



スノーバスターズ思いがけない効果

# その時 人生を変えた

スノーバスターズは、ボランティアが障がい者・高齢者のお宅の雪かきをする長野市ボランティアセンターの事業です。昨年の冬、障がいをもつAさんがスノーバスターズのKさんと出会い、人生が大きく変わることになりました。

でもいいかなあと思い登録をしました。昨年の冬、Aさんの雪かきの依頼を受け、顔合わせをして話をすると、Aさんは重い障がいを抱えながら前向きに一生懸命に仕事に取り組んでいる方だと好印象をもちました。

秋、障害者相談支援専門員より、ボランティアセンターへ相談が入りました。それは電動車いすを使用しているAさんが、雪が降ると駐車場まで行けず出勤できなくて困っているのです。スノーバスターズをお願いできないか？ という内容でした。さっそく、スノーバスターズ登録者で近隣にお住いのKさんへ依頼をしました。

しかし、Aさんから出た言葉は、意外で「たくさん雪が降ったら休むので、雪かきはしなくていいですよ」でした。それを聞いて、「雪のために仕事に行けないのはおかしい。私にできることをやるだけだから、負担を感じる必要はない」と言ってくれ、ひと冬、雪かきをしました。



スノーバスターズKさん

私は、雪かきは健康対策になるため、自主的に近所の雪かきを数件していました。スノーバスターズの募集チラシを見て、保険加入と余裕があれば他でも雪かき

雪の季節が終わった頃、Aさんから1通のお礼の手紙が届きました。私としては、近所の雪かきをするのと同じ感覚で特別なことをしたと思っていなかったのですが、少しでもAさんのためになれたのだと嬉しく思いました。

Kさまへ  
私は、社会生活を続ける中で最大の難関は「雪」です。電動車いすでは家から出ることも、車に乗り込むこともできず、会社を休むしかない諦めていました。冬は家で冬眠したいと真剣に考えていました。  
そんな時、Kさんとの出会いは奇跡的でした。雪が降った日は、出勤と帰宅時間に合わせて雪かきをしていただいたおかげで今年のような大雪でも、一度も会社を休むことなく出勤することができました。その上、正社員の話までいただきました。  
雪かきの季節が終わった今も、Kさんと行き会々と笑顔で「頑張ってこいよ！」と応援してください、元気をいただいています。  
今回、スノーバスターズと出会えたことで人との繋がりの大切さを教わり、温かさに支えられ、感謝しかありません。みなさんに恩返しができるよう、社会に貢献していきたいです。  
Aより

を出さないで我慢しています。その声を出しやすくし、無理せず、雪かきができる人と会わせていくことが大切と思いました。  
雪かきは、近所での助け合いが大切ですが、困っている人が多いことを知って、登録してくれる人が増えることを願っています。



# 火曜英語

ー長野オリンピックからスタートー

通訳で参加しよう

今月は火曜英語の皆さんにお話を聞きしました。活動の始まりは、1995年頃に商工会議所で行われた長野オリンピックの通訳ボランティア養成講座だそうです。養成講座は3ヶ月程で終わってしまうので、日常的に勉強できるようにと有志のメンバーで現在の先生である和田知子さんを中心に立ち上げ、当時のメンバー2名が今も活動されています。

世界へチャレンジ

これまで長野オリンピックは勿論、スペシャルオリンピックスなど様々な場面での通訳ボランティアをされてきました。オリンピックを見に来た外国人に対して日常生活の中で通訳をしたり、自ら話しかけて交流をしていました。通訳以外にも、ホームステイの受け入れをしていたこともあります。

継続は力なり

現在は毎月2回、火曜日の午前10時から12時まで、勉強会を開催。英字新聞で単なる英語だ

けでなく、世の中や世界の動きなども含めて学んでいます。英語は継続して勉強し、日々使うようにしないと判らなくなってしまうようで、それを防ぐために街中で海外の人に自ら話しかけることもあるそうです。

現在メンバーは6名。とてもアットホームな居心地のいい雰囲気、皆さんとても楽しそうに活動されています。

今後は、スポーツ大会等があれば通訳ボランティアとしてかわって行きたいと思っっています。ちよつと興味あるなあ、参加してみたいなあ、と思われた方は連絡ください。

(取材担当 茶嶋宏明)



火曜英語のみなさん

# 若槻ふれあい弁当の会

ー心の通い合うお弁当配達をー

若槻地区の高齢者・障がい者の方へお弁当を届けるボランティアを行っています。長野市が始めた配食サービスで配達をやってほしいということで若槻ふれあい弁当の会が発足しました。長野市のサービスが終了した後、利用者の要望が多いので、若槻地区独自で継続しています。

配達を始めて20年、現在メンバーは25名。昼・夕合わせて1日20件近くのお宅へ配達します。配達員2名、若槻支所でのお弁当の受け取り係1名を日替わり当番でやっています。

お弁当は、業者が個人の好みを取り入れたバランスの良いお弁当を作り、支所へ持ってきます。認知症の利用者でお弁当を食べ忘れてしまう方には受け取り係がお弁当に日付の札をつけ、間違えて前日のお弁当を食べてしまわぬよう工夫をしています。

お弁当の配達だけではなく、見守りの役割も担っています。お宅へ何度訪ねても返事がない



これから配達へ出発

ことがあり、台所の扉から入ってみると机に突っ伏している利用者！声をかけると反応がありひと安心。急遽ケアマネジャーを呼び対応しました。

「大変でしょ？」と言われるすが、配達で外に出る機会が増え、人との交流が楽しくなったという配達員もいます。利用者の方は人生の大先輩が多く、勉強になる上、話が楽しいのです。配達に行くくと、「話していけや。」と声を掛けられます。

以前、メンバーが高齢で不安になり、解散の話をするほど、弱音を

をはいたこともあります。その話し合いの中で業者にはできない利用者との関わりがボランティアではできる、お弁当を待つている人がいるから頑張っつて続けようという声がメンバーからあがり、現在も続けています。今後は若い人がいる団体とも交流を持って会の楽しさを伝え、存続にも力を入れていきたいと話していました。



### 「社会資源とつながろう！」講座から 柳原地区編

柳原地区では、6月22日に、長野市ボランティアセンター共催で「地域の資源とつながろう！」という講座を開催しました。講師は、前日の長野市福祉推進セミナーに引き続き、元滋賀県高島市社会福祉協議会の井岡仁志さんです。一般参加者と福祉関係の仕事の方、柳原地区の区長、住自協の役員など45名が参加しました。

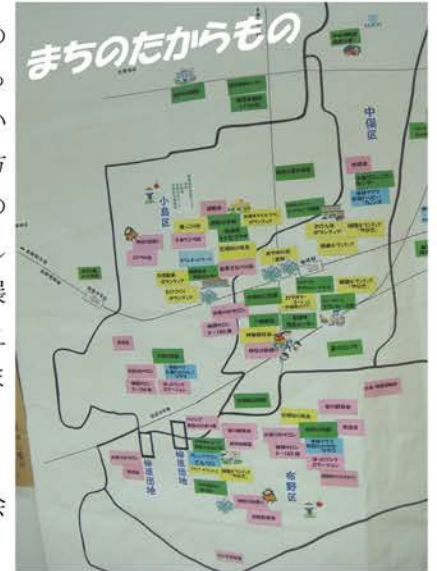
ヒト、モノ、コトの観点から地域の資源を集めておいて、当日は大きな模造紙の地図上にフセンに書いて貼っていきました。初めは、「社会資源って何？」という顔をしている人が多かったのですが、井岡さんの誘導で「子どもに関する施設・行事は？」「おもしろい活動している人いませんか？」と問われると参加者からは、こんなのもあるよ、

あんなのもあるよ、こんな活動もあるよと、今まで知らなかった資源が次々と出てきました。

出来上がった地図を改めて見てみると、たくさんの資源（ヒト、コト、モノ）があることがわかり、長年この地区に住んでいるのに知らないことが多いことに気づいた方も多かったようです。

出来上がった模造紙の地図はしばらく廊下に張ってみなさんに見てもらいました。今後は地域の方と一緒に、「このたくさんの資源を活かした楽しい活動へどう発展させていくか？」を考えていきたいと思っています。

柳原地区住民自治協議会  
地域福祉ワーカー  
菅田カツ子



大きな模造紙の地図に施設・活動などを書いたフセンを貼っていきました

自然に学び、植物と共に心身の癒やしを引き出す園芸療法を長年実践してきたグロッセさんのお話の中には、交通事故で障害を負った男性が園芸により機能回復がすすんでいく様子や、施設で植物に関わる活動をして「昔取った杵柄」を發揮する方（認知症の傾向あり）のお話などがありました。

一長一短ではできないような実践の数々、「もつ」といろいろなお話を聞きたかった。」と言う感想もありましたが、「内容がなんだか難しい感じがしたけれど、園芸



#### いのちの約束 ～みんなみんなひと粒の種～

まだ夏の名残の頃、ながの緑育協会と長野園芸福祉ネットワーク共催の「花と緑の講演会」がありました。園芸療法実践家のグロッセ世津子さんに、

「いのちの約束～みんなみんなひと粒の種～」というテーマで、園芸療法の立場からの具体的な実践例とエッセンス的なお話をしていただきました。

「自然に学び、植物と共に心身の癒やしを引き出す園芸療法を長年実践してきたグロッセさんのお話の中には、交通事故で障害を負った男性が園芸により機能回復がすすんでいく様子や、施設で植物に関わる活動をして「昔取った杵柄」を發揮する方（認知症の傾向あり）のお話などがありました。」

「自然に学び、植物と共に心身の癒やしを引き出す園芸療法を長年実践してきたグロッセさんのお話の中には、交通事故で障害を負った男性が園芸により機能回復がすすんでいく様子や、施設で植物に関わる活動をして「昔取った杵柄」を發揮する方（認知症の傾向あり）のお話などがありました。」

「自然に学び、植物と共に心身の癒やしを引き出す園芸療法を長年実践してきたグロッセさんのお話の中には、交通事故で障害を負った男性が園芸により機能回復がすすんでいく様子や、施設で植物に関わる活動をして「昔取った杵柄」を發揮する方（認知症の傾向あり）のお話などがありました。」



講演会で話をするグロッセ世津子さん

# ボランティア情報

2回目 10月19日(木) 13:40~15:10

場所 勤労者女性会館しなのき  
問 長野市男女共同参画センター(山上)  
TEL 026-237-8303

## ■CAPスペシャリスト養成講座in長野

子供たちに、いじめや誘拐、虐待、性暴力などのあらゆる暴力から自分を守るためのプログラムを小学校で実施する専門家を養成する講座です。

日時 ①10月7.8.9日(土・日・月/祝 基礎編)  
②11月18.19日(土・日 実践編)

場所 ①ふれあい福祉センター ②しなのき  
問 特定非営利活動法人 子ども・人権・エンパワメントCAPながの(吉池)/TEL 090-5782-0263

## ■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、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との情報交換や相談もできます。

日時 10月15日(日) 10:00~12:00/場所 松代支所2階  
参加費 50円

問 松代地区社会福祉協議会(北村)/TEL 026-278-9580  
FAX026-278-9587/メール m-oyrnst@matsushirochiku.com

## イベント

## ■第41回信州発ボランティア・地域活動フォーラム

県内のボランティア・地域活動がより広がりつながりあうことを目的に、今年は千曲市で開催します。居場所作り等6つの分科会やお楽しみ活動縁日にもぎやかです。

日時 10月28日(土) 9:00~17:30

場所 千曲市総合観光会館・上山田文化会館  
対象 ボランティア・地域活動に興味のある全ての方  
講師 松田道雄/参加費 1,500円(大学生以下無料)  
申込 10月15日(日) 必着/TEL 026-226-1882  
問 長野県社会福祉協議会地域福祉部

## ■第19回南部図書館まつり

講演会、ワークショップ、おはなしの部屋、押し花体験と展示、工作の部屋、スタンプラリー、本の福袋、除籍

本リサイクル広場、おすすめ本の展示・小冊子配布など。

日時 10月21日(土)・22日(日) 10:00~16:00

場所 長野市立南部図書館2階大会議室、他  
対象 幼児~大人/定員 なし

参加費 無料(材料費別途必要)/申込 不要

問 南部図書館図書担当(竹田)

TEL 026-292-0143/FAX 026-292-0559

## ■地域まんまるin川中島

### 「地域×NPO そのイイ関係を考える」

地域のNPO、地域とNPO、地域にNPO……。様々な形で地縁の団体とNPOがかかわりながら地域づくりを始めています。その良さや課題を一緒に考えます。

日時 10月30日(月)14:00~16:00

場所 川中島町公民館大会議室/参加費 無料

問 市民協働サポートセンター(阿部)

TEL 026-223-0051

メール npo@nagano-shimin.net



## 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ください。

お電話お待ちしております

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  
10月10日(火) 19時からです♪

<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、テレフォンカード、ベルマーク等  
(8月28日~9月21日分)

松下信彦 瀧澤史貴 村松和子 シニアアクティブルーム戸  
田千登美 瀧澤行政書士事務所 カガヤキひろば松代  
消防局総務課 長野信用金庫 匿名1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

苔テラリウム作り体験!  
空き瓶に苔やフィギア、小石を  
入れて小さな苔の世界を作ります♪  
参加費 200円  
持ち物 空き瓶(蓋付、なくても可)  
10月26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。  
10月3日(火) 10:00~11:30  
11月7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。のんびりゆつくり、おしゃべりしながら、楽しい時間を過ごしましょう。  
10月13日(金) 13:30~16:00  
11月10日(金) 13:30~16:00



# ボランティア情報

## 募集

### ■第4回ウェルカム三才児まつり ボランティア募集

年齢問いません。子どもたちのおまつりを盛り上げるスタッフとして経験したい方、学生さんも大歓迎！ママさんも祖父母世代も大活躍しています！一緒に楽しみましょう。

日時 10月9日(月・体育の日) 10:00~15:00

活動内容 ご当地キャラクターのお手伝い、遊びブースの係、受付など様々な分野でスタッフ募集

問 ウェルカム三才児プロジェクト(太田)

TEL 026-296-3311

### ■かわらばん発送ボランティア募集

長野市ボランティアセンターが毎月1回発行する情報誌「ボランティアかわらばん」を仕分け等するボランティアです。

内容 宛名シール貼り、仕分け、封筒入れ

場所・問 長野市ボランティアセンター

TEL 026-227-3707



### ■第33回児童画作品展 点字準備ボランティア募集

市内小学校39校の習字と絵画の展示を行います。子ども達の描いた感性豊かな作品に触れませんか！市内ボランティアの皆様のご協力をお願い致します。

日時 10月26日(木)14:00~18:00頃まで

場所 もんぜんぶら座 2・3階

問 かがやきクラブ(小林朝子)/TEL:026-244-4756

### ■紙芝居、パネルシアター上演者募集

紙芝居やパネルシアターを制作し上演していますが、いっしょに練習し上演していただける方を募集しています。

日時 10月29日(日)

場所 長野市金箱喫茶シルバービート紙芝居ホール

問 喫茶シルバービート(原)/TEL 026-295-9680

## お知らせ

### ■お産なんでもトーク

2ヶ月に一度の定例おしゃべり会です。10月のテーマは「語ろう高齢出産」高齢出産でない方のご参加も大歓迎です。興味のある方はお気軽にご参加下さい。

日時 10月25日(水) 10:30~12:00

場所 ふれあい福祉センター4F和室

問 お産を考える会うむつむネット(牛山)

TEL 090-4212-8167

### ■女性のキャリア再構築セミナー 「ライフデザインと再就職を考える」

結婚・出産・育児で離職し、再就職を考えている方に向けた講座です。自分らしい働き方をデザインし、再就職に必要なコミュニケーションスキルで一歩踏み出そう！

日時 10月13日(金) 10:00~12:00

場所 勤労者女性会館しなのき/対象 市内在住で就学前のお子さんを育てながら再就職を希望する女性

定員 20人/講師 古越真佐子(シニア産業カウンセラー)

参加費 無料/申込締切 9月27日

問 長野市男女共同参画センター(春日)

TEL 026-237-8303



### ■男性の料理教室

「食べる」は生活の基本です！健康のためにも、おいしいものを楽しい仲間と作って食べるのはいかがでしょう。4回で、切る・焼く・ダシをとるなど基本を学べます。

日時 10月27・11月24日・1月26日・2月23日(金)

10:00~13:00/場所 長野市ふれあい福祉センター4階

調理室/対象 市内在住の男性の方/定員 16名

講師 上野マリ子先生(管理栄養士)

参加費 3,000円(全4回分)/申込 10/11~10/18

問 長野市社会福祉協議会地域福祉課(松野・黒岩)

TEL 026-227-3030/FAX 026-223-7388

### ■ウェブの情報発信を変えよう！ 伝え合う、社会が変わる

ホームページが古い、動いていないブログやSNSを見直したい。日本財団のコミュニティサイトCANPANを活用したポータルサイトに登録してみませんか？

日時 10月20日(金) 13:30~16:30/場所 もんぜんぶら

座304会議室/対象 地域課題を解決することを目的とした団体/定員 上記15団体/講師 吉野真佐代

参加費 1人1,500円/問 長野県NPOセンター

TEL 026-269-0015/FAX 026-269-0016

メ-ル info@npo-nagano.org



### ■ネクタイ利用のベスト作り

ネクタイと着物地を使った、ステキなマイベストを一緒に作ってみませんか！材料は用意します。裁縫道具持参して下さい。

日時 10月27日(金) 11月15日(水)10:00~14:30

場所 ふれあい福祉センター2階

対象 2回出席できる方/定員 10名

参加費 800円(材料費)/申込締切10月10日(火)

問 手しごとサロンフラワー(傳田)/TEL 026-232-8377

## 講座

### ■働き方改革講座「進化する働き女子× 上司の意識改革=企業の可能性の追求に」

女性活躍推進法を軸とした働き方改革を推進するための講座を開催します。女性自身の働き方開拓の可能性と新しい職場マネジメントを探ります。2回講座です。

日時 1回目 10月14日(土) 13:30~15:00



11月号は10月31日(火)発行予定。情報掲載希望は10月18日(水)までにお問合せください。〈TEL 026-227-3707〉

## ボランティアのつどい <sup>がくえんさい</sup> 楽縁祭 -お知らせ-

### 12月3日(日)

テーマ：今日はみんながボランタクロス  
あなたからわたしから心の贈りもの

その①

### 出展団体大募集!

■出展時間 10:00~14:00(予定)

今年のテーマ「心の贈りもの」と題して、ボランティア活動をしている皆さんがボランタクロスとなって活動の紹介や発表をお互いに贈り合いましょう! 来場者が出展団体の活動を少しでも体験でき、ふれあえるような出展をお待ちしております!



その②

### ボランティア グループリーダー研修会

■研修時間 9:30~11:30

グループをうまくまわして社会や地域に良いことをする方法を学びます。

あなたのグループは、活動の理念を共有して充実したボランティア活動ができていますか? 誰のために活動をしていますか?

より良い活動のために、グループリーダーさん、福祉施設などでボランティアさんをまとめるお仕事の方、参加お待ちしております。

講師 山室秀俊さん

(NPO法人長野県NPOセンター・

飯綱高原よっこらしよ事務局長)

その③

### 情報交換会参加者募集!

■開催時間 14:00~15:00(予定)

活動をPRする情報交換会を開催します。

出展はしないけど、PRしたい! 情報が欲しい!

どんなボランティアがあるか知りたい! 特技をアピールしたい! 方など、是非ご参加ください。

当日参加もOKです。

◆◆◆ 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 FAX026-224-1513

ボランティアセンターへの相談

(8月1日~8月31日)

★ボランティアしたい...31件

★ボランティア求む...69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>

