話からの通話が増え、聞き取りづら

いことも多々あります。それでも多々あります。それでもベテランの皆さんは、悪戦苦闘しながらも嫌な顔を一つせず、ボラセンのコーディネートへの電話の取次業務を遂行されています。まさにボランティアの鏡です。それもその

多くの出会いがあり、自分のための勉強にもなります。「おかげさま精神」でここに座らせてもらっています!!



とされる...と 言われるほどです。これが究極の「居ボラ」(居るだけのボランティア)です! 「よりの会」の由来は寄り易く自由ないい会との意味から付けたとのこと。電話を受ける時は相手の身になってよく話を聞き、来所した方の顔を見たらしっかりと笑顔で挨拶することを会のモットーにしているそうです。取材を通して、よりの会のこうした活動がボランティアの基本だということを改めて考えさせられました。(込山哲也)



皆さんやる気まんまんです。これからは「さわやか倶楽部」で、がんばって!!

# 地域福祉ワーカー

4月からは長野市介護保険課の「はつらつ体操講座」を受講しました。「はつらつ体操講座」

を行いました。予想をはるかに超えた参加者が集まり、健康への関心の高さがうかがえました。

今年3月には、「筋力トレーニングとストレッチ」の体験会を

## 達者がなにより

柳原地区では、昨年度完成した「まちづくり計画」で、「たっしやがなにより事業」と銘打って日常生活に積極的に運動を取り入れる取り組みを行っています。

とは、6回の講座を行い体操と今後地域で継続していく方法を学び合い、6回終了後には独り立ちして活動するといふものです。6回終了した人たちでさっそく自主グループ「布野さわやか倶楽部」が誕生しました。5月26日からは毎週1回の体操教室がスタートしました。また、6月からは中俣区、8月からは小島区で同じように6回の「はつらつ体操講座」が開催される予定です。講座終了後、また自主倶楽部が立ち上がり柳原地区全体で健康体操が盛んになるのを期待しています。

超高齢化社会を生き抜くためにも、健康が大事な時代になりました。いつまでも自分の足で歩ける10年先20年先を目指して楽しく続けていける倶楽部になってほしいと願っています。  
(柳原地区 福祉ワーカー 菅田カツ子)



ボラセン福祉文庫からオススメ本

### 『さっちゃんのまほうのて』

(たばたせいち 先天性四肢障害児父母の会のあきこ しざわよこ共同制作)

さっちゃん生まれつき右手の指がないけれど、元気に幼稚園に通っている普通の女の子です。ある日、ママとあそびのおかあさん役をやりたいたら、「手のないお母さんなんて変だ」とみんなに言われ、園を飛び出してしまいました。

でもさっちゃんは、自分がお父さん、お母さんにとても大切にされ、幼稚園のけいこ先生にも温かく見守られていると感じ取ったのだと思います。「あしたはようちえんに いくんだ」って自分で決めました。

これからもいろいろなことがあるだろうけど、きつこう言って乗り越えていくでしょう。「へいき! だって、さっちゃんんのはまほうのてだもん!」(なっちゃん)

## しあわせの園芸

草花がパケツに集まりました。ちよつとアレンジしてみましよう。草花をアレンジするときに、いつも思い出すささやかな言葉があります。『花いけてみる、うれし』、介護老人保健施設の園芸クラブでボランティアをしたときに、Mさんが、できあがった生け花を目の前に書



季節がすすき留めていました。自分がうれいで暑すぎるのか、花がうれしがってるの頃一季咲のオーロロコースなどがはかなく散り急いでいます。花柄摘みや混みすぎの蒸れ防止もかねて切るの で、庭からの草花がパケツに集まりました。ちよつとアレンジしてみましよう。草花をアレンジするときに、いつも思い出すささやかな言葉があります。『花いけてみる、うれし』、介護老人保健施設の園芸クラブでボランティアをしたときに、Mさんが、できあがった生け花を目の前に書

(徳永淳子)

\*タイトルの意味...あなた(人・植物・ものなど)と私のすることがあわがり、一人でなく、いろいろな人やものと、にぎわうところに幸せがある。

# ボランティア情報

## 募集

### ■ホームスタートのホームビジター募集

家庭訪問型子育て支援ボランティアをしてみませんか。特に資格は必要ありません。子育て経験があり、全8日間の講座に参加し終了したら、ホームビジターです。

日時：6月13日(月)～7月26日(火)

場所：もんぜんびら座

問：ホームスタート・ながのこどもの城(田中)

TEL：080-9579-2078

## 講座

### ■住み慣れた地域で生き生き暮らすために

長野女子短期大学では、平成28年度も公開講座を開催しています。楽しく、気軽に参加できる内容がそろっています。ポスター、ホームページでお知らせしています。

日時：5月～11月/場所：長野女子短期大学

TEL：026-241-0308

### ■ひとり暮らしシニアのための

#### わくわくランチタイム

ひとりで食べるより、みんなで食べたい。そんなひとり暮らしシニアのみなさん！わいわい作っておいしく食べる、そんな時間をすごしませんか？

日時：6月27日(月)10：00～13：00/場所：ふれあい福祉センター4F調理室/対象：市内在住の一人暮らしの方(60才以上) / 申込締切：6月7日～6月13日先着順

講師：上野マリ子さん/参加費：700円/申込・問：長野市社会福祉協議会地域福祉課(阿部)/TEL：026-227-3030

### ■会話パートナー養成講座

病気や事故により言語障がいを持つ方々と会話をして頂くボランティアを募集します。言語聴覚士による講義もあります。

日時：6月23日(木)10：00～12：00

場所：長野赤十字病院第一研修ホール(南新棟2F)

問：言語聴覚課(山岸)/TEL：026-226-4131(代)

### ■もっと知りたい日本美術のこと

“美術は難しい”と感じている方。美術について知りたけれど何からはじめたらよいかかわからないという方。この機会にぜひ信濃美術館の講座にお越しください。

日時：6月18日(土)、7月23日(土)、8月20日(土)、9月10日(土)、10月8日(土)/場所：長野県信濃美術館 3F講堂 /問：長野県信濃美術館 /TEL：026-232-0052

### ■～自分の手でからだを磨く簡単な体操・3軽エクササイズ<sup>®</sup>～機能改善体操セミナー

身体を機能的な状態へ戻すための誰でもできる体操です。腰痛や膝痛などの原因を知り、心身の健康づくりへと繋げる講座です。体感・わくわく楽しめる内容です。

日時：6月26日(日)10：00～17：15/場所：ほほ笑み介護支援センター「フィットネスライフ南長野」/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

### ■～動いて脳の活性化を図るシナプソロジー！ 認知機能向上のための健康づくり～ 普及員養成講座

脳機能が高められると考えているシナプソロジーは、介護予防教室・公共施設など様々な場面で幅広く導入されています。

日時：6月25日(土)14：00～15：30/場所：社会福祉法人博悠会Smileセンターフランチーズ悠よしだ

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

### ■初夏の菅平高原でひと息してみませんか？

忙しい日々を忘れて緑の中で一夜を過ごしませんか。大勢の参加お待ちしております。参加費1万円(3食付)ふれあい福祉センター集合14：30 バスの迎えがあります。

日時：6月24日(金)～25日(土)/場所：菅平高原温泉ホテル(TEL：0268-74-2515)/対象：65歳以上の一人暮らしの方/参加費：10,000円(3食付)/問：026-293-8641(巨ユキ江)/締切：6月20日(月)

### ■「ナオトひとりっきり」長野上映会

原発事故による全町避難で無人地帯となった福島県富岡町で、ひとり町に置き去りにされた動物たちの世話をするナオトさんの1年を見つめたドキュメンタリー映画。

日時：6月26日(日)15：00～/場所：長野市ふれあい福祉センター5階ホール/問：長野ドキュメンタリー映画自主上映会(二木)/TEL：070-5459-7647

### ■志賀高原の夏を楽しもう(一泊旅行)

今年は緑の志賀高原へ行きます。障がいの有無に関係なくフラットなコミュニケーションを目指しています。初参加も大歓迎です。びんずるの前夜祭になるかもヨ!!

日時：7月2日(土)～7月3日(日)/場所：山ノ内町ホテル一乃瀬/対象：精神保健福祉に関心のある方、当事者参加費：9,000円(送迎バス、宿泊、保険料) 問・申込：ホワイトナッツ(本田)/TEL：026-226-8740 締切：6月20日(月)

### ■長野マジッククラブ発表会

会員25名の演技を発表し、同時にプロマジシャンの特別演技も行う発表です。

日時：6月19日(日) 13:00~/場所：長野市若里市民文化ホール/問：026-244-0262 (山上清利)

## ■お茶のみサロンゆるりの会

おしゃべりとお茶のみのサロンです。簡単な作業をすることもあります。どなたでもお気軽にどうぞ。参加費無料です。

日時：毎月第4水曜日 10:00~11:30/場所：長野市ボランティアセンター1階/参加費：無料/問：おしゃべりボランティア野菊(小山) /TEL：026-295-6300

## お知らせ

### ■ボランティア活動振興事業助成金 ささえあい応援金 公開審査会

当事業は全国でも珍しく市民の前で公開審査を行います。

日時：6月18日(土)13:30~17:00/場所：長野市ふれあい福祉センター5階ホール/問：長野市ボランティアセンター(宇都宮・小宮山) /TEL：026-227-3707

### ■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：6月10、17、24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)

### ■お産なんでもトーク

テーマ「する?した?立ち合い出産」立ち合い出産について、なんでもトークしましょう。お気軽にご参加ください。お待ちしております。

日時：6月20日(月) 10:30~12:00/場所：長野市ふれあい福祉センター4階和室/問：お産を語る会 うむうむネット(牛山)/TEL：090-4212-8167

## ■医者に頼らない健康!

私達は日頃病気になると医者に頼りがちです。医者にかかるのではなく、情報を持って予防して行きましょう!! 皆様の参加をお待ちしています。

日時：6月11日(土) 13:30~/場所：安茂里公民館  
定員：20人/参加費：300円/申込・問：090-2179-9741 (高遠) /FAX：026-227-6919  
メール：Sowing.net@gmail.com



## 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。

お電話待っています

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時~)

### 長野ボランティアステーション

6月14日のゲストは「Happy Spot Club」です♪

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

お問い合わせは [naganotv@gmail.com](mailto:naganotv@gmail.com) まで

### ★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  
(4月19日~5月19日)

市保健所健康課、山崎志ま子、小林さゆり、豊野中学校  
市財政部契約課、山岸益夫、(株)前田鉄工所、  
瀧澤行政書士事務所(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

素焼きの鉢にペイントしたり野菜の収穫をします。

7月19日(火) 13:00~15:00

鉢ペイント

8月23日(火) 13:00~15:00

野菜の収穫祭

### ♪ 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。

7月5日(火) 10:00~12:00

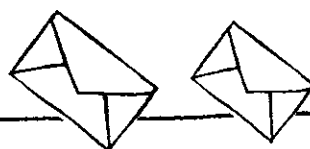
8月2日(火) 10:00~12:00

### ♪ 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ステキな小箱を作ります。のんびりゆったり、おしゃべりしながら、楽しい時間を過ごしましょう。

7月 8日(金) 13:30~16:00

8月12日(金) 13:30~16:00





2016年

6月号

# ボランティア情報



7月号は6月30日(木)発行予定。情報掲載希望は6月15日(水)までにお問合せください。〈TEL: 026-227-3707〉

## ボランティア・地域づくりコーディネータ講座(全7回)

ボランティアや住民の力を活用するための「コーディネータ」について学びます。困りごとに気づき、人やサービスをつなぎ、困りごとの解決や新たな仕組みづくりを進める力が身につきます。地域や施設、団体、ボランティアグループの皆さんの受講をお待ちしています。1回毎の受講も可能です。

期間：7月5日(火)～

平成29年1月24日(火) 全7回

場所：長野市ふれあい福祉センター

(他の会場あり)

参加費：3,000円(全受講)

### 第1回目「ボランティアとは？」

日本ボランティアコーディネーター協会の筒井のり子氏を講師に、演習やグループ討議を通して、ボランティアが果たす役割の理解とボランティアだからこその価値を図ります。

※コーディネータ養成講座第7回目「ボランティアコーディネーション」受講予定の方は、必ず本講座を受講して下さい。

日時：7月5日(火) 9:00～16:00

場所：長野市ふれあい福祉センター 参加費：500円

## サマ〜チャレンジボランティア2016

【申込み】7月4日(月)～7月11日(月)

長野市ボランティアセンター

パンフレット兼申込用紙はボランティアセンター、各支所等に設置する予定です。

【参加費】500円

(参加費200円+ボランティア保険料300円)

【活動期間】7月25日(月)～8月21日(日)

※同一カ所で3日間以上

【対象】中学生以上

(研修会に参加できる人)

【活動先】高齢者施設、障がい者施設、医療機関、ボランティアグループ等

【研修会】◆事前研修会…7月23日(土)

13:30～16:30 長野市ふれあい福祉センター

◆事後研修会…8月27日(土)

14:00～16:00 長野市ふれあい福祉センター

夏だ！ 夏休みだ！  
ボランティアに  
チャレンジしよう！



◆◆◆ 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  
(4月1日～30日)

★ボランティアしたい…35件

★ボランティア求む…45件

### 「ボランティアかわらばん」音声でも楽しめます

視覚障がい者への読書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ごの」でお聞きいただけます。  
<http://www.vnetnagano.or.jp/kawaraban/onyaku.htm>

