



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

これってボランティア？



ボランティアの体験プログラムに参加した

町のお祭りで役員さんに頼まれ団扇を配った

高齢者施設に友達と行って歌をうたって喜ばれた。交通費として千円もらった

地震の被災地に自分は行けないのでお金を寄付した

最近不審者が多いので、自警団グループを作って近所の見回りをしている

ベルマーク・古切手をボランティアセンターに持って行った

自宅の前が通学路なので、毎朝小学生が通学するのを見守っている

会社の方針で社会貢献をするようになった。あまり気がすまないが会社周辺のゴミ拾いをした

講師の筒井のり子さん



「これってボランティア？」参加者同士、意見交換をしながら、自分なりのボランティア観を見つけていきます

ボランティア・地域づくりコーディネーター講座第1回目「ボランティアとは？」を、認定NPO法人日本ボランティアコーディネーター協会の筒井のり子さんを講師にお迎えし、開催しました。筒井先生のボランティアについての基本的な考え方の講義を受けた後、いろいろな事例を基に参加者は、「これはボランティア？」「それは思わない」と意見交換を交わしました。例えば、左のようなケース、あなたはどう思いますか？ ボランティアではないとすると、どうすれば、ボランティアになると思いますか？

参加者レポート

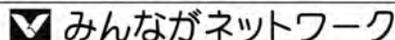


日常、ボランティアという言葉を使っているし、その内容も分かっているつもりでした。午前の講義を受けて、理解は深まったでしょうか？

午後は、ケーススタディによるグループ討議を行いました。例題の行為は、果たしてボランティアと言えるのか、否か？

みんな同じように話を聞いていた筈なのに各自各様の理解で、中には正反対の受け止め方をするケースもありました。なぜ、そのように解釈したのか、互いの考えを述べ合い、『あっ！』とそういう見方もできるのか』と多様な価値観を受け入れることを学びました。その行為は、自発的なものなのか、社会性が認められるか、継続性はあるのか、無償とほどの程度の範囲までを含むのか・・・なかなか悩ましいところですね。次回からの、コーディネーターの実践についてもっと具体的に詳しく学びたいと思います。これからの本講座が益々楽しみです。

(長野県シニア大学 長野学部 坂口 理)



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。



今日ご紹介するボランティアグループはこちら♪

ボランティアの



初笑い新春寄席の風景です！

「長野らくらく倶楽部」は平成6年に結成し、今年で22年目になります。倶楽部発足以前はただ単に落語を聴いて楽しむ会だったのですが、そのうち自分達も落語を披露したいと思うようになり発足しました。現在は14名（内3名女性）の会員で活動しています。一人ひとり練習方法は違いますが、よどみなくお客様の前で話すまでに約2〜3ヶ月かかりました。

笑ってもら
をモットーに!!

「長野らくらく倶楽部」は平成6年に結成し、今年で22年目になります。倶楽部発足以前はただ単に落語を聴いて楽しむ会だったのですが、そのうち自分達も落語を披露したいと思うようになり発足しました。現在は14名（内3名女性）の会員で活動しています。一人ひとり練習方法は違いますが、よどみなくお客様の前で話すまでに約2〜3ヶ月かかりました。

長野らくらく倶楽部

寄席をご希望の方は
ボランティアセンターへ
お問い合わせを！



高年齢者を対象にすることが多いので、古典落語はもろろん社会問題にもなっている振り込め詐欺防止や健康のネタを笑ってもらいながら訴えています。腹の底から思いつきり笑って、気持ちよく帰ってもらえるように高座からはなお後がよろしいようで！

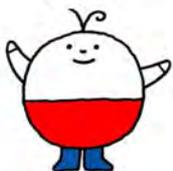
定期寄席は、年5回ふれあい福祉センターで開催しています。今年度は長野市芸術館開館記念事業の一環で、6月のあじさい寄席を6月17日に

写団 F

写真を愛する
仲間たち

信州の大自然を舞台に写真活動を行っているのは、「写団 F」というグループです。写真撮影を通して自然を大切にし、次世代に伝えていきたいとの思いから結成されました。この珍しいグループ名は、写真を愛する仲間達ということで「友達」＝「Friend」の「F」を入れ、「写団 F」となりました。平成8年に発足し、昨年20年目の節目を迎えたことで記念となる写真集を発行しました。どの写真もアマチュアの方々が撮影したとは思えないほどの腕前です。グループの主な活動は氷鮑老人福祉センターでの年1回の写真展や、篠ノ井公民館でデジタル写真教室・撮影会を開催しています。老人福祉センターでの展示では利用者から「毎回楽しみにしています。これからぜひ続けて下さい」と好評です。また、メンバーの人たちが写真教室を行うなかで受講生同士が写真サークルを作り、さら

写真集はボランティアセンターの福祉文庫に見本がありますよ



公民館で実施している初心者写真教室

にグループの輪が広がっていることに喜びを感じています。それが、グループの皆さんの大きな励みにもなっています。メンバーの平均年齢は79歳だそうです。驚きと同時に皆さんのパワーをとっても感じました。皆さんの元気の源は、やはり信州の大自然の素晴らしさに触れること。そして、その景色をバックに写真を撮り歩くことが、皆さんの健康と若々しさを保っているのでしょう。



のときには、想像すらできないことでした。

今年から少し時間がとれるようになったこと、空いた土地の雑草対策も兼ねて夫が野菜作りを始めました。

一年目の今年は野菜の定番中の定番ものに挑戦していますが、初めての収穫は思いのほかよかったので、続けてもらえることと、種類が増えることをおおいに期待してしまいます。

植物には全く関心がなく、花もヒマワリとアサガオくらいし



夫の菜園デビュー

『今年ナスのできがいいらしいよ。』
 『言いながら、かご一杯にナス、キュウリ、トマトなどを入れて菜園から夫が帰ってきた。その様子はフルタイムの仕事か知らないと言っていました。やはりできるじゃない、では失礼ですね。ありがたいことです。』

私の小さな庭はハーブと花が主で、コンパニオンプランツの実験用に野菜はほんのちょっとあるだけです。野菜がどさつとかごにあふればかりになるのは実家で作っていた頃以来です。秋からどんな野菜がお目見えするのかわか



つやつや輝る野菜。主人の活躍が楽しみです！

るのか、ひそかに楽しみにしてみたいです。初心者が早くはやくはやく期待

身内の話題で恐縮です。
 (徳永淳子)

ボラセン福祉支庫
 からオススメ本



『親子ではじめるボランティア』 社会性を育てる

きっかけづくり
 (長沼 豊 著)

ボランティアって何か抵抗ある。難しそう。そんなふうに思っていないですか？

この本には、3~9才くらいの子どもがボランティア活動に関心を持つきっかけづくりのアイデアが紹介されています。

たとえば 一まちを歩いていたら、缶やペットボトルが道に落ちていた。「誰がかたづけるのかな？」「捨てる場所は？」

「同じ種類の所に捨てよう」「違うものが混ざって捨てられていたら？」と大人がリードしながら、子どもといっしょにリサイクルについて考える一

など。誰もが暮らしやすい社会をつくるために、ちょっとしたお手伝いをする。そんなボランティアを、親子で体験してみませんか。(なっちゃん)



ボランティアコーディネーターのつれづれ日記

4月のある日、市民の方からお電話をいただきました。街頭で配っているポケットティッシュを使わないうままに保管したところ、大きなゴミ袋2袋分溜った。ただ捨てるのももったいな

いので、何かにお使いいただきたい、というお話でした。

早速いただきにお宅に伺ったコーディネーター。ティッシュをただで配るのは簡単だけど、せっかく寄付してくださった方の気持ちを生かしたい・・・と考

えてひらめきました！

写真のように、ボランティアセンターの事業をチラシにしてポケットティッシュに入れて、「市民の方から頂きました。ご自由にお持ちください」



の貼り紙と共に、センター内に置いたところ、置くそばからすぐになくなってしまいうんざりです。あっという間に終わってしまいました。

ポケットティッシュに入れてチラシは、ボランティアの方にサイズごとに切

断し、ティッシュ内に一つ一つ入れていただきました。

あなたが持って行かれたティッシュには、どんなチラシが入っていましたか？

これを機にボランティアセンターの事業にぜひ、ご参加ください！(K)



ボランティア情報

日時：8月19日(金)、26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)

「スルーネットピンポン」教室のご案内

スルーネットピンポンは目が見えない人も見える人も共に楽しめる卓球です。見える見えないに関わりなく同じルールで競い合うことが出来、初めての方も楽しめます。
日時：9月17日(土) 13:30～16:00
場所：長野盲学校 長野市北尾張部321
問：長野盲学校(塩崎)
TEL：026-243-7789

お知らせ

お産なんでもトーク 8月

うむうむネットの定例おしゃべり会。8月はパステルアート体験をしながら、なんでもトークしたいと思います。お気軽にご参加ください。

日時：8月30日(火) 10:30～12:00
場所：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!!

環境汚染も病気になるのにも原因があります。医者に頼るのでは無く、一人ひとりが情報を持ち予防しましょう!! 皆様の参加をお待ちしています。

日時：8月20日(土) 13:30～
場所：安茂里公民館実習室/定員：20人
参加費：300円/締切り：8月20日(土)
問：健康な未来を考えるSowing.net(高遠)
090-2179-9741
TEL：026-227-6769/FAX：026-227-6919
メール：Sowingnet@gmail.com



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：9月7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

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。

026-225-0404

お電話待ってます

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

8月9日は夏休み特別企画かも??

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

お問い合わせは 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
(6月18日～7月20日)

日本郵便信越支社総務・人事部、長野市財政部・資産税課
シニアアクティブルーム、着物紫の会、瀧澤行政書士事務所、
ながのコロナー福祉工場、長野日本大学高等学校、松下信彦

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

8月23日(火)

野菜の収穫祭

参加費300円

9月20日(火)

クラフト

両日とも13:30～15:30

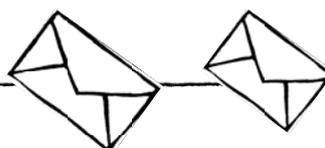


エコ封筒を作ろう

古いカレンダーを再利用して
封筒を作ります。

9月6日(火) 10:00～12:00

10月4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。

9月 9日(金) 13:30～16:00

10月14日(金) 13:30～16:00

ボランティア情報

募 集

グリーンボランティア募集

水内荘は障がい者施設です。自然豊かなところで利用者の方が伸び伸び過ごせるよう緑の手入れを手伝ってくださる方を募集しています。ぜひ、ご連絡ください。
日時：9月1日(木)、15日(木) 9:00~11:00
場所：水内荘/問：水内荘ボランティア係 (瀧澤)
TEL026-257-2194

農業体験者募集中

楽しみながらのお手伝いで、身体を動かし健康に、そして信州の美味しい果物・お米をGETしよう!!
日時：農業繁忙期/場所：長野市真島町の農園
問：昭和100年の会(岸田政則)/TEL: 080-2032-0070
HP: <http://www.e-furusato.jp>

ランナー募集

今大会からハーフ種目ができました。3km(小・中学生)の部門は、すでに締め切りました。ご検討中の方は、早めにお申し込みください。
日時：11月13日(日)/場所：若穂中央公園
多目的グラウンド/問：ながのとびっくランin
わかほ実行委員会(小林)/TEL: 050-3583-5881



マラソン大会ボランティア募集

一緒に大会をサポート、盛り上げていただける方をお待ちしています。主な活動は、会場準備、片付け、選手受付、会場案内、誘導、荷物預り所、給水等です。
日時：11月13日(日) 午前6:00頃/場所：若穂中央公園
多目的広場周辺/活動内容：メイン会場準備、設置、片付け、選手受付、会場案内、誘導、荷物預り所給水、タッグ回収、参加賞の交付/問：ながのとびっくランin
わかほ実行委員会(上野)/TEL: 090-8683-9700

講 座

歌うヨガ

歌うヨガとはリズムに乗せて歌を歌うことで、心と体・疲れをとりましょうというものです。かんたんなストレッチも行います。ぜひご参加ください。
日時：8月12日(金)、19日(金)、24日(水)
場所：ふれあい福祉センター4階 和室
問：ゴウランガ(大島)/TEL: 080-4618-5387



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”楽しい時間を過ごしませんか?
日時：9月26日(月) 10:00~13:00/場所：長野市
ふれあい福祉センター 調理室/対象：60歳以上の一人暮らし高齢者/講師：上野マリ子さん(管理栄養士)
参加費：700円/申込：9月7日(水)~9月14日(水)(先着順)
問：長野市社会福祉協議会 地域福祉課(阿部・松野)
TEL: 026-227-3030

イ ベ ント

neko塾始まりまーす

長野市を中心に活動している団体が、猫の問題でお困りの方々の相談を受けたり、解決にむけての策と一緒に考える講座です。
日時：8月25日(木) 9月27日(火) 10月25日(火)
19:00~21:00/場所：もんぜんぷら座
問：ねこの命をつなぐ会(関)
TEL: 090-2731-0780



第9回玉音放送と戦争体験を聞く集い

平和のトビラが開かれた玉音放送を聞き、92歳のシベリア抑留体験、小中学生での軍事訓練やお国のためと中学校を1年繰り上げ卒業させられた体験等戦時下の実相を語ります。
日時：8月15日(月) 13:30~15:50
場所：TOiGO長野市生涯学習センター3階第1.2学習室
問：自分史を綴り語り継ぐ会(細川)
TEL: 026-237-9393

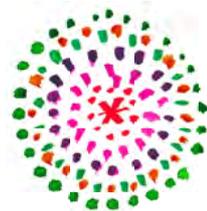
ソレアスの健康イベントのご案内

夏の暑さにも慣れてきたころでしょうか?疲れをためない身体作りと一緒にソレアスでやりませんか?運動が苦手な方もぜひご参加お待ちしております。
日時：8月9日(火) 自宅でできるロコモ体操 13:00~15:00/ 8月23日(火) 足・腰リセット体操 13:00~15:00/対象者：年齢制限ありません お子様同伴でのご参加も可能です/参加費：300円(お茶のみサロン代)
場所：介護予防教室ソレアス
問：介護予防教室ソレアス 080-3414-0763(下崎)
TEL: 026-405-7824(ミクリデイサービスセンター)

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。

ボランティア情報



平成28年度 ボランティア・地域コーディネート力講座 第3回

まちの縁側講座

延藤安弘先生の軽妙な語り口の
“幻トーク”（幻燈と話し）を聞き
ながら、まちの縁側・街づくりにつ
いて考えてみませんか？

日 時：平成28年9月24日(土)
13:00～16:30

場 所：西敬寺（長野市南堀336）

参加費：500円 / 定 員：30名

縁側には・・・
ひとつなくヒトがいます
ひとつなくモノがあります
ひとつなくコトがあります



講師 延藤安弘 氏

NPO法人まちの縁側育み隊代表理事

平成28年度 ボランティア・地域コーディネート力講座 第4回

ボランティア プログラム開発 講座

～ 楽しくなる！ 地域のための魅力あるプログラムづくり ～

地域や生活の中にあるさまざまなニーズや
課題に取り組み、解決に向かって実践する
ためのプログラムをつくる講座です。

即実践するためのプログラム
づくりを学びましょう！！

講 師
山崎 富一 氏

NPO法人
笑顔せたがや事務局長



日 時 平成28年10月6日(木)
9:30～16:30

場 所 長野市ふれあい福祉センター
参加費 1,000円 / 定 員 20名

事前課題の提出があります。



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

ボランティアセンターへの相談
(6月1日～30日)
ボランティアしたい...24件
ボランティア求む...30件

「ボランティアかわらばん」音声でも楽しめます

視覚障がい者への朗読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>

