



# ささえあう

古里地区の弘誓地域の弘誓サロンは、みんなで楽しくサロンを開いています。楽しく続けている様子を見に行ってきました。

ぐ ぜ

## 弘誓サロン

富竹の弘誓（ぐぜ）地域は40年程前から急に住宅が増えてきたため、近くにみんなが集まるところが欲しいという当時の民生委員さんなどがお茶のみをしたのが、始まりです。



仲間を誘い合って来る人が増え「ふれあいサロン」という名になりました。民生委員OBと地域の福祉委員・健康委員が中心ですが、参加した人全員が担い手です。サロンの計画は皆で決め、一緒に柏餅・いちご大福など季節のものを作ったり、時には手仕事、健康講座を楽しみながらお茶を飲んでいます。できる人ができることをやるという、ゆるい関係で成り立っています。



民生委員さんの高齢者の見守りにもなると、見守り資源回収を始めました。無理のないように年4回に決め、高齢者のみなさんのお宅などにティッシュ一箱を持って回収に伺います。来れる人は持って来てもらいます。



サロン会場の集会場の隣が公園、その隣が畑。その畑を借りて男の人達が「ふれあい農園」を作りました。さつまいもを育て、子ども達と焼き芋大会をするのを皆楽しみにしてい

ます。畑を耕し、苗を植え、草取りをして、焼き芋大会で使う薪も集める等、作業は年間を通じてあります。畑の脇には組立てられる丸太のベンチがあり、男性のサロンにもなっています。



サロンにはいろいろな情報が集まっています。「〇〇さんは夫婦で施設に入っ、庭は草木がボウボウだよ」という話を聞くと「行ける人で草取りに行こう」ということになりました。高齢者の皆さんが頼みやすいように「ふれあいネットワーク」という組織を立ち上げ、困りごとや心配ごとを請け負っています。草とりに行ったお宅の女性から、「みんなの家へ来てお茶を飲んでくれると嬉しい」と言われ、「出張サロン」という新しいアイデアも生まれました。

弘誓サロンは、「お茶のみをしたい」というささやかな希望の実現から、次から次へと見つかった困りごとをゆるい関係で解決しています。ゆるい関係でもどんどん進化しながら崩れないでいる秘訣は何なのでしょう？現在の検討課題は「買い物に外出したい」「ご飯を食べに外出したい」という女性の願いをなんとかしようと、考えているそうです。





### 公益社団法人日本詩吟学院認可 長野岳風会

「詩吟で健康になろう」

みなさんは詩吟について、お年寄りや男性の趣味というイメージを持っていませんか。

長野市を中心に会員は約410名、うち女性は7割を占めています。また、4歳から上は90歳代の方が所属されているので、自然に世代間交流の場ともなり、若者にとって目上の方を敬うなど、礼儀作法が身につく場にもなっています。

会の活動としては、詩吟という日本文化を広めるために、市内の小・中・高等学校と連携して古典授業を行ったり、地域の高齢者施設へ訪問して一緒に詩吟を吟じています。詩吟は大きな声をお腹の底から出すことで美しい姿勢を保つので、健康増進にもつながるといふ意外な面もあります。最近では更北地区で「詩吟で健康になろう会」が発足し、10人ほどの会員で活動を始めました。

詩吟は俳句、和歌、



少年少女吟詠大会

漢詩や近代詩などに節をつけて吟じます。日本や中国の様々な文学や歴史に触れ、作者の心情に思いを寄せて诗情にひたることが醍醐味です。非日常的な世界や、新しい事柄に触れ、学ぶことが多く楽しいと、広報企画部長の小林岳皎さんはおっしゃっていました。

詩吟の世界に触れてみたい方は、ぜひ事務局までご連絡ください。お近くの教室を紹介していただけるそうですよ。

詩吟を通して自分自身も健康になり、さらに社会貢献にもつながってゆく。日本の伝統文化の奥深さに触れた取材でした。

●事務局  
TEL 026-234-2797

### 長野市スキークラブ

「ウィンタースポーツの楽しさを伝えます」

今から83年前、「長野市スキー協会」が発足し、後に「長野市スキークラブ」となりました。現在、20〜80代までの約180名が入会しています。

1990年代に飯綱高原スキー場で行われた長野オリンピック等の大きな大会ではボランティアとして会場設備等を手伝い、大活躍しました。

現在は、長野市民スキー大会の開催・運営、長野市スキースポーツ少年団への指導、長野県障がい者スキー大会の手伝い、長野市内小学校への出前スキー講座の実施等を行っています。また、研修による指導員の指導技術向上も欠かしません。

さらに、今年で2年目になる「グレコン」も開催！スキー・スノーボードの楽しさ、ウィンタースポーツの魅力伝えながら、若い人たちの出会いの場を提供しています。

そして、最近注目されているデュアルスキー（ハンディキャップのある方でも楽しめるスキー）の資格を取得し、今までスキー



スキー大会の準備中

ができなかった方にもスキーを楽しんでもらえるようになりました。

活動をする上で一番大切にしていることは「楽しい」と思ってもらえること。生涯スポーツとして親しみ、楽しんでもらうため、スキー教室や、企画したイベントが一つのきっかけになってもらいたいと思っています。今後もウィンタースポーツの魅力を様々な角度から伝えていきたいです。

#### ★会員募集中★

下記へご連絡ください！  
TEL 026-293-4142 (事務局)





# いつもくんが行く!

3 ~ 点字をつけてあげたい ~

ある日、ぼくがボランティアセンターに行くと、男の人が一生懸命小さいマスのプラスチック板に針のようなもので刺してた。「何をしているの?」と尋ねると、その人は某建築会社(のリフォーム)の営業マンで、暖房機を購入した人が視覚障がい者でコントロールパネルの使い方を説明した時、「私が触るところはどこ?」と言われ「パネルに点字が付いていれば便利だなあ」と思ったんだ。それで、教わって練習している最中なんだよ。」と話してくれた。

ボランティアセンターに相談したら、点字ボランティアのグループ『てんとう虫』を紹介してもらったんだ。点字が打てる粘着テープという便利なものがある、枠にはめて点字を打つとどこにでも貼れるんだって。失敗を繰り返しながらも、「電源 入/切」「暖房 強/弱」「換気電源 入/切」の必要なボタンが分かるように三つのテープができ上がったよ。家族の人達には別

に説明してあるし、これで安心だ。

余談だけど、「電源」「スイッチ」どっちで打つのがいいかな?と思った時、点字ボランティアさんがマスが少ない「スイッチ」の方がいいよ、とアドバイスしてくれた。「でんげん」は濁点があるので6マス、「スイッチ」は4マス、なんだって!!

営業マンのお兄さんは、「障がい者の方にどう接していいかわからない時は相手に聞けばいいんだよ。」と僕に教えてくれた。そ

して、突然大きな声で「この点字テープは、名刺にも応用できるぞ。電話番号を打って貼ってもいいよね!」と叫んだ。

さすが営業マン!



とにイギリス人、は、暗く長く、春が来るのが待ち遠しい。春の訪れを一番に感じさせてくれるのは、黄、紫、白のクロッカスの花である。灰色一色だった世界に色が戻ってきた!と、飛び上がるほど嬉しくなる。日ごとイギリスの冬は、暗く長く、春が来るのが待ち遠しい。春の訪れを一番に感じさせてくれるのは、黄、紫、白のクロッカスの花である。灰色一色だった世界に色が戻ってきた!と、飛び上がるほど嬉しくなる。日ごとに青空が多くなってくる。



## ボランティア活動奮戦記

《番外編》

### 春と夏の楽しみ方

イギリスの冬は、暗く長く、春が来るのが待ち遠しい。春の訪れを一番に感じさせてくれるのは、黄、紫、白のクロッカスの花である。灰色一色だった世界に色が戻ってきた!と、飛び上がるほど嬉しくなる。日ごとに青空が多くなってくる。

また、休暇の取り方も自由である。夫の職場では、この時期はいつも誰かが休暇中で、思い思いにどこかへ旅行に行く。地中海の海辺で過ごすのも人気がある。私達夫婦は、北イタリアからアルプスのモンブランまで、ドライブしたことが一番の思い出。氷河の雄大さに圧倒された。今ではゆったりとした春夏の過ごし方が懐かしい!(なっちゃん)



公園も賑やか♪

また、休暇の取り方も自由である。夫の職場では、この時期はいつも誰かが休暇中で、思い思いにどこかへ旅行に行く。地中海の海辺で過ごすのも人気がある。私達夫婦は、北イタリアからアルプスのモンブランまで、ドライブしたことが一番の思い出。氷河の雄大さに圧倒された。今ではゆったりとした春夏の過ごし方が懐かしい!(なっちゃん)



# ボランティア情報

FAX 026-284-9012/メール nagamuse@bz01.plala.or.jp

## イベント

### ■2018.6「June出会いパーティ」

6月は“水無月”小さなふれあいを求めて、あなたもパーティに参加し、恋と幸せをつかみませんか。

日時 6月3日(日) 受付13:10～

場所 ホテル国際21「1階 藤の間」

対象 男女20代から40代位まで

参加費 女性4,500円・男性5,500円

申込締切 5月31日(木)/問 赤い糸の会(山田)

TEL 090-8743-6297/FAX 026-227-2298

### ■寅さんの上映会

寅さんの上映を行います。ゲストはこの作品に出演された俳優の赤塚真人さんをお迎えします。ぜひ上映会にお越し下さい。

日時 5月12日(土) 14:00

場所 小諸市旧こもろ寅さん会館地下ホール

問 コモロ寅さんプロジェクト事務局(渡辺)

TEL 090-4180-6214

### ■ヤングアメリカンズ2018夏in長野

ヤングアメリカンズと250人の子ども達が長野でつくる歌とダンスのステージ!歌って踊って新たな「ジブン」に出会う3日間!説明会にぜひお越し下さい!

日時 5月19日(土) 10:00~/場所 ふれあい福祉センター

問 ヤングアメリカンズ長野サポーターズ

メール ya.yobuzo.to.nagano@gmail.com

### ■婚活お見合いパーティー

二人の出会いまであと少し、運命の人があなたを探しています。素敵な出会いを見つけるためこの機会にぜひご参加ください。特に女性の方大歓迎。

日時 5月13日(日) 受付13:00~/場所 須坂迎賓館(3階)

問 縁結び緑の風(太田)

TEL 090-5537-3827/FAX 026-226-0610



### ■長野中部子ども劇場エンジェル鑑賞会

赤ちゃんから園児まで親子で楽しめる音楽会♪人形も出るよ。親子一緒に同じ舞台をみることができるゆっくりとした、かけがえのない時間を過ごしませんか?

日時 6月16日(土)11:00～、6月17日(日)10:30～

場所 長野市芸術館アクトスペース

問 長野中部子ども劇場/TEL 026-224-4593



## 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～)

5月8日(火)の出演は

「ねこの命をつなぐ会」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  
(3月27日～4月18日分)

馬場英臣 小林雄吉 牧野三恵子 太田京子 松下信彦  
宮下廣喜 てんとう虫 瀧澤行政書士事務所 中越郵便局  
(株)ゆうちょ銀行長野貯金事務センター 共和小学校児童会  
ソニー生命保険(株)長野支社 (株)かんぼ生命長野支店  
シニアアクティブルーム 長野市財政部資産税課  
長野市高齢者福祉課高齢者医療担当 長野市介護保険課  
匿名15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

～プランターで野菜づくり～

夏に向けて、プランターに野菜の苗を植えましょう♪4月に作った土を使ってトマトやゴーヤを育てます。

5月10日(木)13:30～15:30

参加費:不要 持ち物:軍手



### ♪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★

5月1日(火)10:00～11:30

6月5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。

5月11日(金)13:30～16:00

6月8日(金)13:30～16:00





# ボランティア情報

## お知らせ

### ■探しています

3月25日午後4時頃鶴賀緑町1714-5長野市ふれあい福祉センター駐車場で、ちーちゃん9歳位メス体型中型茶色と黒のしま模様の猫がいなくなりました。見かけたら下記へご連絡ください。  
問 こちら肉球クラブ(千葉)/TEL 090-8515-9259

### ■「歪みに得得！セルフケアヨガ」と「体を整えるランチ」で心・美・体

いきいきと楽しい毎日を過ごしたい・スポーツジムに通う勇気がない・・・等体力に自信の無い方でも無理なく行えます。どなたでもご参加いただけます。

日時 毎月第1水曜日 13:00～15:00

場所 松代町伊勢町公民館/問 野菜のカネマツ(本多)  
TEL 026-278-1501



### ■無料学習サポートきずな塾

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 5月11日・18日・25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(月～金 9:00～17:00)(小野)  
TEL 070-6988-2771

### ■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 6月6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(月～金 9:00～17:00)(小野)  
TEL 070-6988-2771

### ■たんぼぼこども会

人形劇、大型スクリーンによる絵本の読みがたりなどの「ステージイベント」と「工作」などを予定しています。ご家族皆さんでお楽しみください。

日時 5月13日(日) 14:00～15:00

場所 長野市南部図書館2階 大会議室  
問 長野市南部図書館図書担当/ TEL 026-292-0143

### ■平成30年度CAP公開ワークショップ

子どもたちにつたえたい「あなたはかけがえのないあなた」CAPながのによる公開ワークショップでは、子どもを取り巻く様々な暴力について学びながらワークショップ形式(参加型学習)で一緒に考えます。

日時 5月12日(土) 13:30～16:30

場所 長野市吉田公民館ノルテながの3階教室

問 capnagano@gmail.com(吉池)/TEL : 090-5782-0263

### ■さらば炊飯器!?おいし～い松ぼっくりで炊くごはんの作り方教えます

2200人が感動の実食をした松ぼっくりで炊くおいしいごはんをぜひ食べてみませんか?ご参加おまちしています!

日時 5月4日(金)・5日(土)・6日(日)

午前10:00～12:00、午後3:00～5:00

場所 フリースクールブルーム(長野市栗田917-1)

対象 どなたでも/定員 午前・午後それぞれ50名

講師 田中正文さん/参加費 500円(6歳以下無料)

問 plume@ngn.janis.or.jp(羽田)/TEL 070-1427-4321

## 講座

### ■心の講座

「人づきあい自分づきあい」(長野講座)・「心のケア」(松代講座)。日々のストレスを少しでも減らして、毎日イキイキと自分らしく過ごしませんか?

日時 毎月第3日曜日 毎月第2水曜日 10:30～12:00

場所 長野講座「トイゴ3F」松代講座「野菜のカネマツ」/問 野菜のカネマツ内いずみの会(小山)  
TEL 090-2422-3032

### ■ホームビジター養成講座

小さなお子さんのいる家庭を週1回2時間程度訪問する、ボランティアの養成講座です。傾聴を主に学習します。子どもの笑顔を作ってみませんか。

日時 5月17日(木)～6月28日(木)

場所 もんぜんぶら座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

### ■“病気を遠ざけるには?”

多くの人は病気になってから考えます。病気を遠ざけるには、病気にならない様、なる前に予防することが大切です。私たちと一緒に情報を持って楽しく生きましょう!!

日時 5月12日(土) 13:30~/場所 ふれあい福祉センター

定員 20人/参加費 300円/申込 5月12日締切

問 健康な未来を考えるSowing.net(高遠)

メール sowingnet@gmail.com

## 募集

### ■ながはくパートナー募集中

長野市立博物館では、ながはくパートナー(ボランティア)を随時募集中です。学校対応や天体観測など様々な活動をしています。

活動内容 学校対応、子ども向け体験講座の実施、展示ガイド、天体観測会/場所 長野市立博物館

問 長野市立博物館(陶山)/TEL 026-284-9011





6月号は5月31日(木)発行予定。情報掲載希望は5月18日(金)までにお問合せください。〈TEL 026-227-3707〉

平成30年度

## ボランティア・地域づくり コーディネート力講座

全10回 (オプション1回含む)

地区の役員の方、地域とつながりたい福祉施設の方、ボランティアをしたいけどどうしたらいいかわからない、地域のために何かしたい! そんなあなたのための講座です。

1年間を通して、コーディネート力をあげてみませんか?

期間 5月18日(金)～1月10日(木)

場所 長野市ふれあい福祉センター他

受講料 3,000円(全受講)

定員 30人



ボランティア・地域づくりコーディネート力講座 第1回

## 「ボランティアとは?」

ボランティアってそもそもなに? 言葉は知っているけど、何をすればいいの? と思っている方、是非ご参加ください。ボランティアについて、一緒に考えてみましょう!

日時 5月18日(金) 13:30～16:30

場所 長野市ふれあい福祉センター4F2・3会議室

講師 松村 隆氏  
(賛育会豊野病院事務長/長野いのちの電話研修委員)

参加費 500円

締切 5月7日(月)



## ボランティア活動への助成金のお知らせ

長野市社会福祉協議会による「ボランティア活動振興事業助成金(上限1団体5万円)」と、ながのボランティア・市民活動支援ネットワークによる「ささえあい応援金(上限1団体10万円)」の申請募集中!新しい活動を始めようと思っている方、活動をもっと充実させたい方の応募をお待ちしております。



### 申請募集

### 書類審査

### 公開審査会

●募集期間

5月1日(火)～31日(木)

●審査期間

6月1日(金)～5日(火)

●日時

6月16日(土)  
13:30～17:00

### 助成金勉強会

●日時 5月12日(土)13:30～15:30

●場所 長野市ふれあい福祉センター 5F

●講師 込山 哲也氏  
(ながのボランティア・市民活動支援ネットワーク 会長)

●申込み締切 5月7日(月)



\*各種申請用紙は長野市ボランティアセンターもしくはボランティアネットながのにあります。

◆◆◆ 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

(3月1日～3月31日)

★ボランティアしたい…14件

★ボランティア求む…31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>

