

7 2017年  
月 No.413

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 長野市鶴賀緑町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)



# それは… ほっとけない!!を見つける 気づきの芽

ボランティアの三原則は自主性・社会性・無償性。自分の周りの問題点、社会の問題点に気づいて“ほっとけない”という思いがボランティアの始まりです。ほんのちっちゃな事でも気づいて行動に移した方、これから行動したい方々の“気づきの芽”を教えてくださいました。

## 🌱「縁側」やろう

家の前がゴミ集積所。週に2回、皆さんがゴミ出しに来る。高齢者の方が、そのついでに私の家でお茶飲んでいけばいいよねと思い、縁側を始めた。

## 🌱仲間では何かしよう

近所の高齢夫婦のお宅の庭が草でボウボウになっていた。施設に入ってしまったよう。草を何とかしよう。サロンをやっているメンバーに声をかけ、たすけあいの会を作った。

## 🌱相談にのりたい

病院勤務・子どもの非行・親の介護を経験した様々な場面で患者の家族や女性のカウンセリングが必要と感じた。カウンセラーの資格を活かして、気軽に話せる相談室を作りたい。

## 🌱レコードを聞きたい

若い時に集めたレコードを聞きたい。できればコーヒーの香りを漂わせながら。男だけで公民館へ思い出のレコードを持ち寄って聴く会を始めた。

## 🌱もったいない

勤め先のホテルでは、毎日新しいトイレットペーパーに取り換えるため、まだ使えるものが大量に処分されている。私の本国では紙は貴重なものでもったいないと思い、必要な人に差し上げてほしいとボランティアセンターへ相談。

## 🌱ふれあいサロン

私と夫は視覚障がい者。先日、ふとしたことで我が家には地区の回覧板が回ってこないことに気がついた。地区内の清掃などの行事に参加できない。障がい者は何もできないと思われていたらとても悲しい。障がいがあってもできることはある！ そのことを知ってもらいたくてみんなが交流できるサロンを開くことに。

## 🌱聴いてあげたい

自殺防止の講演を聞いた。友人が自殺した経験がある。話を聴くことで少しは防げるかもしれない。そんな活動をしたい。

あっ！  
そうだ!!



📧 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



## 点訳グループ サタデー

―皆で協力して一冊の本を点訳―

子育てが終わり手が空いて時間が出来た時に参加した長野市点訳グループでんとう虫の講座で知り合った仲間を始めました。仕事を持っていたので、土曜日が都合がいいということでついた名前はサタデーになりました。

PCが普及して、厚紙に凸凹の点を一つずつ打っていたのが、点訳ソフトができたことで、画期的に変わり、パソコンのキーを6個使って簡単に打つこと(6点入力)ができるようになりました。さらにインターネットのおかげで、「サピエ図書館」というネット上の図書館ができ、全国の点訳ボランティアが訳した本が「サピエ図書館」に集まってきました。「サピエ図書館」からダウンロードし点字用端末をつけると2行づつ読むことができるとなりました。

「良い」→「いい」「よい」、点字は読むように打っていくので読み方、文章の意味が重要です。数字・マーク・外国

語などを表す約束ごともあり、難しい所がたくさんあります。

1冊の文庫本を点訳本にするには一人で半年、みんなで分けると2ヶ月かかり、1冊が4巻前後になります。一人3枚6ページずつ持ち帰り、月2回土曜日に集まり、この点訳でいいのかわからないながら進め、何回も校正を繰り返して出来上がります。「みんなが読んでいる本を読みたい」という盲学校中等部女子生徒からの希望でライトノベルを訳すようになったのですが、若い人の言葉が分からないので苦心することが多いそうです。

### 点訳の難しさでくじけそう

になった時もありましたが、月2回仲間が集まり手伝ったり、励まされたりがあつたので続けられました。読んでくれる人がいるのがうれしいが、それ以上に自分のため、生活に張りができたメンバーの一人が言います。長野県には上田市に点字図書館があります。関心のある方は行って触れてみてください。

## ボーイスカウト長野地区協議会

―子どもも大人もひとまわり大きく―

1つ1つの活動にねらいがスカウトとは「先駆者」のことで、ボーイスカウトとは「自ら率先して幸福な人生を切り開き、社会の発展の先頭に立ちとうとする少年」という意味を持っています。

長野地区では現在3団体110名と指導者60名の170名ほどが子どもたちの「やりたい！」という想いを大切にしながら、年齢にあった活動を行います。キャンプやハイキングなどの野外活動を通してリーダーシップや協調性を養います。

募金活動やゴミゼロ運動などの奉仕活動で人の役に立つことの大切さを学び、感謝する気持ち



を育てます。また、表参道夏祭りや灯明まつりなど地元のお祭りにも積極的に参加します。特に1998年長野オリンピックでは表彰式を担当した事で、国際感覚を養う貴重な経験ができました。

### いつかは地域の担い手に

お話を伺った深澤浩昭さんは、息子のボーイスカウト入団をきっかけに活動を始め、今年で22年目になりました。活動を通して、純粋な子どもたちの姿を見て初心に帰り、年齢や役割に関係なく1人の人として受け入れることの大切さを改めて教えてもらいました。そんな子どもたちにも、これからの社会を引っ張っていく地域の担い手として育ててくれたら嬉しいと話してくれました。

### 年齢で呼び名が変わります

対象年齢	名称
小学1年生から	ビーバースカウト
小学3年生から	カブスカウト
小学6年生から	ボーイスカウト
高校生以上	ベンチャースカウト ローバースカウト 指導者



## たすけあい事業/ コーディネーターが行く!

“ほっこり話” ～篠ノ井地区編～

日々、協力会員からは笑えた事、嬉しかった事、ツノが出そうになった事など沢山聞こえてきます。その中でも忘れられないエピソードです。

協力会員泣かせの山間部に住む利用会員Sさん。冬は利用出来ない事を前提で登録しました。協力会員が運行から帰ると「冬どころか雨だって危ねえぞ」と口々に言います。そう言いながらも協力会員同志では「車は下に停めてソリで引こうか」「二人組で車いすを担ごうか」と。皆の気持ちは嬉しいけれどコーディネーターとしては了承する訳にもいかず……。ところがそれから間もなくSさんは心臓発作で入院。



そのまま市外の施設へ入所される事に。寂しさ半分、ほっとしたのも正直な気持ちでした。半年たった頃、Sさんから電話があり、「前は早く施設に入りたいと思ってた。でも、車を利用するようになってからは家にいたいと思うようになってきたから運転手さんに会えなくなるのがつらい。」と協力会員に伝えると、「家で暮らせてやりたかったなあ。」と。大変な思いを沢山したにも関わらずそう言ってくれる協力会員さんの気持ちとSさんが何度も言ってくれた「ありがとう」が重なり胸が一杯になりました。

その後、この時の協力会員の内お二人が、突然の病に倒れお亡くなりになりました。最後まで「俺、また協力出来るように頑張るからな。」と言い続けてくれていましたが、残念ながらも一度運転をしてもらう事は叶いませんでしたが、奥様から「復帰することが支えになっていました。ありがとうございました。」と言っていたき涙がとまりませんでした。今でも思い出すたび心がほっこり、元気をもらう事ができます。

篠ノ井地区たすけあいコーディネーター 滝澤玲子

◀ いろいろな人の思いを乗せて走る ふくし号



## ボランティア活動奮戦記 緊急投稿! 《テロに負けない》

5月22日にマンチェスターで起こったテロ事件。この悲報を受けて、本当にテロがすぐそこまで来てしまったと感じた。マンチェスターに住んでいた私にはテレビに映る風景は、懐かしい場所ばかり。それなのに、傷付いた人やパニックになっている人、物々しい警察官が写っている。どうして? マンチェスターは、とても国際色豊かな都市で、大学も多く、世界中からビジネス・科学に秀でた学生が集まっている。地元のイギリス人は気さくで訛りの強い英語を話し、サッカーファンは週末パブに集って観戦する。

今回のテロの実行犯が生まれ育った場所は、私の住んでいたところから歩いて15分ぐらいのところ。決して危険な地区ではない。もしかししたら、私は犯人と同じバスに乗り合わせていたかも知れない。イギリスは移民に対して手厚い国で、教育も医療も十分に保障されているのに、なぜ彼は危険な思想に傾倒していったのか? テロが起きてしまったことは本当に辛かったが、ニュースの画面からマンキューニアン(マンチェスターに住む人々)の地元愛、懐の深さを垣間見ることができた。彼らは、悲しんで、涙するだけでなく、犠牲者を想い広場に埋め尽くすほどの風船、献花とメッセージを捧げた。次の日に行われた追悼集会では、地元出身のロックバンド「オアシス」の「Don't Look Back In Anger」を歌い、「怒りで振り返るのは止めよう」とみんなが一つになった。連日連夜の勤務で疲れた警察官に、ドリンクや食べ物無料で届ける飲食店など、それぞれ何かできないかと考えた。テロが起きた週の週末には、予定通り市内でマラソン大会が開かれ、事件現場となったアリアナ・グランデのコンサートは6月4日に再びマンチェスターでチャリティコンサートを開催し大成功に終わった。

# ボランティア情報

## ■「お産」なんでもトーク 8月

うおうおネットの定例おしゃべり会です。8月のテーマは「理想の保育園とは？～託児・一時保育から保育園・幼稚園選びまでなんでもトーク～」です。

日時 8月31日(木) 10:30～12:00

場所 長野市ふれあい福祉センター 5階ホール

問 お産を語る会うおうおネット (牛山)

TEL 090-4212-8167

## 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。ぜひご参加下さい。

日時 7月3日(月)、11日(火)、21日(金)、28日(金)

15:00～16:20

場所 長野市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

### ■音楽で楽しく健康講座

歌とリズムで健康に！楽しいお話で心豊かに！笑顔でお待ちしています。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時 7月25日(火) 13:30～15:00

場所 長野市生涯学習センター 第3学習室

問 長野音楽療法研究会 (成田)

TEL 026-263-7832

### ■親の婚活セミナー

婚活世代の親が対象。今回は35歳以上、再婚希望の方も可。若井順子先生による講演後、参加者同士の懇談を設ける。ご持参いただく書類があるので、必ず申し込みして下さい。

日時 7月29日(土) 10:00～12:00

場所 松代公民館 2階

対象 婚活世代の親御さん

講師 若井結婚センター 若井順子先生

参加費 500円



問 松代地区社会福祉協議会 (北村)

TEL/FAX 026-278-9580

メール m-oyrnst@matsushirochiku.com

### ■「歪みに得得！セルフケアヨガ」と

### 「心と体を整えるランチ」で心・美・体！

体のゆがみを自分自身でケアをし整えていく体のケアと“血糖値の上昇を抑えるランチ”で心身を美しく健康に整えリセットするための講座。

日時 毎月第1水曜日 13:00～15:00

場所 松代町伊勢町公民館 (松代町松代599番地)

問 (有)カネマツ物産チャリティ事務局 (本多祐子)

TEL 026-278-1501



## 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

7月11日19:00から放送です♪

出演「長野手話サークル」

<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、テレフォンカード、ベルマーク等

(5月23日～6月23日分)

藤木協子 勝田恵美子 宮下廣喜 宮嶋裕二 瀧澤史貴 藤澤芳子  
上杉純一 松下信彦 日本郵便(株)信越支社 サークル北信五岳  
かがやきひろば安茂里 基金労組女性部 瀧澤行政書士事務所  
CDC情報システム パソコン遊楽クラブ パソコン若葉クラブ  
(有)宮澤保険 長野県高齢者生活協同組合 長野市市民窓口課  
長野市介護保険課 長野南郵便局総務課 犀陵中学校  
かがやきひろば三陽 シニアアクティブルーム 匿名4名

(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

信州の七夕まつり

“七夕飾り”を作ります☆

7月27日(木) 13:30～15:30

夏の野菜を楽しくクッキング♪

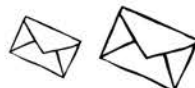
8月24日(木) 13:30～15:30

### ♪ 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。

7月4日(火) 10:00～11:30

8月1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。

7月14日(金) 13:30～16:00

8月18日(金) 13:30～16:00



# ボランティア情報

## イベント

### ■ウインザーチェア日本人が愛した英国の椅子

本展では、現在日本にあるウインザーチェアの優品をかつてない規模で展覧し自然の素材と確かな手法による造形美を紹介します。

日時 7月1日(土)～8月27日(日)

場所 長野県信濃美術館

問 長野県信濃美術館

TEL 026-232-0052



### ■サクソフーンと法話で にこにこふれあいサロン

障がいのある人ない人共に手を取り合って明るい社会を目指そう！阿弥陀寺ご住職のサクソフーン演奏と法話で楽しく豊かな心の触れ合うひとときを過ごしましょう。

日時 7月17日(月・祝日) 13:00～15:00

場所 長野市ふれあい福祉センター 5階ホール

対象 どなたでも

講師 久遠峯志氏(阿弥陀寺住職)

参加費 無料

申込締切 7月10日(月) 当日可

問/申込 ふれあいサロン(山口)

TEL 090-5412-9348

### ■<sup>まるまる</sup>権堂〇〇フェスタ～地域×アート×人～

多様性を認め合う事が必要となってくる時代の到来を境、お互いを認め合い、尊重し、育みあう心を養い、誰もが生き生きと暮らせる地域づくりを権堂から発信!

日時 7月30日(日) 10:00～15:00

場所 権堂周辺地域

問 (事務局)市民協働サポートセンター(廣田)

TEL 026-223-0051

### ■“めざそう、つくろうげんきな体！”

私達の取り巻く環境は余り良い環境ではありません。自分が元気な体でいる為に、情報を持って皆でめざす事が大事。交流会に参加して、健康になりましょう!!

日時 7月8日(土) 13:30～

場所 安茂里公民館 2階実習室

定員 20名

参加費 300円

問 健康な未来を考えるSowing.net(高遠)

申込締切 7月8日(土)

TEL 090-2179-9741

FAX 026-227-6919

メール:Sowingnet@gmail.com



## お知らせ

### ■無料学習 ふうえば

日曜日に無料学習会を開催中！午前は中高生向け学習相談。午後は国際的な視野を育む「英語時事」と、楽しく考える力を養う「推理」詳しくは「ふうえば」検索！

日時 月に3回、日曜日

場所 もんぜんぶら座 会議室

対象 誰でも可

定員 20人

講師 鈴木央

参加費 無料

申込締切 事前予約なしでもOK

問 ふうえば(鈴木)

TEL 090-2208-9030

メール suzu\_hi@f7.dion.ne.jp

### ■夜のなつやすみこども会

人形劇、ブラックパネルシアターなどの「ステージイベント」と「工作」などを予定しています。夏休みの読書の参考に図書館職員おすすめの児童書の小冊子も配布。

日時 7月29日(土) 17:30～18:30

場所 長野市立南部図書館 2階大会議室

対象 幼児～小学校低学年

定員 なし

参加費 無料

申込 不要

問 長野市南部図書館 図書担当(竹田)

TEL 026-292-0143

FAX 026-292-0559



### ■夏祭り交流会

暑い夏を元気にのりきるため、おいしい昼食を作って交流しましょう。

日時 7月17日(月・祝日) 11:00～

場所 長野市ふれあい福祉センター 4階

対象 精神障がいに関心のある方・当事者

参加費 300円

申込締切 7月10日(月)

問 精神保健福祉ボランティア ホワイトナッツ(本田)

TEL 026-226-8740

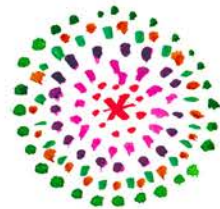
### ■情報提供と制作協力者募集のお願い

ガイドブックを更新します。支援が必要な子供たちが利用しやすいお店や施設を教えてください。当事者、家族の制作協力者も募集します。まずはお気軽にご連絡下さい。

問 えんがわ(大久保・山本)

FAX 026-292-9266

メール kurumaisu-oyako.2014@realhd.jp



8月号は7月31日(月)発行予定。情報掲載希望は7月20日(木)までにお問合せください。〈TEL 026-227-3707〉

## ボランティアのつとめ実行委員募集!!

年に1度、ボランティアの皆さんのお祭りです！  
一緒に企画から考えて、お祭りを作り上げ、楽しんでくれる人、大募集です！

実行委員会は7月から月1回程度を予定しています！  
実行委員として協力して下さる方は、ボランティアセンターまでご連絡ください!!

**開催日決定!**

平成29年12月3日(日)  
9:00~17:00(予定)

会場 ふれあい福祉センター全館

◆◆◆ 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

### 募 集

#### ■タウンマップのための現地調査

##### ボランティア募集

障がい者だけでなく、子連れのママさん等誰にも使いやすいトイレ情報を載せたタウンマップのための現地調査をするボランティアを募集しています。

日時 7月18日(火) 9:30~15:00

場所 若里公園南側駐車場入口 9:30集合

問 ヒューマンネットながの 026-268-0622または  
026-227-3707 (長野市ボランティアセンター小林)

#### ■介護福祉士実務者研修(通信)

##### 講座受講生募集

国家資格介護福祉士の受験に必要な介護福祉士実務者研修の有資格者コース(3ヶ月間)を開催します。今年度の受験にも間に合いますので、ぜひ受講して下さい。

日時 8月18日(金)~11月21日(火)

場所 長野県高齢者生活協同組合研修センター(通学会場)

対象/定員 介護の有資格者 16名

問 長野県高齢者生活協同組合 /TEL 026-217-3601

#### ■介護福祉コースの職業訓練生募集

公共職業訓練「介護福祉ステップアップ科」(NN-10)

で介護職員実務者研修の資格を取得して一緒に介護の仕事を目指しませんか?

日時 平成29年9月1日(金)~平成30年2月28日(水)

場所 長野県高齢者生活協同組合 研修センター

対象/定員 介護・福祉分野に興味のある求職者 20名

参加費 無料(テキスト代実費20,088円必要)

申込締切 平成29年8月16日(水)

問 長野県高齢者生活協同組合(土屋)

TEL 026-217-3601



#### ■着ぐるみボランティア募集

ご当地キャラのお手伝い活動をしています。着ぐるみを着てびんずるやパルセイロのPR活動を一緒に発信して下さい。お気軽にお問い合わせ下さい。

日時 イベントに応じて /活動場所 長野市周辺

問 project.arisa@gmail.com (臼井)

HP <http://arisa.the-ninja.jp/>

#### ■夏休み学習会の学習ボランティアの募集

小学生を対象とし夏休みの宿題で分からないところをサポートして下さいるボランティアを募集しております。学生さん大歓迎!

日時 7月31日(月)、8月1日(火)14:00~16:00

場所 豊野公民館 2F 和室

問 豊野子ども人権教室(高橋かおり)

TEL 090-4066-3026

ボランティアセンターへの相談

(5月1日~5月31日)

★ボランティアしたい...40件

★ボランティア求む...53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声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>

