



# 支え愛は お互い様



## 園沖支え愛 ネットワーク

安茂里地区の園沖は、約130世帯、高齢化率が50%を超えている地区です。旭山のふもとにあり急勾配のあるこの土地で、多くの高齢者が今も暮らすことができるのは「園沖支え愛ネットワーク(以下園ネット)」があるからです。園ネットは、地域のネットワーク作りを強化し、お互いが支え合って生きていこうというしくみを作っています。

4年前、民生委員荒井訓夫さんが支えあいマップの講座に出席し、区長松本裕文さんへ園沖でも支えあいマップを作り住民の声を拾いあげようと相談したことが始まりです。その後、他の地域を参考に「現」園沖支え愛ネットワークを立ち上げました。

園ネットは前期高齢者を中心に、勢年団(地域の中で「勢い」を持って活動している集団)と協働で困りごとの解決、居場所作り、民生委員のサポート等を行っています。なんでも隊、送迎隊、ゴミ出し隊、草刈り隊、雪かき隊、防災隊の6つの隊中で自分ができる活動の隊に入ります。平成28年に新しく作った防災隊は、土砂崩れの避難勧告が頻発した中で発足しました。地域に住んでいる消防士が講師となり、防災知識を学びました。なんでも隊が活躍する「地域の人の居場所(縁側)」では、地域のやさしい作りのサークルで野菜を販売します。秋には子どもと一緒に収穫祭を開催し、焼きいもやうどんを作って食べました。

**お互いの支えあい**が根付いている園沖では「雪かきはできないのでお願いしたい。そのかわりなんでも隊で縁側をやるよ。」と自分のことができることで地域を支えます。小

さい地域だからお互いの顔もわかり、一緒に作り上げてきた仲間だからこそできるのです。

最近、縁側で使っていた場所が使えなくなり、園沖公会堂を縁側として使用する予定です。「縁側開催日は赤提灯を出してアピールしよう。夜はちよっとした呑み処なら、男性も外に出てきくるきっかけになるね。」と楽しそうに理想を語り合いアイデアが溢れています。園ネットが区長・民生委員・住人等の間の**繋ぎ役**をすることで、互いが支えあえる環境を作っているのです。継続した活動を行うためにも多くの住民を巻き込み、一緒に成長していきます。





# イングリッシュサロン

ー長野五輪から通訳ボランティア活動を継続ー

今月は、イングリッシュサロンの皆さんのお話を伺いました。毎月第2、第4土曜日の午前10時半から、ふれあい福祉センターで活動されています。メンバーは6人で、よっぽどのがない限り、毎回全員が出席されるそうです。

最初の時間はメンバー皆さんでフリートーク。お互いの日頃のことなど色々な話がでます。もちろん、英語で。そして毎回、ネイティブの講師に参加してもらい、様々なトピックスについて話してもらいます。初めは特に資料などなく、講師の言葉だけに集中して聞き取っていくそうです。その後、わからなかったこと等を講師に説明してもらったり、ペーパーの資料を読み合せたりします。

英語は堪能な皆さんですが、それでも、日ごろからブラッシュアップしておかないと、いざという時に言葉が出てこなくなるそうです。

元々は県の国際課が、長野オリンピックの通訳ボランティア

を1996年から準備し始めたことがきっかけです。長野オリンピック後、このまま活動が終わってしまったのは勿体ないという事で、現在まで息の長い活動に繋がりました。最近では長野マラソンのスタート地点での外国選手の紹介アナウンスボランティアをされたり、大会数日前に選手村に入った選手達の通訳ボランティアもされています。

英語の授業が小学校から始まる時代になりましたが、英語を楽しく話せるメンバーの姿は、英語を話せるようになりたい子ども達の目標になりそうです。

(取材担当 茶嶋宏明)



サロンのメンバーのみなさん

# ブックジェアリングながの実行委員会

ー子どもたちにいい読書環境を整えたいー

絵本のリサイクルと病院への絵本の貸し出しをする会を平成28年4月に立ち上げました。子どもと病院へ行く時静かに待てるよう絵本を持って行っていたのがきっかけで、同じ幼稚園に通うお母さんに声をかけ5人で運営しています。

ゼロから始めたこの活動を知ってもらうために、長野市社会福祉協議会の助成金を利用し、仲間の一人がチラシを作りいろいろな所にくばり、家庭で読み終えた絵本の寄付を募集しました。チラシのおかげで新聞にも取り上げられた記事を読んだ上田在住の絵本作家の方が自分の本(新品)を提供してくれました。口コミで、さらに提供してくれる人が増えて、現在50冊集まりました。

病院・医院等に会の趣旨と置いてもらう依頼のため、アンケートを送りました。予算を組んで購入しているため不要という病院もありましたが、

ほぼ好意的に受けとめていただき18の病院・産婦人科・歯科医院が決まりました。「頑張ってください、子どもに絵本は必要です。」という温かい言葉をもらいました。

寄付された絵本は、自分たちの選んだものではないので、「これ読んでみたいよね」など、好きならではの会話をしながら、クリーニング作業をしています。4月に貸し出しを始め、3ヶ月ごとに入れ替えをし、クリーニング、メンテナンスをしていく予定です。

読書支援したい年齢(乳幼児(小学校低学年)に合ったお薦め・人気の本や、本に貼るフィルム、修理の備品購入のための資金調達が現在の悩みです。子どもたちのいい読書環境のため頑張りたいと、代表の草野絵里子さんは話しています。



クリーニング作業中

じゃんぷ  
すてっぷ  
ほっぷ  
地域福祉ワーカー

“高齢者の気持ちを知ろう”

東北三地区編

日頃、たすけあい事業の福祉移送・家事援助で高齢者の方々と接している協力員に、高齢による体の動きづらさや独り暮らしでの不安・孤独感などを理解していただくとうと9月27日に協力会員研修会で、高齢者疑似体験を行いました。

始めは、「えー、自分たちが高齢者になってきているから、体験しなくても自分の身体を考えれば分かる」と言っていた協力員も体験が進むにつれ徐々に気持ちが変わってきました。2人一組になり、重りを手足に装着し、白内障をイメージした見えにくい眼鏡をかけて歩き、手袋をして10円玉をつかむ指の動きにくさを体験

する役とその人を介助する役を交互に体験してみました。すると、「重たいなあ」「ぜんぜん見えなくて怖いなあ」「想像以上に不自由で動きづらい、見づらい」という声が聞こえてきました。どれだけ助けが必要か分かり、普通にできると思っていたことも出来ないと思身をもって体験しました。介助する側はせかさず相手と同じペースで動くことが必要、と感じていただいたようです。介助された人は、助けてもらい本当に有難いと思ったそうです。

不自由さ・動きにくさを体験することにより、協力員の高齢者に対する印象は全員変わったようです。「ああ、やった甲斐があった！」と私は叫んでしまいました。これらの経験を活かし、高齢者の気持ちに寄り添い、少しでも孤独を感じさせないように、今後の地域たすけあい事業に貢献して頂ければと思います。



重りをつけて階段を慎重に下ります

東北三地区  
地域たすけあい事業コーディネーター 滝田和子

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。



問い合わせ

長野市  
ボランティアセンター  
TEL : 227-3707

おきました。まだまだ春は名のみと思われる2月なかばのある日、人工的な色の枝に転々と黄緑のものが、なんと芽が出ています。芽りませんか。芽



ただでなく、白い生き生きとした根も出ているのです。処分しないで良かったの思いで、銀のスプレーをブラシでとり(あまりうまくいかない)、鉢に植えて様子を見ることにしました。調べてみると、塗り柳と言われる花材は、生木に金や銀を塗ってあるのだそうです。ヤナギ(ヤナギ科)は様々な種類があるのですが、しなやかな形の特有さとともに生命力が強いことから、神秘的な力を持つ植物とも、縁起の良い植物ともいわれています。生木だから、条件が整えば、芽も出て、根も出てと言うことなのでしょうが、うまく根付いて、今年の締めくくりには、結び柳でも作れるほどになればと期待してまいります。芽が出て、ふくらんで、花が咲いたら、じゃんけんぽん。こちらはカボチャの種ですが、いつの間にもやらあちこちから芽吹きを使い、心はずむ良い季節になってきました。(徳永淳子)



芽が出て…

銀色に塗られた枝なので、当然生きてはいないと思っ  
ていました。暮れからお正月に床の間を飾ってくれた生け花の一部です。が、断捨離が苦手な私は性懲りもなく、小正月も節分も過ぎているのに、その枝を捨てずに他の生花を入れ替えては花瓶に入れておきました。

## イベント

### ■第6回ひまわり講演会

東日本大震災から、7年が経ちます。今の福島を感じとりひまわりを通して、つながりをもてたら良いと思い、企画しました。皆様ご参加下さい。

日時 5月19日(土)18:30~

場所 長野市東部文化ホール

問 ひまわり甲子園実行委員会(山田)

TEL 090-1402-4843

### ■第49回長野市障がい者スポーツ大会

1年に1回のスポーツ大会です。広い競技場・プールで競技してみませんか。今年は参加者全員に記録証を差し上げます。たくさんの方の参加を待っています。

日時 5月20日(日)8:30~

場所 長野運動公園総合運動場

問 長野市障害者スポーツ協会(大日方)

締切日 4月13日(金)/TEL 026-266-8834

### ■豊栄地域世代間交流

#### 第2回春のマラソン大会

地域活性化のために、中学生ボランティアが主催してマラソン大会を開催します。世界最古のパワースポット皆神山のふもと豊栄の魅力をたくさんの方に知ってほしいです。

日時 5月3日(木・祝) 9:00集合

場所 長野市立豊栄小学校集合

問 松代地区社会福祉協議会(北村)/TEL 026-278-9580

対象者 ボランティアとランナー同時募集です。



### ■古本回収所を開設します

私たちは陸前高田市図書館の充実を応援しています。図書館は大震災で全壊し昨年再建されました。陸前高田市図書館ゆめプロジェクトにより、古本を寄付金に替えます。

日時 第4木曜日 10:00~12:00

場所 権堂イーストプラザ 市民交流プラザ(1階)

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

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

~プランターの土づくり~

おいしい野菜、きれいな花が咲くように土から作り上げていきましょう♪

汚れてもよい服装でご参加ください。

4月26日(木)13:30~15:30

参加費 不要



#### ♪ 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★

4月3日(火)10:00~11:30

5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。

4月13日(金)13:30~16:00

5月11日(金)13:30~16:00



### かわらばんお知らせメール配信開始!

「ボランティアかわらばん」をいつもご愛読いただき、ありがとうございます。かわらばん発行をお知らせするメールサービスを始めました。お持ちのパソコンや携帯電話・スマートフォンからもご覧いただけます。ご希望の方は、ボランティアセンターまでご連絡ください。

QRコードからも読めるよ!



### 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。

お電話待っています

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~)

4月10日(火)は3周年記念座談会

ごちゃまぜTVとのコラボです

<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



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  
(2月21日~3月22日分)

瀧澤史貴 渋谷啓治 吉原充 柳澤寛子 川崎昭仁 宮下廣喜  
宮澤茂樹 セブテンパークラス 森と木 あいまい会  
合唱団みすず 瀧澤行政書士事務所 鈴木会計事務所  
(一財)長野市勤労者共済会 (有)宮田ダイス工業所  
日本郵便(株)信越支社総務人事部 長野南郵便局総務課  
若槻第2ボランティア室 篠ノ井地区住民自治協議会  
長野市保健所健康課 カガヤキひろば安茂里  
カガヤキひろば松代 カガヤキひろば東北  
カガヤキひろば三陽 匿名9名(敬称略)

# ボランティア情報

## お知らせ

### ■ホームスタート活動説明会

ホームスタートは、6歳未満の子どもがいる子育て家庭を訪問し、育児を支えるボランティア活動です。

ボランティアになるための説明会を開きます。

日時 4月20日(金) 10:30~11:30

場所 もんぜんぷら座 801会議室/問 ホームスタート・ながのこどもの城(田中)/TEL 080-9579-2078

### ■平成30年度ふれ愛ながの婚活「夢先案内人」研修会

結婚を希望する方を応援してみませんか？研修会には、地域で活動されている方や親御さんなど、様々な方が参加されています。お気軽にお越しください。

日時 5月19日(土) 13:30~16:30

場所 ふれあい福祉センター 5Fホール

対象 市在住・在勤の20歳以上でボランティアとして活動していただける方

講師 多賀純夫・五味愛美・増田由香子(婚活de八ヶ岳推進委員会)

申込締切 5月16日(水)/問 長野市子ども未来部 マリッジサポート課/TEL 026-224-8639

## 募集

### ■イベントボランティアメンバー募集

若里ビックハットのイベントを、スタッフの一員として私達と一緒に楽しみましょう！ゆるキャラの着ぐるみを着ていただいたり、会場の運営など、楽しいイベントを作りあげましょう。

日時 4月21日(土) 22日(日)/場所 ビックハット

対象 高校生以上/活動内容 会場整備、案内、ゆるキャラ担当など/問 (株)アスク(佐々木)

TEL 026-244-2001/FAX 026-259-7115

メール otayori@asc-hotpal.co.jp

### ■獅子舞フェスティバルのボランティア募集

長野市主催の獅子舞フェスティバルにて様々な内容でボランティアさんにお手伝いをお願いします。1日中獅子舞を見ながら楽しく活動してみませんか！高校生大歓迎。

日時 5月3日(木・祝) 9:15集合~16:00

場所 基本的に中央通り アゲイン前(本部)

対象 希望者だれでも(年齢に応じて内容考えます)

活動内容 獅子舞フェスティバルでの善光寺平神楽の旗持ち・受付・体験コーナー

問 善光寺平神楽事務局(若山典子)

TEL 090-8048-3739/FAX 026-224-1254



### ■ボランティア募集

あがり症のサークル♪一緒にフリートーク、お洒落なお店でランチ・カフェ巡りを楽しんで下さる方。詳細はインスタ、ブログ、「SADサークル」で検索。

日時 第1・3日曜日 トーク

場所 ノルテながの又は長野市ふれあい福祉センター

対象 10代~40代

会費 ボランティアも月500円(学生免除)

問 SADサークルNagano(宮下)/TEL 090-6539-1363

## 講座

### ■歌うヨガ

歌うヨガとは、リズムに合わせて歌を歌うことで、心と体の疲れをとりましょう、というものです。カンタンなストレッチもやります。ぜひご参加ください。

日時 4/6(金)・4/12(木)・4/20(金)・4/25(水)

場所 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

### ■生活習慣病ってなあに？

生活習慣病って良く聞くけど…どんな病気？私達が毎日している事で気がつかないでいる事が病気になっている？情報を持って対処する事が予防！お待ちしております。

日時 4月14日(土) 13:30~2時間くらい

場所 安茂里公民館(実習室)/定員 20人

参加費 300円/申込締切 4月14日(土)

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



### ■介護福祉士実務者研修(通信)講座

来年の国家資格介護福祉士受験に必須の資格です。この機会に受講しませんか？

日時 無資格者4月25日~11月22日

有資格者5月29日~9月6日

場所 長野県高齢者生活協同組合研修センター

参加費 無資格者114,700円(税別)

ヘルパー2級・初任者研修73,848円(税別)

申込締切 開講のそれぞれ10日前

問 長野県高齢者生活協同組合(出川)

TEL 026-217-3601

### ■庭木の剪定、手入れ講座

庭木の手入れに興味のある方、この機会に専門的な知識を身につけませんか？

日時 5月19日(土)、26日(土)、6月2日(土)、9日(土)

9:00~11:30頃

場所 長野県高齢者生活協同組合研修センター他

定員 15名/参加費 10,000円/申込締切 5月15日(火)

問 長野県高齢者生活協同組合(出川)

TEL 026-217-3601



5月号は4月27日(金)発行予定。情報掲載希望は4月18日(水)までにお問合せください。〈TEL 026-227-3707〉

## サマーチャレンジボランティア 2018 受入先大募集!!

受入先事前研修会を開催します!!

- 日時 7月14日(土)午後1時30分～  
長野市ふれあい福祉センター 4階
- 演題 『またボランティアにきたいと思わせる  
ボランティアコーディネーション』
- 講師 NPO法人Happy Spot Club代表  
高山 さや佳 氏

\*参加者の研修も同時開催。終了後に受け入れ先と参加者の顔合わせを行います。

- 募集対象 ボランティア団体・各施設・NPO団体等
- 募集締切 4月29日(日)
- 受入期間 7月15日(日)～8月19日(日)の間  
1人3日以上活動
- 受入対象 中学生以上



◆◆◆ 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

## お知らせ

### ■ 20年間ありがとうございました。

私たちあいまい会はおしゃべりサロンを3月例会をもちまして、20年間の活動を閉める事になりました。楽しい時間を作ってくださいました参加者の皆さま、また色々御協力くださいました関係者の皆さま、長い間大変お世話になりました。ありがとうございました。深く感謝申し上げます。

あいまい会 会員一同



### ■ 男性の料理教室

料理のイロハを学ぶ、男性だけの料理教室です。はじめての方も安心してお申込みください。奥さまからの推薦も大歓迎です。(申込み多数の場合は抽選です。)

日時 4/27, 5/25, 7/27, 8/24いずれも(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/定員 16名

講師 上野マリ子さん(管理栄養士)

参加費 3,000円(4回分・初回に集金します)

申込締切 4月9日(月)～13日(金)の間に電話にて受付

問 長野市社会福祉協議会 地域福祉課(松野・黒岩)

TEL 026-227-3030

### ■ 「みんなでおでかけ」発行

障がいのある子の親たちの目線で、車椅子なども利用しやすいお店や知って欲しいこと、知りたいことをまとめた一冊です。欲しい方は下記までご連絡ください。

問 engawa.h24@gmail.com(大久保)/TEL 090-2213-5716

ボランティアセンターへの相談

(2月1日～2月28日)

★ボランティアしたい…27件

★ボランティア求む…17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>

