

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



役割は生きる力

柳町介護サービスセンター通所介護事業所（以下センター）では、利用者のおじいちゃん・おばあちゃんが『何か役に立つことをしたい』という気持ちから、雑巾縫いをきっかけに、地域の人と一緒に食事をする《柳町カフェ》を昨年9月から始めました。

雑巾が欲しい

きっかけは、平成27年に城東小学校の校長先生から「雑巾が欲しい」と言われたことです。

指先の運動・認知機能の訓練にもなると思い、縫い物の得意な利用者へ声をかけ動き始めました。小学校へ出来たものを持って行き、児童から「使わせてもらいます。」の一言で、おばあちゃんたちのやる気にスイッチが入りました。

エコ封筒作り

次に、他の利用者にも活躍してもらうために、長野市ボランティアセンター（ボラセン）へ相談に行きました。そこでカレンダーを再利用した《エコ封筒》を知り、作るようになりました。完成品をボラセンに届けたところ、大変喜ばれたことで、「また持って来るね」と、役に立っていることが実感できました。

子どもの見守り

毎日、子どもの下校を見ているうちに「子どもとふれあいたい」という利用者の思いと、小学校からの見守りボランティアが欲しいとの要望が一致し、おじいちゃん・おばあちゃんが15時にセンターの前に立って（座って）見守りをスタートしました。

「おかえり」の声掛けに、「ただいま」の子どもの明るい声。そして「ハイタッチ」「楽しい！」「嬉しい！」とおじいちゃん・おばあちゃんは大騒ぎです。そのうちに、センターで宿題をする子どもが集まり、子ども達とふれあう楽しい時間にワクワクしています。



柳町カフェ（子ども食堂）オープン!!
みんなで作って・食べて
楽しんでいます

柳町カフェ（子ども食堂）

地域の皆さんとの交流もしたいと考え、今度は、《柳町カフェ（子ども食堂）》を始めました。

食料品は、NPO法人フードバンク信州から提供してもらいました。もちろん、食べる人、遊ぶ人、リハビリをする人ごちゃ混ぜですが、それぞれ「一緒にご飯を食べることを楽しんでいました。」

今、自分ができることをやる。そして喜ばれる、これが生きる力になっているという事を職員は目の当たりにしました。役割を見つける職員と役割を楽しむ、おじいちゃん・おばあちゃんの良い関係、どんな発展があるのかこれからも楽しみです。
追記 どれもみんな、今でも続いています。



ハッピーサークルながの

「ボランティア活動で心も体も元気に」

会の起源

代表の若山さんご夫妻にお話を聞きました。会の起源はお二人の20歳代の頃に遡ります。

当時、社交ダンススクールに通っていたうちに、地元の公民館からレッスンの依頼を受けるようになり、生徒さんがたくさん集まるようになり、公民館使用が困難になってきたため、長野市ボランティアセンターに相談しました。ボランティア登録すれば会議室を使えるということで、ボランティア活動を始めることにしました。

ボランティア活動へ

現在、長野市ふれあい福祉センターを中心に、ハッピーダンス教室を週3日、社交ダンスを週1日、リズムウォーキングステップを週1日行なっています。

リズムウォーキングステップは、ただウォーキングするよりもダンスのリズムを利用して動くので、結構な歩数を楽しみ飽きずに刻むことができます。ハッピーダンスは社交ダンスを基本に、誰でも気軽に楽しく体を動

かすことができます。どちらも若山さんが創作したものです。

高齢者施設などで、一緒に体操をして汗をかいた後、おしゃべりをしてるのが楽しみです。



ハッピーダンスの様子

地域へ広めていきたい

色々な地域にこれらの活動の指導員を沢山養成したいそうです。指導員の方々が地域に広めてもらえれば、高齢者の生き甲斐づくり、居場所づくりになります。

さらに、この活動が地域への広がりとともに、地域の活性化につながってほしいと願っています。

(取材担当 茶嶋宏明)

長野日仏協会フランス語サロン

「始まりは長野冬季オリンピックから」

協会の立ち上げ

長野冬季オリンピック開催時に、フランス語通訳ボランティアをした仲間、長野日仏協会を立ち上げました。

フランスとの友好活動

フランスからの観光客等の案内や、ホームステイの受け入れをしています。またフランスから留学中の高校生や、信大工学部の留学生との交流会を毎年行っています。

平成16年に映画「コーラス」で有名になったサンマルク少年少女合唱団の長野公演の時には、ホームステイの受け入れをしました。

昨年はフランス競泳ジュニアチームが長野市で合宿を行った時は、歓送迎会や送迎、練習時の通訳のサポートをしました。

活動のための勉強会

講師はオリンピックの組織委員会、非常勤としてフランス語のスペルチェックを担当していたドミニクさんです。

フランス語のコミュニケーション能力向上とフランスの社会状

況や文化を学び、理解を深めるための勉強会を長野市ふれあい福祉センターで、月3回行っています。

初級クラスは金曜日、教科書を使って文法や会話の勉強会、上級クラスは月曜日に、フランス語の新聞記事を教材にした授業を行なっています。中東やアフリカといった日本では情報の少ない地域

の話題も多く視野が広がります。授業の最後に、フランス語で一人ずつ自分の意見をいう事が実際の



ドミニク先生を囲んで勉強中

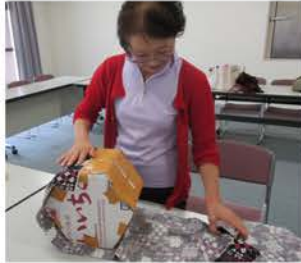
会話に活きてきます。

フランス文化や言葉など、ながらで集まった仲間との学習は、年齢や職業を超えて楽しい時間となっています。これからも学んだフランス語を活かし、フランスと日本の友好のために活動していきたいと思えます。

ばそこん若葉クラブの皆さん
牛乳パックアイス **ありがとう!**
ヒザが痛い人のために

数年前、ばそこん若葉クラブの受講生の中にヒザが痛い人がいたため、同クラブが牛乳パックでアイスを作り、ふれあい福祉センター4階和室へ寄付していただきました。そのアイスが古くなったので、今回作り直してもらいました。

同クラブの代表小山美恵子さんは、「受講者も含めてこの活動を



クラブのボランティア活動の一つにしていきたいと考えています。自分たちのために作り始めたアイスですが、和室を利用する皆さんもどんとん使ってください」とおっしゃっていました。

手間がかかった分、長く使えるよう思いを込めて作ってあるので、優しく扱ってもらいたいと思います。ご協力、よろしく願います。

最後に、ばそこん若葉クラブの皆さん本当にありがとうございました。



→ばそこん若葉クラブから
ふれあい福祉センターへ寄贈



*ばそこん若葉クラブは、パソコンを通してシニアの仲間作りを目的に操作方法を教えているグループです。

不要になった
家具・家電
ご寄付ください

引っ越し等で不要になった家具・家電製品等、まだ使えるようなもの、捨てるのはもったいないと考えている品物があれば、一度ボランティアセンターへご相談ください。状態を確認し、困っている方や必要としている方のために使わせていただきます。

ご協力、よろしくお願ひします。



問い合わせ

長野市
ボランティアセンター
TEL : 227-3707



根を育てる

ト。使わなくなったポットに合うようにアルミワイヤーを手作りして、球根をおいたのは昨年の11月末。球根の下の部分が水にひたって数日すると、もう根が生え始めてきました。

根ってこんなにきれいなんだと感心するくらい白い根は、毎日毎日ぐんぐんと伸びて、ひと月もすると10センチ程度のポットでは長さが足りず、根はきれいに渦巻き状態になってきまし



陽がさす部屋に一瞬香りがたちました。「何だっけ」と探す視線のさきにあつたのは、ヒヤシンスの球根を水栽培していたガラスポット。使わなくなったポットに合うようにアルミワイヤーを手作りして、球根をおいたのは昨年の11月末。球根の下の部分が水にひたって数日すると、もう根が生え始めてきました。

根がさす部屋に一瞬香りがたちました。「何だっけ」と探す視線のさきにあつたのは、ヒヤシンスの球根を水栽培していたガラスポット。使わなくなったポットに合うようにアルミワイヤーを手作りして、球根をおいたのは昨年の11月末。球根の下の部分が水にひたって数日すると、もう根が生え始めてきました。

た。そのうちに、球根の頂上につぼみが出現して花が咲いたのですが、なんともうっとりするような香りを放ち、冬のちよつと沈みがちな室内に華やかさを添えてくれています。

まだまだ外は寒く園芸気分にはなりませんが、白い元気な根を見て感ずることは根の偉大さです。淡い紫色の引きつける花も、かぐわしい香りも、根があつてこそ。植物はまず根が生長して、地上部である本体を支え、栄養分を吸収して、株全体に行きわたらせ生長しているのです。

根があつてこそ、今年の目標もできました、《根を元気に育てる》です。
(徳永順子)

ボランティア情報

■ワークショップ

おいしいチョコレートの真実

おいしいチョコはどこからくるのでしょうか！バレンタインデーを前にみんなでちょっとだけ考えてからチョコレートを食べましょう。ご参加お待ちしております。

日時 2月4日(日) 10:00~13:00

場所 長野市ふれあい福祉センター/定員 20名

参加費 700円/申込締切 1月31日(水)

問 みどりの市民(渡辺)/TEL・FAX 026-235-5113

メール midori@midori-c.com



■地域まんまるin第3地区

地域で防災を考えよう

突然やってくる災害。そのとき、子どもと2人だったら？高齢者しかいなかったら？どうしますか？実際に第3地区の地図を使っての演習で、一緒に考えましょう。

日時 2月17日(土)13:00~15:45

(12:00~災害・防災に関する展示)

場所 長野市ふれあい福祉センター5階ホール

対象 小さいお子さんのいる方、高齢者、障がい者等、そういう方を支援している人、関心のある人

定員 50人(先着順)/講師 NPO法人かながわ311ネットワーク理事 石田真実さん/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

■古本回収所開設

~陸前高田市立図書館 充実にご協力を~

大震災で全壊した陸前高田市立図書館は昨年再開しました。私達は今後の充実に向けて応援しています。ISBN入りの古本をお持ち下さい。同市への寄付金に変えます。

日時 2月22日(木) 10:00~12:00

場所 長野市権堂イーストプラザ市民交流センター

問 被災地オテガミプロジェクト推進チーム(久保田)

TEL 090-2455-5677

■第98回ナイスハートバザールin長野

障がい者就労支援事業所の自主制作による、手織り品・園芸品・新鮮野菜・菓子・うどん・手芸品・革製品等を一堂に集めた展示即売会です。是非足を運んでください。

日時 2月19日(月)10:00~19:00

2月20日(火)10:00~17:00

場所 ながの東急百貨店 別館シエルシエ5階ホール

問 長野県セルプセンター協議会/TEL 026-291-8280

■「辺野古ゲート前の人びと」を上映、講演会

森の映画社の最新作の上映と講演会を実施します。作品監督の影山あさ子さんによる講演会があります。多数の方々のご参加を心よりお待ちしております。

日時 2月18日(日) 13:00~/場所 長野市勤労者女性会

館しなのき/問 信州と沖縄を結ぶ会

TEL 090-2252-0194(古川) 090-2523-5729(宮沢)

■歌舞劇団 田楽座 長野公演

伊那市を拠点とする歌舞劇団田楽座が長野で公演!演目はまつり芸能楽「信濃」千秋楽です。太鼓あり獅子ありの楽しい公演です。この機会にぜひ観に来てください!

日時 3月17日(土)開場18:00開演18:30

3月18日(日)開場12:30開演13:00

場所 若里市民文化ホール

チケット 一般3,500円、小中学生・障がい者1,500円(当日券各500円増)(未就学児無料)

問 萌える燃える田楽座の会

TEL 0265-78-3423(田楽座) 090-4825-6249(渡辺)



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月13日(火)19:00~

「天空の里 いもい農場」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

(11月29日~1月16日分)

松下信彦 松下泰子 宮田起男 滝澤史貴 土屋亮一 西勲

小松孝 篠原晶子 矢澤節子 よりいい会 太田福祉会

りんどう会 瀧澤行政書士事務所 セブテンパークラス

ロハス茸菜里 長野県シニア大学長野学部 (宗)長福寺

サークル「北信五岳」 日本郵便(株)信越支社 シニアアク

ティブルーム 長野市国民健康保険課 匿名13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

~大根パーティー~

秋の収穫の大根パーティーが延期になっていました。まだまだ寒い中、みんなで大根鍋を囲みましょう♪

2月22日(木)13:30~15:30

参加費 100円



♪ 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。

2月6日(火)10:00~11:30

3月6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。

2月9日(金)13:30~16:00

3月9日(金)13:30~16:00



ボランティア情報

お知らせ

■笑いのエクササイズに歌と手遊び レクレーションで楽しく脳を活性化!

笑いは副作用のない最良の薬。笑う体操にヨガの呼吸法、認知症予防レクレーションで楽しく脳活、免疫力アップ、ストレス解消、仲間作りを大切に体を動かしましょう。
日時 毎月第2・第4水曜日 13:30~15:00
場所 安茂里公民館/対象 どなたでも/参加費 100円
申込 いつでもお気軽にどうぞ
問 らんらんラフターおひさま(小林)
TEL 026-293-3925・080-4181-8688



募集

■閑上：慰霊の集い参加と 東北(浪江町の予定)ボランティア活動

津波の犠牲となった閑上中学校14名の生徒の命日に鳩風船に願いを込めて掲げます。被災された方々の心が前へ進むための一歩に慰霊の集いに参加してみませんか?
日時 3月10日(土)~11日(日)/場所 東北の被災地
問 長電観光旅行センター(三木)/TEL 080-7759-4128

■会員募集

「長野マジッククラブ」ただいま会員募集しております。経験、年齢、器用、不器用問いません。初心者の方には親切丁寧に指導します。入会希望の方はご連絡下さい。
日時 第1・第3水曜日 18:30~20:30
場所 長野市ふれあい福祉センター
問 会長 山上清利/TEL 026-244-0262

■全国ボランティアコーディネーター 研究集会2018 スタッフボランティア募集

全国のボランティアコーディネーターが一堂に集まる研究集会が長野市で開催されます。この大規模な催しの運営を助けていただける当日ボランティアを募集します。
日時 3月3日(土) 8:30~18:30
3月4日(日) 8:30~16:30
場所 JA長野県ビル、もんぜんぶら座、TOiGO及びその周辺/問 長野市ボランティアセンター(小林)
TEL 026-227-3707/FAX 026-224-1513
メール vc102@vnetnagano.or.jp

■あがり症の交流会参加者募集!



軽いあがり症の方~過度な緊張症・社交不安症の方向けサークル活動!フリートーク、カフェ巡り、イベントを気軽に楽しんでみませんか?ボランティアも募集中!
日時 毎月第1・第3日曜日 13:00~
場所 ノルテナがのor長野市ふれあい福祉センター
TEL 090-6539-1363(宮下)
メール sad_nagano@yahoo.co.jp

■平成30年度シニア大学 専門コース・一般コース 学生募集

人との出会い、社会とつながるきっかけ作りとなる一般コースと人材育成のための地域プロデュース専門コースが長野で開講!あなたも一緒に学んでみませんか?
募集期間 平成30年2月1日~2月28日
入学資格 概ね50歳以上の方
専門コース定員 30人/授業料 26,000円
一般コース定員 240人/授業料 10,000円
問 長野県シニア大学本部(浅野)/TEL 026-226-3741

講座

■あかちゃんのおはなし会

司書による読み語り、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 2月7日(水)、3月7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/定員 なし
参加費 無料/問 長野市立南部図書館 図書担当(竹田)
TEL 026-292-0143/FAX 026-292-0559

■チェーンソーアート講座

チェーンソーで丸太から郵便ポストや動物のオブジェなどをつくってみませんか?
日時 2月24日(土) 10:00~15:00
場所 篠ノ井(屋外)/参加費 3,000円 保険料別途260円
申込締切 2月16日(金)/問 長野県高齢者生活協同組合(出川)/TEL 026-217-3601

■英語絵本の読み方初心者講座

お話し会や学校で英語の絵本を読みみたい方対象です。英語の絵本にチャレンジしませんか。
使用本「Today Is Monday」をお持ち下さい。要予約
日時 2月3日(土) 10:00~11:30/場所 もんぜんぶら座
問 Book Time(土屋)/TEL 026-217-0749

イベント

■第7回“未来世代の健康づくり”

発達障がいや認知症が増えている日本。健康や生活環境への影響を未然に予防する「予防医学」を訴えている黒田先生のお話を聞き、予防する方法を学びましょう!!
日時 2月17日(土)13:30~/場所 ノルテナがの多目的ホール/定員 150人/講師 医学博士 黒田洋一郎
参加費 前売一般1,000円 学生800円/当日一般1,500円 学生1,000円/申込締切 2月16日(金)
問 健康な未来を考えるSowing.net(高遠)
TEL 090-2179-9741/FAX 026-227-6769
メール sowing.net@gmail.com

ボランティア情報



3月号は3月1日(木)発行予定。情報掲載希望は2月16日(金)までにお問合せください。〈TEL 026-227-3707〉

ボランティア活動をしている方に…

ボランティア保険 加入・更新のお知らせです

ボランティア活動中のさまざまな事故に対する備えとして、
無償で活動するボランティアの方々のために、**ケガや損害賠償責任を補償**します。

*** 補償期間は **平成30年4月1日から1年間** (平成30年度) です ***

●加入受付場所

- ・長野市ボランティアセンター
- ・かがやきひろば
(三陽、安茂里、篠ノ井、氷鉦、
鬼無里、中条)
- ・信州新町福祉センター

●申込書配布 平成30年2月20日(火)より配布

●加入手続き 平成30年3月1日(木)から

※活動保険・行事用保険の内容に一部改定があります。
詳細については、下記までお問い合わせください。

問い合わせ 長野市ボランティアセンター
TEL : 026 - 227 - 3707

お詫 び

『かわらばん』2017年12月号(418号)5ページの記事に誤りがありました。読者の皆様ならびに関係者の皆様にご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

(誤) ■視聴障がいの方の瓶のゴミ収集について

(正) ■視覚障がいの方の瓶のゴミ収集について

お知らせ

■視覚障がいの方の瓶のゴミ収集について

今年一月収集分より「視覚障がい者排出瓶用袋」というシールを視覚障がいの方に配布します。レジ袋等に瓶を色分けせずに入れ、シールを貼って出せます。収集業者が分別して下さいます。

問 長野市環境部生活環境課(中沢)

長野市視覚障害者福祉協会(青木)

TEL 026-224-7635(中沢) 026-243-3161(青木)

■川中島地区結婚相談

経験豊富な相談員が、広い視点から良縁に向けてのアドバイスをしています。自分にあった婚活をしませんか。

日時 毎月第2・第3水曜日 9:30~11:30

場所 川中島支所2階

問 川中島地区社会福祉協議会(関野)

TEL 026-285-2712

■月例情報市場

毎月第3水曜日ふれあい福祉センターで16時から17時まで開催。新鮮な情報等を共有することで新しい出会いが生まれます。シナリオのないストーリーの始まりです。

日時 2月21日(水)、3月14日(水) 16:00~17:00

場所 長野市ふれあい福祉センター

問 ながのボランティア・市民活動支援ネットワーク(青沼)/TEL 026-229-8001(ライフデザインセンター内)

ボランティアセンターへの相談

(11月1日~12月31日)

★ボランティアしたい…54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>

