



唐臼 ウルトラ隊



背中
のロゴ
が目印!

我々団塊世代が元気な 今しかない!!

篠ノ井の唐臼区では、平成28年10月に住民有志30人による「唐臼助け合い隊(愛称・ウルトラ隊)」が発足しました。区内の一人暮らし・夫婦二人暮らしの高齢者を対象に、ゴミ出し・雪かきなど日常生活の支援を行なっています。

きっかけは、当時、民生委員だったAさんとBさんが高齢者から「ゴミ捨てに行くにも足が痛くてね〜」「最近雪があるから外に出ないんだよ」という話を聞きました。地域にはたくさんのご苦労があったのです。大半は、公的サービスでは対応できないコトでした。何とかしたいが自分だけではどうにもできない、と民生委員を辞めた後も思いがくすぶっていました。

そこで、前区长だった依田正昭さんに相談すると「私たちがなんとかしよう!仕組みを作り出すなら『今』しかない!」と心強い言葉をもらい、同志を集めてボランティア活動を始めました。自分たちが将来、唐臼に住み続けるため

にも、元気な団塊世代がいる『今』がチャンスだったので。

活動は徐々に浸透し、住民の方とも顔を合わせれば挨拶をするようになり繋がりができました。昨年、雪かきの活動中に、通学途中の更科農業高校の生徒と顔見知りになり、いつのまにか雪かきを手伝ってくれるようになりました。ほかにも高齢者宅の雪かきをしていると、住民が外に出てきて立ち話をして元気をもらうこともあります。お互いさまの関係が自然と広がってきています。

平成29年度は、長野市社会福祉協議会のボランティア活動振興事業助成金を活用して購入した、お揃いの黄色いジャンパーを着て活動し、さらに士気が高まっています。活動は住民の心をひきつけ「私も活動したい」と地区内に広がっています。今後は退職者・現役世代問わず仕事等の経験・特技を活かしたエキスパート集団を作り、ウルトラマン家族のようにみんなが助け合っているようになることが目標です。

ウルトラ隊が大切にしていることは『謙虚な姿勢』。その姿勢が魅力の一つとして、住民の心を引き寄せる力がそこにあるのではないのでしょうか。



さわやかアンサンブル

「みんな一緒に楽しい音楽の時間を」

今月は、さわやかアンサンブルの皆さんのお話をお聞きしました。当日、介護施設での活動があったので取材しました。

参加型の演奏

クリスマスマスの時期でしたので、キーボードとハンドベルを使ってキラキラ星、赤鼻のトナカイなどのクリスマスソングを演奏。キーボードの柔らかな音色とハンドベルの神秘的な響きが、心地よくクリスマススムードを高めてくれます。施設の皆さんに色違いのハンドベルを渡し、初めての方でもわかりやすいよう、音符代わりに星を使った楽譜を見ながら、指揮に合わせて各自担当の星の色のベルを鳴らします。パートごとに数回練習し、みんなで合わせてみる、見事に演奏することができました。すると参加者のみなさ



星の楽譜を見ながらみんなで演奏

んには笑顔が広がり、始まる前と表情が全く変わり、いきいきと楽しまれていました。介護施設のほかに小学校や児童センターなど幅広い年齢の皆さんに対して活動しているそうです。

30年選手のグループ

きっかけは更北公民館の作新大学（市内の65歳以上を対象とした5年制の生涯学習のための講座）。そこで出会った皆さんが昭和63年12月から30年以上も活動されています。現在は30人位が所属していて、それぞれの得意分野や個性を生かし、チームワークの良さが自慢です。

将来は、さらに演奏力がついてたら発表会を定期的に行いたいそうです。また、楽器なども持ち寄って使っているため、痛むことも多くなっています。使わなくなったキーボード、ランプ、プロジェクトターなどをお持ちの方がいらっしゃったら是非、活動に使わせていただきたのでボランティアセンターまでお知らせください。

（取材担当 茶嶋宏明）

長野シニアリーダーズクラブ

「私たちがたの力で長野を元気に」

昭和58年から活動している長野シニアリーダーズクラブは、子ども会リーダーの指導・育成をする高校生のグループです。

主な活動は、子ども会リーダー研修会の実施（年6回）、夏のキャンプ等です。

企画はすべて高校生が考え、定例会でどうすれば子どもたちに伝わるのか、試行錯誤を重ねて作り上げます。会議中の高校生は、企画に真摯に向き合い、熱い意見が飛び交います。考えた企画は、子ども会リーダー研修会で小学5年生、高校3年生の希望者にレクリエーション計画の立て方を学んでもらい、リーダーを育成します。会長の小林滯奈さん（高1）は、姉の誘いで長野市の子ども会キャンプへ参加したことがきっかけで、その時に見たシニアリーダーの姿に憧れて続けてきました。「コミュニケーションをとるのが難しい子どもとの接し方を考えることが楽しいです。みんなをリードして行くのは大変ですが、子どもの喜んだ顔を見るととても嬉しいです。将来はこ



子ども会リーダー研修会

の経験を生かした仕事に就きたい」と話してくれました。

渡部竜明さん（高2）は「企画をイチから考えるのが大変ですが、

楽しく充実しています。企画を考え、実行すること、人の前に出て話すという経験は、将来に生かしていきたい」と話していました。

グループの窓口である長野市教育委員会の高池課長補佐は、「将来、子どもたちが地域を活性化させるリーダーになってほしい。子どもたちの活動が大人を刺激し、地域力の向上を目指しています。」と語っていました。研修に参加している子どもたち、指導している高校生それぞれが楽しそうにしている姿が印象的でした。

ボランティアコーディネーターのつれづれ日記



昨年、10年ぶりに再会したAさんのお話です。

10年前、夫の転勤で初めて長野市へ来たAさんは全身マッ

サージの資格を持っていました。自分自身が子育て中に「マッサー

ジしてほしいけど、子どもを預かってくれる親戚はいないし、

料金も高いからできない」という経験から、所属していた子育てサークルで

材料費のみでマッサージやベビーマッサージの指導をしていました。その後、ボランティアアセン

ターからの紹介もあり、好きなマッサージのボランティアを

楽しんでいました。

そんな中、またもや転勤で県外へ。行った先でもAさんは友人や口コミでマッサージのボラ

ンティアを続けていたそうです。そして2年前、再び転勤で長野市へ戻っていたAさんと偶然

再会しました。Aさんから「た

くさんの人にハンドマッサージをしてあげたいから、一緒に活動する仲間が欲しい」と相談され、私は「ボランティアのついで探してはどう？」と提案しました。Aさん

は仲間を見つけ、現在は技術指導をしています。仲間と共に、マッサージを受ける機会がない人へ

笑顔を届けるため活動の場を広げています。



ハーブの香りで身も心も癒されます

行った先々でもボランティアを続けてきたAさんは「ボランティアで色んな人と出会い、短い期間でも濃い付き合いができたから今でも繋がっている人が多い」と振り返りました。

転勤や子育てなど現況が変わってもAさんが生き生きとしているのは、マッサージを仕事ではなく、特技を生かしたボランティアとして続けてきたからでしょう。コーディネーターとして改めてボランティアは人生を輝かせる原動力を持っていることに

気付かされました。(い)

ボランティア活動奮闘記

《その6》

東日本大震災の復興イベント in Manchester



2011年3

月11日。朝、何

気なくBBC(英

国放送)をつけて

みると、目に飛

び込んできたの

は『巨大地震が

日本を直撃』と

いう緊急放送だっ

た。慌てて実家

のある茨城県日

立市に電話する

も、繋がらない。

震度6強だった

らしい。「ああ、みんな死んで

しまったか…」何時間後、叔母

から電話があり「みんな無事だ

から心配しないで」

本心にホッとした

瞬間だった。

その後、ニュー

スから目が離せず、

気付けば何日も家

から出ず、お風呂

も入らず、自分が

被災者のような姿

伝えることができた。また、ツ

イッターを通して安否確認を行

なっている方に高齢者世帯の親

類の無事を確認してもらったり、

日立市内の電気やガスの復旧状

況を家族に伝えることができた。

ツイッターは本当に役立ち、感

謝です！この経験から、混乱

のさなかに必要なのは、正しい

情報だと実感した。

やがて、マンチェスター近郊

に住む日本人が、復興を応援す

るイベントを次々に企画した。

家で心配しているも仕方ないの

で、チャリティーバザーや現地

の小学校で折り鶴を教えるイベ

ント、街角やスーパー内での募

金集めなどに参加した。

すると、「大変だった

振子ね。ご家族は無事だった

の？」と声をかけて

たり、自分から進

んで募金してくれる方

が多かったのには、本

当に励まされ嬉しかった。震災は辛い出来事

だったけれど、自分の家族と国

をこんなにも愛していたことに

気付き、行動を起こせたことは

貴重な体験であったと思う。(なっちゃん)



チャリティーイベントの様子

ボランティア情報

問 NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会
長野支部(林部)
TEL 090-2974-5527

イベント

■解体直前アーティスト・イン・レジデンスin長野県信濃美術館

春に公募し決定した2組の若手作家が公開制作と発表を行います。期間中はワークショップも実施。現建物での本当に最後のイベントとなります。観覧無料。

日時 3月5日(月)~3月31日(土)

場所 長野県信濃美術館

問 長野県信濃美術館

TEL 026-232-0052



■朗読効果の実例発表

会の35周年を祝い各人の活動の効果を発表します。その中には104歳の現役の松田れい子さんの紙芝居と踊りもあります。このパワーと魅力に是非ふれて下さい。

日時 3月11日(日)14:00~16:00

場所 長野市ふれあい福祉センター 5階ホール

定員 50名

参加費 1,000円(お茶菓子付)

申込締切 3月9日(金)

問 朗読たんぽぽの会(牧豊子)

TEL/FAX 026-296-3392

■村山幸枝さん(重度筋ジス)のお話を聴こう

重い障害があっても地域の扉を開け自立した生活を送る村山幸枝さん。自分の生活を自分で作る力はずば抜けています。幸枝さんの開拓者精神の志から学ばせていただく。

日時 4月1日(日)13:00~

場所 長野市ふれあい福祉センター 4階和室

問 ふれあいサロン(根本・山口)

TEL 090-5412-9348



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
(毎月第2火曜日19時~)

3月13日(火)の出演は
「ながはくパートナー」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、テレホンカード、ベルマーク等
(1月16日~2月19日分)

堀江美和子 久保田孔炳 杜雅鈴 尾崎美也子 松下信彦
宮田起男 滝澤史貴 荒井三津子 永野誠 市村英樹
長野すかいびーんず きもちいい快 あいまい会(蠶川)
瀧澤行政書士事務所 ロハス茸菜里 サークル「北信五岳」
長野県シニア大学長野学部 新光電気工業
CDC情報システム(株) シニアアクティブルーム
(株)NTT東日本-関信越長野支社 長野南郵便局総務部
消防局総務課 長野市収納課 セニ会ボランティアセンター
かがやきひろば東北 匿名17名

カレンダー等を企業の皆様からいただきました

東日本電気エンジニアリング(株) 富士通(株) 第一企画(株)
(株)TOSYS (株)大和証券グループ (株)誠設計事務所
中電興業(株) 大和リース(株) 甲信アルプスホーム(株)
長野積水ハウス(株)長野カスタマーズセンター
(株)富士通エフサス 富士ゼロックス(株) (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

~センター内植物のお手入れ~

冬を無事に過ごした植物!センター内にある観葉植物を中心にお手入れを行います。参加費不要!汚れても良い服装でご参加ください。

3月22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。年齢・性別を問わず、ご参加いただけます★

3月6日(火)10:00~11:30

4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。

3月9日(金)13:30~16:00

4月13日(金)13:30~16:00



ボランティア情報

お知らせ

■無料学習サポートきずなじゅく

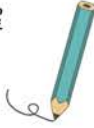
教えるのは元教員、学生などのボランティア。一人の子に一人のサポーターがつき、ていねいに教えます。おしゃべりもOK。友達やサポーターと楽しく過ごします。

日時 3月9日・16日・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)



■こちら肉球クラブ主催 猫の譲渡会

あなたの人生にそっと寄り添う小さな命を家族に迎えてください。当日のお渡しはしていませんが、ご希望の猫がいましたら、受付にてご相談ください。

日時 3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

問 こちら肉球クラブ(千葉)/TEL 090-8515-9259

■無料なんでも相談会

どんなことでも、ご相談下さい。秘密はお守りします。相談員が対応し各種制度の紹介もします。看護師による健康チェックや、昼食交流会も行います。

日時 4月4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)

募集

■お手伝い募集だにゃん

猫シエルターにて、朝・夕の餌やり、トイレ掃除等の猫たちのお世話(2時間ほど)をしてくれませんか?詳しくはアメブロ「ねこツナ日記」をご覧ください!

場所 長野市稲田2丁目(吉田小学校の裏)

問 ねこの命をつなぐ会(関)/TEL 090-2731-0780

■マジックをどいっしょにいかがですか?

「すいせんマジックサークル」は会員を募集しております。マジックをやって笑いの世界を体験しましょう。初めての方も大歓迎です。

活動内容 マジックで地域のボランティア活動。福祉施設、幼稚園、小中学校、町のサロン等で。

問 すいせんマジックサークル(岡沢袈裟則)

TEL 026-246-4340

■不要になった衣類などご寄付下さい

老人ホーム内の利用者様に使用する布が不足しています。不要になった衣類・タオル等を寄付頂ければ幸いです。

場所 介護付有料老人ホームあたご

問 介護付有料老人ホームあたご(西村)

TEL 026-241-4371

■長野ボランティアステーション

月1回のインターネット生放送でボランティアグループの活動を紹介しています!出演したいグループ、いっしょに活動する仲間を募集しています。

日時 毎月第2火曜日 19:00~(20分番組)

場所 長野市ふれあい福祉センター 1階

問 長野市ボランティアセンター(島田)

TEL 026-227-3707/メール naganotv@gmail.com

■実用書道教室入会者募集

実用書道教室「美しい和文書道の会」の募集を致します。(平成30年前期)初心者歓迎ですので、習ってみたいという気持ちのある方のご入会をお待ちしています。

日時 ①4月8日(日) 10:00~12:00

②4月13日(金) 10:00~12:00

③4月14日(土) 10:00~12:00 13:00~15:00

場所 長野市ふれあい福祉センター/講師 日野皓雲

問 実用書道(日野)/TEL 026-233-2259

講座

■バイバイ脳疲労!

働く私をラクにするストレスケア

女性を取り巻くストレス要因やストレスの仕組み、ストレスとの付き合い方を正しく知り、メンタル面ではなく身体に働きかけるストレス対処法を身につけます。

日時 3月11日(日)10:00~12:00

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(水上)

TEL 026-237-8303



■包丁研ぎ講座

ご自宅の包丁の切れ味が悪い方、包丁の研ぎ方を知りたい方、ぜひこの機会にご受講ください。

日時 3月17日(土)10:00~11:00

場所 長野県高齢者生活協同組合研修センター

対象 どなたでも/参加費 650円/申込締切 3月9日

問 長野県高齢者生活協同組合(出川)

TEL 026-217-3601

■腰痛改善!肩こり解消!膝痛予防!

機能改善体操入門セミナー

手軽に気軽に行える機能改善体操です。簡単な体操を5つ習得して頂き、自身のためや地域社会づくり活動等で健康維持や介護予防にお役立て下さい!

日時 3月25日(日)・4月15日(日)・5月20日(日)

10:30~12:00

場所 NPO法人ながの健康サポートセンター 3階

定員 各8名

受講料 4,320円(税込)



4月号は3月30日(金)発行予定。情報掲載希望は3月14日(水)までにお問合せください。〈TEL 026-227-3707〉

平成30年度に長野市ふれあい福祉センター会議室を利用する皆様へ

利用者会議 への出席を お願いしています!

長野市ボランティアセンターへ登録もしくは更新し、長野市ふれあい福祉センターを利用するボランティア・市民活動グループを対象に、利用方法等の説明会を開催します。

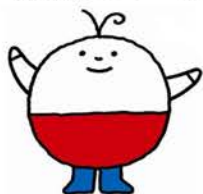
他グループとの交流をしながらセンター利用について共に考えていきましょう。

- 日程**
- ① 4月18日(水) 10:00～12:00
 - ② 4月18日(水) 14:00～16:00
 - ③ 4月19日(木) 18:30～20:30
- ※いずれか都合の良い日にご出席ください

場所 長野市ふれあい福祉センター

申込締切 3月20日(火)

該当団体には郵送又はボラセン内の連絡BOXでお知らせをしています。



希望グループには
PRタイムも
あるよ!

◆◆◆ 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

お知らせ

■ “医者に頼らない健康！”

今色々な病気が増えています。病気になってから、医者に頼るのではなく病気にかからない様、予防が大事。多くの皆様はどうお考えですか？参加をお待ちしています。

日時 3月10日(土) 13:30～15:30

場所 安茂里公民館 実習室

定員 20人

参加費 300円

申込締切 3月10日(土)

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

■ 「春がきた！」交流会

暑さ寒さも彼岸まで。新年度を間近にしたこの時期に29年度の振り返りと30年度の予定を話し合いながら交流しましょう。初めての方大歓迎です。(調理有り)

日時 3月21日(水・祝)13:00～

場所 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当事者、支援者、一般

参加費 400円

申込締切 3月16日(金)

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



ボランティアセンターへの相談

(1月1日～1月31日)

★ボランティアしたい…16件

★ボランティア求む…27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>

