



福祉共育のつどい

私はあなたに伝えたい！

2月2日(木)長野市ふれあい福祉センターで「福祉共育のつどい」を開催しました。4人の講師が「私はあなた達に伝えたいことがある!だから学校に行く!」をテーマに参加者へ想いを伝えました。

障がい者の僕を観て何かを感じとってもらえればいい!
「福祉」という言葉が無くなれば、すべての事があたりまえになる。

僕は見世物
でいい!

ヒューマンネットながの
川崎 昭仁さん



車いす鬼ごっこ

ブラインドサッカーを通して、見えない部分をコミュニケーションで補うことを学んでほしい。
福祉とは「誰もが幸せになれる社会」

コミュニケーション
の大切さを学んで!

F.C長野RAINBOW
中沢 医さん



視覚に頼らずボールの受け渡し

「僕は障がい者だけど、だからなに? プロレスがしたい! リングに立ちたい!」
福祉とは「みんな一緒に楽しむことでお互いが笑顔でいられること」

障がい者は特別
じゃない!

Sky Rord
西澤 昌信さん



障がい者プロレス

人は人と生きてこそ「人」
ひきこもりは、社会とのつながりがなくなった時がいちばんこわい! 高齢者・障がい者・児童福祉、全てを一つの「福祉」と捉え、もっと身近に感じていただけるお手伝いがしたい。

「ステキな大人と
出会う」ことが大切!

NPO法人Happy Spot Club
高山 さや佳さん



ごちゃまぜカフェへようこそ

分かり合うための伝え方はイロイロ 学校で熱く語る講師陣!!

中沢 ^{おさむ} 医さん

F. C. 長野RAINBOWレインボーの代表を務める中沢さんは、ブラインドサッカーの手法を通して、アイマスクをつけ音と声でコミュニケーションを取る方法を自ら考えさせるように指導し、視覚障がいを持つ方への理解を深める授業を行っています。また、視力を失ってから始めたフラワーアレンジメントの披露、ギター・マンドリンの演奏もしています。



《お問い合わせ》

メール

n. 036. 236. naka@docomo. ne. jp

TEL 090-2736-3976

川崎 ^{あきひと} 昭仁さん

電動車いすを使用している川崎さんは、自身の体験を基に講演活動を行うほか、「車椅子で鬼ごっこ」という新しい授業スタイルを作り上げました。

また、「車椅子のギタリスト」としても活動しています。



《お問い合わせ》

メール show-z.k@nifty.com

TEL 090-3903-1003

スカイロード Sky Road

「障がい者だって遊びたい！障がい者だって闘いたい！We areSkyRoad!!」を合言葉に安全第一・台本重視でお送りする障がい者プロレス”ごっこ”をお届けします。身体や精神に障がいを抱える彼らが、”プロレス”というエンターテイメントで、自己の表現をしたい！という想いを実現すべく活動しています。



《お問い合わせ》

メール

skyroadbrothers@gmail.com

TEL 090-9667-8339

担当 西澤昌信(副代表)

ハッピースポットクラブ NPO法人 Happy Spot Club

人と人とお互いに理解し、尊厳をもって接する社会の実現を目指すHappy Spot Club代表の高山さや佳さんは、クラブやコミュニティカフェの活動を通して知り合ったいろいろな方の可能性を引き出す名人！

学校や公民館等で開催される自身の講演会の前座で、引きこもり経験のある方に自らの体験談を話してもらうこともあります。



《お問い合わせ》

メール info@happyspotclub.org

TEL 050-3337-2755

担当 亀垣嘉明



福祉共育のつどい
ファシリテーター
善光寺びんずる市
実行委員長 箱山正一

学校現場に、もっともっとと広がって欲しい。僕も頑張ります！

今回のように、さまざまな活動をされているみなさんの行動の積み重ねの結果が、多くのみなさんに勇気と希望を与えているんです。

最近市内で行われるイベントに参加すると気がつくことがあります。それは、障がいがある方も普通に参加者として、笑顔で楽しまれてる姿。勇気をもって地域に飛び込んでいこうとする人と、それを自然に受け入れる人の姿。ちよっと前の長野市にはなかった光景ですが、こうも変わってきた理由が分かりました。

福祉共育のつどいコメンテーター
長野市教育委員会社会教育主事
三ツ木 辰巳

「誰もが自分の人生において主人公。」まさにそれをあらためて考えさせられる研修の場でした。

講師の方々の日々の実践に裏づけされた言葉の重さに心を動かされた参加者たち。そして、その参加してくれた人たちが誰かに言われたからやるのではなく、自分ごととして周りの人ともつながり、愛すべき主人公と成りたいものです。



「誰もが自分の人生において主人公。」まさにそれをあらためて考えさせられる研修の場でした。



たすけあい事業/
コーディネーターが行く!

～研修会で“ほっこり話”を聞きました～

1月後半、市内全域大雪に見舞われました。そんな中でも、地域たすけあい事業の協力会員のみなさんは、雪をも溶かす情熱をもって活動しています。今年は、福祉自動車が出て行く道すらなくなり、早朝からの雪かきに明け暮れたひと月でした。

芋井地区では、埋まってしまった福祉自動車のガレージを掘って、掘って、掘って!! 出しました。もちろん、コーディネーターひとりではできるはずもなく、支所の職員さん達もお手伝い。協力会員さんも早朝から駆けつけてくれ、手慣れた様子で大活躍!! 「本当に頼りになります」とコーディネーター。

また、大きな道から一步入ればどこもかしこも轍だらけ。立ち往生していた福祉自動車を、雪を片付けていた業者の方が助けてくれたというエピソードも届いています。さら



に、協力会員さんが機転を利かせて、運転しやすいコース・ルートをご提案してくれたおかげで、それほどの遅れもなく運行できたとの報告も。

そして、福祉自動車のためにいつもとは違う場所まで出て大雪の中、寒い中文句ひとつ言わず待つてくださった利用会員さんもいたようです。

みなさんのお気持ちでこの事業が成り立っていると実感した今年の大雪でした。

本当に、感謝しかありません。

ありがとうございました。

(たすけあい事業本部担当 阿部今日子)



そんな年齢にさしかかり始めると、なんともやりきれない複雑な心境になってしまいます。誰も望んでいないわけでもないのに、。身体は老化とともに、脳も老化するのは仕方ないとあきらめるわけにはいきません。人が動くを書いて「働く」働き続けることはもちろん、感情まで老化しないように、「脳を鍛える」ことを意識して続けようと改めて思います。“花や緑とともにある暮らし”も続けたいことのひとつです。

園芸や植物に関わる活動は2つ



感情の老化を防ぎたい

かつては「キレル若者」に使われていたけれど、最近「キレル老人」のように使われています。シニア層の総人口が増えてきたことはもちろん

の『そうぞう』の力も鍛えてくれると思つています。「想像」(見えないもの、かすかなものにも気づく)と「創造」(工夫する、考える、作り出す)。季節はまさに万物が生命のエネルギーにあふれる春、緑や土に親しむ絶好のシーズンになってきました。

シニアに限らず、年齢に関係なく「わか年寄」的な行動パターンの人にもお勧めです。花や緑に親しむ何かを新しく始めてはいかがでしょうか。



(徳永淳子)



春を待つ花の苗たち

ボランティア情報

講座

■男性の料理教室

「男子も厨房に入りましょう！」

「料理はやったことがない!」「妻にまかせっきり」という方、たのしい仲間と学んでみませんか?自分たちで活動をおこすお手伝いもします!

日時 4/28(金)5/26(金)7/28(金)8/31(木)10:00~13:00

場所 長野市ふれあい福祉センター 4階調理室

定員 16人 /参加費 4回で3,000円(初回に支払い)

講師 上野マリ子

申込 4/10~4/14の間に電話で申し込み.初めての方優先
申し込み多数の場合抽選

問 長野市社会福祉協議会 地域福祉課 /TEL 026-227-3030

■生ごみ減量アドバイザー養成講座

地域の生ごみ減量のアドバイザーとして生ごみの減量と有効活用に取り組んでみませんか?

日時 4月20日(木)~7月13日(木)

場所 長野市ふれあい福祉センター

定員 20人(先着順) /受講料 3,000円

申込.問 NPO法人みどりの市民(渡辺) /TEL 026-235-5113

募集

■豊栄地区皆神山 春マラソン大会参加者募集

世代間交流と地域活性化のため、中学生5人のボランティアグループが企画、運営します。新緑の中、パワースポット皆神山を一緒に目指しませんか。要申込。

日時 4月30日(日)8:45集合 /場所 松代町豊栄 平林神社

対象 健康な方ならどなたでも /参加費 無料

申込締切 4月20日 /問 松代地区社会福祉協議会(北村)

TEL 026-278-9580 /FAX 026-278-9587

■造園ボランティア募集

障がいのある人と一緒に造園作業をするボランティアさんを募集しています。性別は問いません!お気軽にお電話ください。経験者大歓迎!!

日時 月・火・木・金 8:30~15:30(日数・時間は応相談)
問 社会福祉法人絆の会 悠友ハウス(市川) /TEL 026-237-5131

■病院ボランティア はじめませんか?

入院患者さんの見守り・話し相手、洗濯、一緒に歌を歌う。外来患者さん、ご家族が安心して受診できるよう、声かけ、手助けなどあなたのできることを。

活動内容 見守り話し相手・衛生材料づくり・外来案内
洗濯・庭の手入れなど

問 長野中央病院ボランティア委員会(宮下・堤坂)

TEL 026-234-3211(平日9時~17時)

メール butsuruyu-somu@healthcoop-nagano.or.jp

■陸上競技・フライングディスク講習会

それぞれ専門の指導者による講習会です。思い切り走って投げて跳んでみませんか。誰でも気軽に参加できます。

日時 4月22日(土) 9:30~11:30

場所 長野県障がい者福祉センター(サンアップ)陸上競技場

問 長野市障害者スポーツ協会(阿部・大日方)

TEL 026-266-8834



いつも傾聴でんわ

哀しかった・辛い・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

長野ボランティアステーション

2周年記念座談会

4月11日19:00から放送です♪

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



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

(2月24日~3月17日分)

(株)前田鉄工所 伊藤竜子 松島まさ子 中央病院 ありがた屋
長野店 CDC情報システム 瀧澤史貴 電機連合長野地協 瀧澤行
政書士事務所 長野市文化芸術課 長野市市民窓口課(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

これからの活動に使う

“土”作りをします!

最後にお茶会もします!

4月27日(木)13:30~15:30

持ち物/軍手

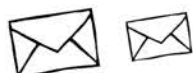
♪ エコ封筒を作ろう

古いカレンダーを再利用して

封筒を作ります。

4月4日(火) 10:00~11:30

5月2日(火) 10:00~11:30



♪ 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14日(金) 13:30~16:00

5月12日(金) 13:30~16:00



ボランティア情報

イベント

■コカリナ響け！

長野オリンピックを機会に広まったコカリナのコンサートです。第一人者の黒坂黒太郎さんと共に幅広い年齢の愛好家が演奏します。

日時 4月8日(土)・9日(日)13:30開演

場所 長野市芸術館メインホール

問 長野コカリナサークル(関谷) /TEL 080-5140-0833

■長野北部子ども劇場地域公演「あそびにきてね」

年に1回、会員でなくても観れる地域公演。今年はCAN青芸の「あそびにきてね」人形とおばあちゃん?!と音楽家があつまって、何がおきるか?わくわくどきどき

日時 4月23日(日)~4月30日(日) /参加費 3才以上1,500円

場所 各地区公民館など、詳細はHP・facebookで

問 長野北部子ども劇場(上野)

TEL 026-244-9616



■又村あおいさんに聞いてみよう 障がい総合支援法のポイント

障がいのある人の暮らしや制度について、エキスパートである「又村あおい氏」をお呼びして、今後の福祉制度について学んでみませんか。

日時 4月30日(日)10:00~12:00

場所 長野県障がい者福祉センター サンアップルホール

問 又村あおい氏から学ぶ有志の会(藤村)

協力 よつばの会 /TEL 090-7902-8610

■ソレアスの健康イベント

ポールを持って歩くノルディックウォーキングに興味がある方、ポールは持っているけど使い方等知りたい方、是非、この機会に覚えてみませんか?参加お待ちしております。

日時 4月18日(火)5月23日(火)いずれも13:30~15:30

場所 介護予防教室ソレアス 長野市川中島町御厨1207

対象 年齢制限はありません。子供連れでも参加可能

定員 15名 /参加費 各講座500円

講師 株式会社シューマート 霜田清さん

問 介護予防教室ソレアス(下崎・風間)

TEL 080-3414-0763(ソレアス直通)

026-405-7824(ミクリデイサービス)



■お花見交流会へいらっしやい

ふれあい福祉センター周辺のお花見ポイントをまわって美味しい「お花見弁当」を食べて交流しましょう。特に日頃外出の機会が少ないメンバーさん大歓迎です。

日時 4月22日(土)11時集合 /場所 ふれあい福祉センター

対象 精神障がい当事者・家族・関心のある方

定員 20名 /参加費 500円 /申込締切 4月17日(月)

問 ホワイトナッツ(本田) /TEL 026-226-8740

お知らせ

■長野友の会 生活教室・洋裁教室

いつもの料理に一工夫。見えないコツや家事の工夫も。又、一枚の布から体に合った着やすい服を手作りしてみませんか。お申し込みをお待ちしています。

日時 4月12日~10月25日10:00~12:30 /場所 長野友の家

問 長野友の会(柿崎) /TEL 026-285-3192

■摘み草レシピで春を味わうin「七二会」

外に出てみませんか。そして、そっと春を感じてみませんか。春を味わってみませんか。春を作ってみませんか。「摘み草レシピで春を味わうin七二会」を開催します。

日時 4月9日(日)10:00~13:00

場所 七二会公民館 近隣 /定員 20人 /参加費 500円

申込・問 NPO法人みどりの市民(渡辺)

申込締切 4月6日(木)

TEL 026-235-5113 /メール midori@midori-c.com

■離婚 別居 子育て 子どもの面会交流 無料相談会

別居や離婚をしても、親子であることに変わりはありません。夫婦の葛藤や気持ちはそれぞれですが、子ども達の心身ともに成長のため、最善の方法を私達と共に考えませんか。

日時 4月23日(日)10:00~17:00

場所 長野市ふれあい福祉センター

問 離婚・別居後の子ども面会交流・権利促進協会

(臨床心理士 降幡)

TEL 0263-83-2745 /FAX 0263-83-4161



■発達障がい者サポーターカフェ 15(いちご)カフェ まつしろ

発達障がいをお持ちの方やその家族、地域の身近な理解者が気軽に集えて笑顔で話せる場です。当事者、キャリアを積んだ先輩ママなどの情報交換や相談もできます。

日時 偶数月15日(8月のみ 25日)

場所 松代支所 中会議室 /参加費 50円

問 松代地区社会福祉協議会(北村)

TEL 026-278-9580 /FAX 026-278-9587

■笑いのエクササイズに歌と手遊びで 楽しく脳を活性化!

笑う門には福来たる。笑う体操にヨガの呼吸法、歌と手遊びで楽しく脳を活性化!健康増進、免疫力アップ、ストレス解消…仲間作りを大切に楽しい時を過ごしましょう!

日時 毎月第2・第4の水曜日 13:30~15:00

場所 安茂里公民館 /対象 どなたでも

問 らんらんラフターおひさま(小林)

TEL 080-4181-8688





5月号は4月28日(金)発行予定。情報掲載希望は4月14日(金)までにお問合せください。〈TEL 026-227-3707〉

ボランティア活動への助成金のお知らせ

ボランティア・市民活動をしているグループを応援する助成金です。
「新たな活動を始めたいけど資金が足りない」「今の活動をもっと充実させたい」というグループのみなさん、ご応募お待ちしております。

◆助成金額

①新たに活動を始めたい！

「ボランティア活動振興事業助成金」

1団体 上限5万円 総額50万円

②活動をもっと充実させたい！

「ささえあい応援金」

1団体 上限10万円 総額30万円



あなたの活動を
応援します！

◆申請書配布および受付期間

5月1日(月)～5月31日(水)

★所定の申請書にて申し込みます。

申請書は長野市ボランティアセンター窓口、またはHPからダウンロードできます。

◆助成金に関する勉強会

日時：5月14日(日) 13:30～15:30

場所：長野市ふれあい福祉センター5階ホール

◆公開審査会

日時：6月17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

詳細は、長野市ボランティアセンターまでお問い合わせください。



サマーチャレンジボランティア2017

受入先 大募集!!



～施設・団体のみなさん
ボランティアを育て
新しい風を入れませんか～

ボランティアを
どう受け入れ、その力をどう活かすか…

↓↓

事前研修会があります!!

全国ボランティアコーディネーター協会
講師 妻鹿 心み子 先生

○受入期間 7月16日(日)～8月20日(日)の間
1人3日以上活動

○参加対象 中学生以上

○事前研修 7月15日(土)午後1時30分～
長野市ふれあい福祉センター4階

*参加者の研修を同時開催、終了後に受入先の方と参加者との顔合わせを行います。

*受入ご希望の施設・団体は、4月21日(金)までに下記へご連絡ください。

◆◆◆ 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

(2月1日～2月28日)

★ボランティアしたい…32件

★ボランティア求む…38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
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ごの」でお聞きいただけます。
<http://www.vnetnagano.or.jp/kawaraban/onyaku.htm>

