

## 理由はともあれ

初めてのボランティア  
体験記「就活のため」「職場以外の人と出たい」2人が  
長野から東京のライブハウスへ!?就職活動中! エントリー  
シートのボランティア欄  
が空白だ!青山純也さん  
大学院生職場以外の利害関係の  
ない人間関係を築きたい!羽田啓さん  
看護師自分の還暦祝いで東京へライブ  
に行きたい! ボランティア  
ができれば女性がいいな!和泉壮さん  
障がい1級・全介助和泉さんの  
妹さんボランティアが見つからなくても、  
なんとでもライブへ連れて  
行きたい!さて、2人はどんなボランティア  
初体験を迎えたのでしょうか?和泉さんは日頃、電動車いすで  
生活し、トイレの介助など生活全  
般にヘルパーが入っています。今  
回は電車の乗り降りがあるため、  
乗り心地は悪いが、軽い普通の車  
いすに替えました。ライブのチケッ  
ト・JR切符の手配は和泉さん、  
それぞれの駅構内の移動・電車の  
乗降はJR、トイレの介助は看護  
師の羽田さん、と具体的に確認し  
ました。重度の身体障がいを持つ和泉壮  
さんが電動車いすで相談に来まし  
た。  
「自分の還暦祝いに東京で行われ  
るライブに行きたい。妹も付き添  
うが、一緒に行ってもらえるボラ  
ンティアを2人探してもらえない  
か?」という内容でした。  
そこで同じころ、ボランティア  
センターに相談に来た2人に声を  
かけました。仕事を活かしたボラ  
ンティアをしたい看護師の羽田啓  
さんと、就職活動のためにボラン  
ティアをしたい青山純也さんです。出発の4日前、ボランティアセ  
ンターで和泉さん、妹さん、羽田  
さん、コーディネーターで打合せ  
を行いました。

## 障がいを持つ方の 目線を体験

ボランティアセンターから声をかけられた時、今まで重度の障がいのある方と接したことがなく、車いすの扱い方も知らないもので、初めは不安でしたが、一緒に行く羽田さんが看護師ということもあり、良い機会なので一度ボランティアを経験してみようと思いました。

ただ、車いすの介助をどうしたらいいのか分からなかったのですが、インターネットで調べて自分なりに準備をしました。

長野から東京まで車いすでの移動は大変だろうと思っていました。実際行ってみるとJR内で引き継がれており、電車が着くとホームには駅員さんが待っていてくださり、スムーズに降りることができました。お店の方も快くサポートしてくださりました。

妹さんからの助言もあり、帰りには羽田さんに教わり私も車いすを押してみました。おかげ様で、車いすでの行動やサポートの仕方を知る非常に貴重な体験になりました。

ライブも一緒に楽しませてもらいましたが、和泉さん羽田さんといろいろお話させてもらい、ボランティアにも様々な内容のものがあると言ふ事、いろいろな方と関わることで人との触れ合い、新たなことを体験できる機会だということも知りました。

今回の経験が一度きりのものにならないよう、是非、今後もいろいろなボランティアに参加したいと思えます。

青山 純也

## 人間関係の幅が広がった！

ずぼらな私で、ボランティアになつたらどうしようと思いつつ、楽しく参加させてもらいました。

きっかけは以前読んだ本に、中年男性は職場の人間関係だけだと退職後、孤独ロードまっしぐらだと書いてあり、利害関係のない人間関係を作るきっかけになればと思ったのです。当日は車いすを押して電車に乗ったり、大都会東京の街中に進撃したり、目的地であるライブハウスでライブに参戦しました。

体に障がいのある方の視点に立つてみて、日本はイイね！と思う一つは、「JR」。駅職員の方は、乗降の際の段差を無くすスロープを、乗降する駅で必ず設置してくれま

す。もう一つは、「人」。ライブ会場で車いすが段差を乗り越える際、自ら進んでお手伝いしてくれた男性。駅構内や街中では、こちらが声を掛けなくても車いすをよけてくれる方が多かったです。



残念だなと感じたのは、予約しないで乗降する場合は、段差をなくすスロープ等すぐ設置してもらえない場合があることと道路の段差や、舗装が悪いので足に障がいのある方には大変だと感じたことです。

最後に貴重なボランティア経験をさせてくださった和泉さん、一緒に同行してくださった妹さん、ボランティアの青山さんに感謝し皆さん！ボランティアはやって損はないですよ！

羽田 啓



## 一人の人間として 社会生活を楽しめるように！

今回、私達の相談のコーディネートをしていただきました。

適任の方を選んでいただきありがとうございます。おかげさまで安心して、兄と楽しむことができました。ボランティア初体験のお2人が今回の経験を活かしてまたボランティアをしたり、困っている方を見かけたら積極的に声をかけたりしていただけたら嬉しく思います。

もしかししたら、自分の体も思うように動かないのになぜ、そこまでして行くのと思う方もいらっしゃるかと思いますが、一人の人間として、誰もが社会生活を楽しめるよう、いろいろな手助けが自然にできる社会になってほしいと思っております。

和泉さんの妹さん



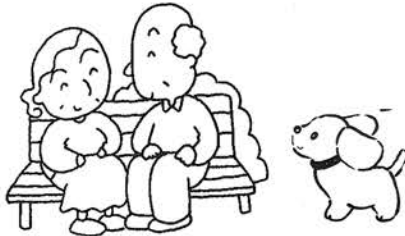
たすけあい事業/  
コーディネーターが行く!

“ほっこり話” ～川中島地区編～

その1 私がコーディネーターになって初めて福祉移送の利用会員登録をさせていただいたTさん、当時奥さんと1匹のワンちゃんとで住んでおられました。

ある時、庭からワンちゃんがいなくなっていることに気が付きました。「さみしいなあ」とポツリおっしゃったTさん。月日が経ち奥さんも亡くなられ、ますます耳が遠くなり、福祉自動車の予約も遠方の息子さんがされるようになりました。予約が入っていない朝にTさんから「病院に連れて行ってくれえ！」

と一方的に電話が来て、耳が遠いので返事はご自宅まで出向かないとできず何度も通いました。



そんなTさんも病には勝てずにお亡くなりになりました。ある日、ご遺族の息子さんが支所に来られた際に「皆さんのお蔭で父は住み慣れたこの地で最期を迎えることができました。ここに住んでいて父は幸せでした。（支えてくださった）皆さんにありがとうとお伝えください」と仰っていただきました。走馬灯のように十数年の出来事が思い出され、Tさんが亡くなったのは寂しいことですが息子さんの言葉はうれしく協力員さんと分かち合いたいと思いました。

その2 ある朝のこと、新人福祉移送協力会員さんの乗って来られた車両ナンバーの数字が目にとまり、「意味のある並びですか？」とお聞きすると、暫く間があつて、

「結婚記念日！忘れないようにね。」

その照れたお顔に太陽があたり光っていた。仕事柄、利用会員さんのご家族のことに触れる機会はあつても、協力会員さんは直行直帰。普段の活動ではお見せになる事のないご夫婦愛にほっこりさせてもらった朝の一コマでした。

川中島地区たすけあい事業コーディネーター

荒井裕子

も10年が経ち、両手のひらで丸を作つてあまりがあるくらいのが太さになりました。小さい頃から育てたものは愛着がありますね。では…と考へたのは、枝を少しづつ持つてきて挿し木にする方法。かがやきひろばのある方から教えていただ



バラの挿し木



ペットボトルで挿し木

この3月に引越しました。庭の植物はまだ芽吹き前だったので、それほどでもなかつたのですが、成長期の今、その季節の写真を見るたびに、あれもこれも置いといて、

【ペットボトルで挿し木の方法】  
ペットボトルを2分の1程度でカットし、上の部分のキャップを取り、ひっくりかえして下の部分にスッポリはめる。上のくちの部分の水苔等で穴をふさぎ、赤玉土（小粒）を8分目入れ、そこへ挿し木。下の部分には水が入っていて、うっかり水やりを忘れても湿っています。（徳永淳子）

# ボランティア情報

## 講座

### ■食べ物を無駄（ロス）にしていますか？

食べ物を無駄にしていますか？その食べ物まだ食べられますよ。ごみの4割は生ゴミ。生ゴミの多くはそのまま食べずに捨てられています。

日時 6月22日(木) 10:00~12:00

場所 長野市吉田公民館(ノルテナガの)大教室

問 みどりの市民(渡辺) / TEL 026-235-5113

講師 井出留美氏(食品ロス問題専門家)

定員 80人(先着順) / 参加費 無料



### ■視覚障がい者のための パソコン・iPad入門講習講座

音声や画面拡大を利用しパソコンiPad操作を学び日常生活や学習、仕事に役立てて頂き、また視覚障がい者支援の一助として頂ければと思います。

日時 6月20日~7月18日(全4回・火曜日)

場所 長野盲学校 / 問 長野盲学校(塩崎)

TEL 026-243-7789



## 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。 **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**

6月13日は19:00から放送です♪

「プロ家庭教師のネットワーク I WILL」

出演予定

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

お問い合わせは 長野市ボランティアセンターまで

**★出演者大募集中★**



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、テレホンカード、ベルマーク等

(4月25日~5月19日分)

寺島ケイコ 瀧澤史貴 佐藤美佐恵 松下信彦

長野南郵便局 ホットライン信州 長野清泉女学院中学高校

NPOライフデザインセンター CDC情報システム(株) 瀧澤行

政書士事務所 信州マンガラ会 長野養護学校朝陽教室

長野市市民税課 匿名4名 (敬称略)

## イベント

### ■第17回長野市障害者ゲートボール大会

毎年、秋に開催していた大会は諸事情により7月になりました。開催日は変更しましたが、たくさんの方のご参加を待っています。個人参加もできます。

日時 7月1日(土) 9:00~

場所 南長野運動公園ゲートボール場

問 長野市障害者スポーツ協会(阿部)/TEL 026-266-8834

### ■信州高山温泉郷を訪ねよう(一泊旅行)

今年は夏の緑いっぱい信州高山温泉郷(山田温泉)へ行きます。雷滝の水しぶきを浴び、山の幸のお料理を楽しみましょう。障がいの有無を問わず交流しますよ!!

日時 7月1日(土)~7月2日(日)

宿泊先 山田温泉 平野屋

対象 精神保健福祉に関心のある方・当事者

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

ひまわり・朝顔の苗をプランターへ植えつけます♪

夏の花を先取りしませんか?

6月22日(木)13:30~15:30

持ち物/軍手 余剰苗(ある方)

### ♪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。

6月6日(火) 10:00~11:30

7月4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。

6月9日(金) 13:30~16:00

7月14日(金) 13:30~16:00



# ボランティア情報

## お知らせ

### ■アウトドア用車いす体験会

障がいの有無に関係なく、旅を楽しむユニバーサルツーリズムを、アウトドア用の車いす体験で、ぜひ知ってください。そして広めて下さい。

日時 6月10日(土)10:00~16:00

場所 善光寺東庭園もしくは六地藏前  
問 信州ユニバーサルサポーターズ (小林)  
TEL 090-3143-0323



### ■NPO法人ポプラの会 研修会

行政や企業等、様々なお立場の方々と交え、「障がいのある人の生活のしづらさ、生きづらさ」について発信をしていただき、思いの共有や話し合いをします。

日時 6月10日(土) 14:00~16:30

場所 長野市生涯学習センター 4階第一大学習室  
問 NPO法人ポプラの会 (山本・大堀)  
TEL 026-228-3344

### ■こちら肉球クラブ主催合同譲渡会 猫の譲渡会

子猫から大人猫までかわいい猫達が新しい家族を待っています。一つの命を救える手助けになります。是非家族に迎えて下さい。お友達やご家族揃ってお出掛け下さい。

日時 6月25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  
問 こちら肉球クラブ (千葉) / TEL 090-8515-9259

### ■ふれ愛ながの婚活「夢先案内人」研修会(第1回)

地域や職場の世話焼きさんを募集しています。「夢先案内人」になって、今一步踏み出せないでいる結婚を希望する方を応援してみませんか?

日時 6月24日(土) 13:30~16:30

場所 長野市ふれあい福祉センター 5階ホール  
問 長野市子ども未来部マリッジサポート課 (丹内)  
TEL 026-224-8639

### ■ま・ご・た・ち・は・や・さ・し・い・か・な?

この意味はなんだろう?体にとってバランス良く必要とされる物です。元気で健康に過ごすには自分が情報を持って予防して行きましょう!皆様お待ちしています。

日時 6月17日(土) 13:30~15:30

場所 安茂里公民館 / 定員 20人 / 参加費 300円  
問 健康な未来を考えるSowing.net (高遠)  
TEL 090-2179-9741・026-227-6769  
メール Sowing.net@gmail.com

### ■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9.16.23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)

### ■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 7月5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)

### ■"真田丸"故郷松代で田植えを体験しよう!

松代の田舎で、田植えを体験しよう!自然の中で体験することは食べ物や体にとって大切な事。大自然の真田十萬石の土地と一緒に満喫しましょう。

日時 6月4日(日) 10:00~

場所 長野市松代町西条欠2835番地  
定員 10人 / 参加費 大人2,000円子ども1,000円  
問 健康な未来を考えるSowing.net (高遠)  
TEL 090-2179-9741 / FAX 026-227-6919  
メール Sowing.net@gmail.com

### ■ひとり暮らしシニアのための料理教室

60歳以上のひとり暮らしのみなさん!みんなで一緒に作って、わいわいとにぎやかに食べましょう。<こんだて>バラの花寿司・かんたん巻寿司・キャベツの春巻き他。

日時 6月30日(金) 10:00~13:00

場所 ふれあい福祉センター 4階調理室  
問 長野市社協地域福祉課 (松野・黒岩)  
TEL 026-227-3030



## 募集

### ■あいサポーター研修受講者募集!

信州あいサポーター研修は障がいをお持ちの方への接し方が学べます。受講して6月10日善光寺びんずる市でのアウトドア用車いす体験会にぜひ参加してください。

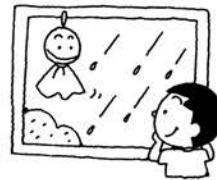
日時 6月6日(火) 15:30~17:30

場所 もんぜんぶら座 302会議室  
問 信州ユニバーサルサポーターズ (小林)  
TEL 090-3143-0323

### ■ながはくパートナー募集

年齢・経験不問です。様々な活動をしていますので少しでも興味があればお気軽にご連絡下さい。

活動内容 博物館で長野市の自然や文化の魅力を伝える  
活動場所 長野市立博物館  
問 長野市立博物館 (陶山) / TEL 026-284-9011



7月号は6月30日(金)発行予定。情報掲載希望は6月16日(金)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ー力講座第3回 地域の資源とつながろう！

地域の資源ってなんでしょう？

まちおこしや地域の課題を解決するために、どんな資源と、どうつながっていきますか？

今年は柳原地区を舞台に、地域の資源の掘り起しを行います。

ぜひ、あなたの地域でも資源の掘り起しをしてみましょう！



日時 6月22日(木)13:30～16:30

場所 柳原公民館 大学習室

参加費 1,000円

(柳原地区の方は無料)

講師 井岡仁志氏

(元高島市社会福祉協議会事務局長)

内容 第1部 トークセッション

第2部 講義

締切 6月15日(木)までに、お申し込みください

主催 長野市社会福祉協議会

共催 柳原地区住民自治協議会

## サマーチャレンジボランティア2017

夏休みだ!!ボランティアに  
チャレンジしよう!



【申込み】6月24日(土)～7月2日(日)

土日10:00～16:00 平日10:00～19:00

長野市ふれあい福祉センター 1階

【参加費】500円

(参加費150円+ボランティア保険料350円)

【活動期間】7月16日(日)～8月20日(日)

※同一カ所で3日間以上

【対象】中学生以上

(事前研修会及び事後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15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26日(土)

14:00～16:00 長野市ふれあい福祉センター

◆◆◆ 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～4月30日)

★ボランティアしたい…43件

★ボランティア求む…36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  
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かの」でお聞きいただけます。  
<http://www.vnetnagano.or.jp/kawaraban/onyaku.htm>

