



ほっとけない!

# 気づきの芽を形に



～成竹精一さんの場合～

障がい者は特別な存在ではないと、子ども達に知ってもらいたい。  
事故前、福祉の授業で話をしていた内容と、自分が当事者になった現実とはあまりにも違っていた。

高校で社会科の教師をしていたが事故で車いす生活になった。リハビリを終えて自宅に帰って社会復帰したが、まちに障がい者が見当たらずに不思議に思った。(14年前)

1年半後新たな職場に。障がい者仲間とバスツアーを企画して積極的に外へ出た。

小学校、中学校の福祉教育の授業で講師をしてほしいと長野市ボランティアセンターから依頼があった。

障がいを抱えて生活している人がいること、困っていることがあることを知ってほしい。

外出先で車いすが入るトイレや駐車場の障がい者スペースの情報があれば安心して外出できる。自分で調べてみた。

福祉教育の講師として、小学校などで子ども達と一緒に外を歩いて道路を車いすで移動する大変さを話している。

柳原地区住民自治協議会から福祉ネットを通じて役員研修会で話をしてほしいと依頼を受ける。

“NPO法人ヒューマンネットながの”が「ユニバーサルマップ」を製作するためにスタッフ募集があった。車いすを利用する当事者として参加することにした。

地域でのつながりができた。まちづくり委員になり、地域の住民が気楽に立ち寄れるサロン(場)を立ち上げた。

平成27年の御開帳の前年に長野駅から善光寺までの多目的トイレの情報を掲載した「ユニバーサルマップ」が完成した。今年は長野駅東口からビックハットまでを製作中。



成竹さん

今後も、どんどん外へ出て行き、障がいを知ってもらいたい！  
同じように考え行動する後継者も育成していきたい。

長野市地域福祉推進セミナー/ボランティア・コーディネート力講座  
(平成29年6月21日 長野市東部文化ホール)より



↑ユニバーサルマップ [unip.info](http://unip.info) でも見られます



# オープン!! 地区ボランティアセンター

7月3日(月) 川中島支所入って左側の一室に、ボランティアセンターを開設しました。



手作りのくす玉で  
オープニングセレモニー

ボランティアセンターを立ち上げるために、地区で活動するボランティアや地域包括支援センター、施設職員等でアイディア会議を開催しました。どんな機能があると利用しやすいのか、そのために何が必要なのか、レイアウトはどんな感じが使いやすいか、オープニングイベントはどうするか等、利用するボランティアまたは、連携が必要な関係機関の方の話を出しあい、地区のみんなで作ったくす玉でボランティアセンターです。

当日は、ボランティアアさん手

## 川中島地区ボランティアセンター



ボラセン  
キャラクターに

なまえ  
つけてね

◆お問い合わせ◆  
川中島地区住民自治協議会内  
川中島地区社会福祉協議会  
電話 285-2712  
・日時 月～金 9:00～16:00  
・場所 川中島支所1階



作りのくす玉でオープン!  
蓄音機を楽しみながらセンター内を見学し、折り紙教室の後は童謡や懐かしのメロディー等をみんなで歌い、これからの活動を盛り上げるようなオープニングイベントでした。

今後は、つなげる・ひろがる場所としてボランティアセンターを開放し、各種講座を企画していきます。

三輪地区では、ボランティアセンターを立ち上げるために、住民自治協議会健康福祉部会やボランティア代表メンバー、民生児童委員などから運営委員会を立ち上げ、会議を重ねてきました。住民が気軽に寄れるような居場所になったり、地域の困りごとや課題等の相談ができるようになるため、運営スタッフが当番で入るようにしました。

オープン当日は、住民自治協議会長のほか関係者4名によるテープカットを行いました。その後は、ボランティアセンター内で地区のボランティアがマジックを披露し、みんなで輪になって『ふるさと』を歌い、心をひとつにしました。



テープカットでの  
オープニングセレモニー

7月7日(金) 三輪支所1階の突き当りの一室に、ボランティアセンターを開設しました。

## 三輪地区ボランティアセンター



◆お問い合わせ◆  
三輪地区住民自治協議会  
電話 225-9567  
・日時 月・水・金曜日  
9:30～12:00  
・場所 三輪支所1階

今後は、住民の方にボランティアセンターを知ってもらい、多くの方々に利用してもらおうよう呼びかけていきたい。また、50～60歳代の担い手を発掘し、育て、次世代へつなげていきたいと、運営スタッフは話していました。



チョークアートとマジックを披露している様子





たすけあい事業/  
コーディネーターが行く!

“ほっこり話” ～鬼無里地区編～

介護保険法の改正で「生きがいデイサービス」が廃止。鬼無里地区ではその代わりに鬼無里の湯を利用して「鬼無里の湯ふれあいサロン」をスタートさせました。地区を3つに分け、各地区とも2回ずつ利用できるように月6日、開催しています。

4月からたすけあい事業のコーディネーターになった私ですが、「ふれあいサロン」の3日間をお手伝いする機会がありました。私が鬼無里小学校でしている読み聞かせと、出身地の愛知県での自然保護活動の話をしました。読み聞かせの話は常緑樹ソヨゴの実の冒険話「そよご」と自作の「クスノキとイモムシ」の話です。

一日目、ざわついていましたが読み聞かせを始めたらずぐに静かになりました。長野にはない常緑樹ソヨゴの話も興味を示してくれ、「かぜが吹くと葉っぱがそよそよと鳴るからソヨゴという名前が付いたんだよ」と言う皆さん

葉っぱを振ってみていました。

二日目、読み聞かせで「ソヨゴ」と「クスノキ」が出てくる話をし、クスノキの香りを嗅いでもらいました。衣類の防虫剤の“ショウノウ”と紹介したところ、葉についていたシャクトリ虫がブ라운と出現。「防虫剤効果だねえ」と注目をさらっていました。

三日目、ソヨゴとクスノキの枝を準備していると、鬼無里のおばあちゃんたちは「これはなんだや？」と集まってくる。見たことのないものに興味津々。脳が若々しいのかな？なんて思いました。脳が無くても知恵を使っている植物のことを思っただけ人間も認知症に負けずガンバラなきや、と話をつなげました。この日は3日間のうちで一番笑ってくれたので私も嬉しかったです。たすけあいのコーディネーターとしてがんばります、よろしくお祈りします。

鬼無里地区コーディネーター  
木下恵美子



ソヨゴを振ってみる利用者



小さな苔の世界

長野でも、30度以上の蒸し暑い日が続くような最近のお天気事情です。苔むした木陰や木漏れ日が降り注ぐ小道を想像して、少しは涼しい気持ちになりたいものです。そんな想像力をかりたてる室内でできる植物のお付き合い、苔テラリウムのご紹介です。

苔テラリウムとは、ガラスポットなどの透明な容器に、苔を植えて観賞する方法です。苔も種類が多いので、手のひらサイズの容器の中で、じっくりと観察することができます。

さらに楽しいのは、石や小さなフィギュア(人形)等で物語のワンシーンができあがることです。先日のかげやきひろばの講座では、ビー玉や金魚も加えて、水族館風な景色を作る方もいて、涼を感じた良いひとときになりました。

苔も、園芸店で販売しています。飾りはなんでもいいので、家にある物で、気軽にガラス瓶で作



てみてはいかがでしょう。

【用意するもの】

○土 苔栽培に適した保水性、排水性、通気性のあるもの(苔の培養土等もあり)

○ハイドロボール(容器の一番下に敷く室内園芸用軽石)

○苔(市販あり。自宅のものは虫等のチェックをお忘れなく)

○飾り物(石や小さな人形や小物)

【作り方】

①ハイドロボールと培養土を入れる。②苔を植える。③装飾

## イベント

### ■第10回玉音放送と戦争体験を聞く集い

終戦の8月15日に毎年開催し10回目となります。敗戦から新国家への決意が込められた玉音放送を聞き、戦争体験者6名が「私たちは二度と戦争はごめんです！」と語ります。

日時 8月15日(火) 13:30～

場所 TOiGO長野市生涯学習センター 第1・2学習室

問 自分史を綴り語り継ぐ会(細川)

TEL 026-237-9393

### ■秋晴れふれあいパーティ

9月は“長月”小さなふれあいを求めて。あなたもパーティーに参加し、恋と幸せをつかみませんか。

会費は女性4,500円、男性5,000円。

日時 9月17日(日) 13:10～(受付)

場所 ホテル国際21 1階「藤の間」

問 赤い糸の会(山田)

メール 090-8743-6297 (ショートメールで)

### ■心臓病セミナー

不整脈の予防と治療と題してJA長野厚生連南長野医療センター篠ノ井総合病院の矢彦沢久美子先生に講演をしていただきます。管理栄養士のお話もあります。

日時 8月19日(土) 14:00～16:00

場所 ホクト文化ホール

問 日本心臓ペースメーカー友の会長野県支部

TEL 080-4923-3047



## 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てください。

TEL 026-225-0404

お電話待っています

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

長野ボランティアステーション

8月8日19:00から放送です♪

「7月30日開催(権堂○○フェスタ)

の特集です」どうぞお楽しみに!

さまちゃれレポート発表もあるよ!

<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  
(6月28日～7月22日分)

犀陵中学校 長野日本大学高等学校 □ハス茸菜里

きもの紫の会 瀧澤行政書士事務所 ユメワーク長野

CDC情報システム(株) 長野南郵便局総務部

有限会社宮田ダイス工業所 長野市市民窓口課

長野市市民税課 長野市資産税課 長野市駅周辺整備課

(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

夏の野菜お楽しみ会!

夏の野菜を楽しくクッキング♪

参加費 100円

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。

8月1日(火) 10:00～11:30

9月5日(火) 10:00～11:30

10月3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。

8月18日(金) 13:30～16:00

9月 8日(金) 13:30～16:00



# ボランティア情報

## お知らせ

### ■第33回長野空襲を語る集いのお知らせ

この長野にも空襲があり犠牲者が出たことを忘れてはならないという思いで毎年開いており、証言や体験発表が予定されています。戦争と平和について語りましょう。

日時 8月13日(日) 9:30~11:30

場所 長野市ふれあい福祉センター 5Fホール

問 長野空襲を語り継ぐ会(伝田豊美)

TEL 026-241-3287 090-5550-6695

### ■シンポジウム「子どもの居場所づくり」と「CAP おとなワークショップ」

子どもの居場所づくりに関わっている登壇者とのシンポジウムとCAPおとなワークショップの体験を通し、子どもの居場所づくりについて一緒に考えませんか。

日時 8月26日(土) 13:00~16:50

場所 にじいろキッズらいふ 2Fホール

問 NPO法人 子ども・人権・エンパワメント

CAPながの(小野・吉原)

TEL 090-5782-0263

メール capnagano@gmail.com



### ■女性のための相談室

「私どうしたいの?」「私何を望んでいるの?」私らしさを見つけて、「きっと大丈夫!」を一緒に探しましょう。笑顔のステキな女性に必要な自分メンテのお手伝いを致します。

参加費 相談1回60分 500円

問 カウンセリングルームえがお

メール sevenstar.ryusei@gmail.com

HP 長野市ブログに詳しく掲載しています

### ■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 8月18日(金)、8月25日(金) 17:30~19:30

※定例第2・3・4金曜

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)

## 講座

### ■あかちゃんのおはなし会

司書による読みがたり、絵本の紹介、手遊びと看護師さんの指導による赤ちゃんマッサージがあります。午後4時まで、交流と情報交換のため会場を利用できます。

日時 9月6日(水)、10月4日(水) 13:30~14:00

場所 長野市立南部図書館2階 大会議室

対象 1歳未満児とその保護者(バスタオル持参)

定員 なし

参加費 無料

申込 予約不要

問 長野市南部図書館 図書担当(竹田)

TEL 026-292-0143

FAX 026-292-0559



### ■障害者スポーツ講習会

9月10日開催の長野県障がい者スポーツ大会前の講習会です。県大会参加者は大会前の調整に参加してみませんか。興味のある方、初心者も大歓迎です。

日時 ①②9月2日(土) 9:30~11:30

③ 9月3日(日) 13:30~15:30

場所 ①長野県障がい者福祉センター

(サンアップル)陸上競技場

②長野県障がい者福祉センター

(サンアップル)体育館

③長野県障がい者福祉センター

(サンアップル)プール

対象 市内在住または在勤・在学の中学生以上の障がい者

定員 20名(先着順)

受講料 無料

申込 8月30日(水)までに電話・FAXで

問 長野市障害者スポーツ協会(阿部・大日方)

TEL・FAX 026-266-8834

### ■長野県シニア大学公開特別講座のお知らせ

シニアの健康と生きがい「居場所」と「出番づくり」を目指すシニア大学では、今年も公開講座を開催します。入場無料!お友達やご家族と揃ってお出掛け下さい。

日時 8月9日(水) 10:00~

場所 ホクト文化ホール(県民文化会館)中ホール

問 長野県シニア大学長野学部(宮澤)

TEL 026-228-7023

### ■学習支援ボランティア養成講座

子どもの貧困は7人に一人とされています。本講座では学習支援の知識やスキルが学べます。ぜひ、ご参加ください。

日時 8月5日(土)~10月22日(日)

場所 長野県社会福祉総合センター等

対象 学習支援活動に携わりたい方

定員 各会場15名

講師 特定非営利活動法人TEDIC代表理事 門馬優氏

参加費 各回1,000円(学生無料)

申込・問 特定非営利活動法人

長野県NPOセンター(中城)

TEL 026-269-0015

FAX 026-269-0016

メール kodomo@npo-nagano.org





9月号は9月1日(金)発行予定。情報掲載希望は8月18日(金)までにお問合せください。〈TEL 026-227-3707〉

平成29年度ボランティア・地域づくりコーディネート力講座 第4回

## 聴く力・受け止める力

誰かと話すだけで、気持ちが楽になったり、明るくなったりすることはありませんか？  
家庭で、地域で、職場で、お友達と、子ども達と、さまざまな場面で相手の気持ちを受け  
とめ、寄り添うコツを身につけて聴き上手になりましょう。

日時 9月5日(火)9:00~16:00

場所 長野市ふれあい福祉センター5階

参加費 1,000円

講師 末松 渉 氏

(臨床心理士・東京いのちの電話顧問)

定員 50名(定員になり次第、締め切ります)

申込締切 8月28日(月)



講師 末松 渉氏

◆◆◆ 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

#### ■無農薬野菜をいっしょに作ろう!!

健康な体は土から、無農薬野菜とお米を作っています。  
一緒に畑を手伝って下さる人を募集致します。自分の体  
と地球の為に!!お手伝いを一緒にしましょう。

日時 随時

場所 長野市松代町西条欠2835

活動内容 松代町西条欠地区の畑と田んぼの草取り収穫

対象 どなたでも

問 健康な未来を考えるSowing.net (高遠)

TEL 026-227-6769 090-2179-9741

FAX 026-227-6919

メール sowing.net@gmail.com

#### ■第41回全国スイーツマラソンin長野大会

##### ボランティアスタッフ募集!

長野県初開催!スイーツマラソンボランティア募集!  
参加者を笑顔と声援でサポートしていただけるボランティ  
アスタッフを募集しています。

日時 2017年10月9日(月・祝)

場所 長野市南長野運動公園

問 株式会社JTB西日本 MICE事業部(大細)

TEL 06-6252-4009

FAX 06-6252-4015

メール jtbs@west.jtb.jp



ボランティアセンターへの相談

(6月1日~6月30日)

★ボランティアしたい...26件

★ボランティア求む...71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>

