



介護予防 はつらつ体操 市内各地で さかん!



介護予防と地域の居場所として、
はつらつ体操が市内で広まっています。平成24年に長野市介護保険課（現・地域包括ケア推進課）が呼びかけた介護予防クラブ活動支援事業にて6回講座を受講しノウハウを学びます。現在、自主グループとして138グループが立ち上がっています。（5月現在）

「健康を維持したい」、「居場所が欲しい」等、様々な目的で活動し、初めてでも参加しやすい気軽な場所を目指しています。座ることが難しい方はイスを使用するなど、無理をしないように配慮します。簡単なゲームや脳トレ、お茶会も一緒に行い、心身の充実を図ります。

今回は、活動を始めて7年目の「はつらつひまわり会」（松代西寺尾区）を紹介します。

現在26名で活動中で、はつらつ体操のCDに合わせてストレッチ・筋力トレーニング・口腔体操を行ないます。最後に、お楽しみとして輪投げをしました。体操は真剣に、輪投げは笑顔が絶えず大盛り上がりです。最高齢は92歳。背筋がすっと伸び、体操の成果が表れ

ています。

当初は、隔週で公民館にて実施していましたが、第一・三週は隣の特別養護老人ホームふれあい荘も会場として増やし、施設の利用者も参加しながら週1回の活動になりました。そのため参加者も増え、毎回約16人が参加しています。1回でも休むと体の調子が上がらないという声もあり、生活リズムが整い、体操が根付いているようです。

また、しばらく参加しない方がいると、何かあったのでは？とみんなで気にかけて、**見守り機能**も果たしています。地区の皆さんの主体的な取り組み、区の支え、さらに、施設を巻き込み活動が発展しています。

現在は、参加者の固定化を改善中です。一人でも多くの方が健康維持ができるよう、参加者を増やしていきたいと考えています。生活に役立つ介護保険ミニ講座の開催や、回覧板・有線での広報など多くの住民を巻き込む工夫を重ねています。

これからの発展が楽しみです。





女性のがん体験者の会 福寿草の会

「がん」と診断された女性たちへ」

まだまだ寒さが残る時期、春一番に芽を出し黄色い花を咲かせる福寿草の花。その生命力の強さにあやかろうと、自分たちの後に続く女性たちのために活動する「女性のがん体験者の会 福寿草の会」は奇数月に1回、長野赤十字病院の会議室に集まって情報交換をしたり、参加者同士励ましあったり、笑いあったりしています。

毎回ではありませんが、活動日には東京から乳がん手術後に使用する専門下着のメーカーの女性コーディネーターが見本の下着や、下着に入れて使用する人工乳房を持って参加されています。手術の傷痕は人それぞれです。その人にあつた下着など

が必要になるので、直接相談ができる機会は大変貴重です。また体験者の方から「体の左右のバランスが崩れる」「着ている洋服も少しづつ左右がずれてしまう」「腕があがりになくなるので片手で掃除ができる方法」など、不安が残る手術後の生活についてもアドバイスがもらえます。

ももとは乳がん患者の当事者会として始まりましたが、現在は女性の悩みは一緒に「女性のがん体験者の会」へと発展を遂げて活動中です。

福寿草の会では、がん患者支援・がん検診の啓発活動の大切さを訴えるため、リレー・フォー・ライフ信州長野へ毎年参加しています。検診の大切さを訴える意味でもぜひ若者にも参加してほしいそうです。

福寿草の会は女性のがん体験者の方なら、事前予約不要でどなたでも参加できます。



きもちいい快かい

「気持ちよく生きることが一番の健康法」

●きっかけ

1997年、快療法入門セミナーで出会った数人が、もつと学び伝える場が欲しいと「きもちいい快」を発足させ、早20年となりました。

※快療法とは、伝統医学・自然医学を組み合わせて誰でもできる手当てのこと。「自分が自分の身体の主人公として様々な選択肢を持つ健康自立」を目指しています。

●活動内容

現在会員は女性20名、男性11名。主に取り入れているのは、温熱療法と操作法です。



温熱療法は身近な道具（小型アイロン、ゴム製湯たんぽ、こんにやく）を使って、内臓を調整する方法です。操作法は、身体を動かしやすい方向に気持ちよく動かして、骨格や筋肉の歪みを整えます。会員が学び、一般向けの講座や家庭で実践して伝えていきます。その他、春の山に出かけて野草酵素作りをしたり、木曽の無塩漬物「すんき

漬け」の講習会をしたり、野草料理の会を開いたりしています。

●被災地でボランティア

東日本大震災後、被災地栄村の避難所で疲れ切った人たちにボランティアを行い喜ばれました。また、福島の子どもたちが、毎年保養のため長野市を訪れたとき、温熱療法と足のマッサージなどを行いました。

原発事故当時妊娠中で、生まれてきた子が風邪を引きやすく心配していた母親は、「温熱療法を家に帰ってからも子どもにやってあげたい。」と話していました。また、仲間外れになっていたいたり、反発してばかりいる子が手当を受けていると、素直に家族や友達の話をするなど、手当は体だけでなく心にも届いているのかもしれない。

●これから

様々な病に苦しむ人たちに、自分でできることがたくさんあること、その方法を更に学び伝えて行きたいと思えます。



いつもくんが行く!

～市民文庫知ってますか?～

みなさん、ボランティアセンターに市民文庫があるのを知っているかな? 市民のみなさんがボランティアセンターに来やすいように南部図書館の本を置いてもらっているんだよ。

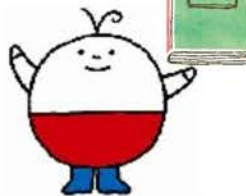
本は、2ヶ月に一度、南部図書館の移動車が来て、ボランティアさんが入れ替えているんだ。推理小説やエッセイ、料理の本、児童書、絵本、紙芝居もあるんだよ。紙芝居は、病院で入院中の子ども達に読み聞かせをするボランティアさん達が借りていっているよ。

ある日、本を借りていく女性がコーディネーターとしゃべっていると、「皆さん、本を借りていく時、どうやって持ち帰っている?」「ちゃんと袋を持って来る人もいますよ。」「うーん、じゃー、本を入れて持ち帰り用の袋作ってあげるね!」「エー!お願いします!!」本を大事にしてくれる気持ちうれしいなあ。

別の日に、今度は男の人が、本を借りる手続きをした後、広告の紙を折り始めたんだ。僕は何を作り始めるのか不思議に思ったので、聞いてみた。「何を作っているんですか?」その男性は「本のカバーを作っているんだよ」。あー、持って帰る時からカバーをして丁寧に扱ってもらってこれまたうれしいなあ、すごい!

「多くの皆さんにたくさん本を読んでもらうことは嬉しいんだけど、返却されてない本もあるんだよ」と、コーディネーターさんが言っていたよ。皆さん、借りる時は、コーディネーターさんに声をかけて手続きをして借りていってね。1回に5冊まで2週間借りられます。返却期日は守ってね。

僕からもよろしく
お願いします。



広告紙でブックカバー

ある日、本を借りていく女性がコーディネーターとしゃべっていると、「皆さん、本を借りていく時、どうやって持ち帰っている?」「ちゃんと袋を持って来る人もいますよ。」「うーん、じゃー、本を入れて持ち帰り用の袋作ってあげるね!」「エー!お願いします!!」本を大事にしてくれる気持ちうれしいなあ。



参加してよかった! あれこれと考え準備し、英語での説明に張り、毎日クタクタに疲れたが、子ども達に日本の文化を伝えたという充実感が貴重な経験になった。
(なっちゃん)

ボランティア活動奮戦記

Rocket World project に参加して

2015年の夏、私はマンチェスター大学主催の「ロケットワールドプロジェクト」に参加した。近郊の小学校のための国際交流の企画である。世界中から留学生が集まっている大学のため、学生やその家族が、各々の母国

をイギリスの子ども達に紹介する。色々な国のブースを回り、世界一周ができるというワクワクするような企画なのである! イギリスでは階級制度があり、地区によって生活レベルや人種が異なる。そこで私は個性の違う3つの学校へ参加した。1校目は、比較的治安の悪い地域で、有色人種が大半を占める学校である。内心ビクビクしていたが、子どもたちは素直で明るく、お箸を使った豆運びのアクティビティを喜んでやってくれた。日本の歌「さくら」も一緒に歌った。2校目は、のどかな場所にある白人の学校である。興味をもって日本語の挨拶の仕方(お辞儀)の練習や、新聞紙での兜作りをした。学校給食も一緒に食べる事ができ嬉しかった。3校目は、病院に付属している学校で、生徒は治療を受けている。12歳ぐらいの女の子が、日本のブースに来て、目を輝かせて一緒に折り紙を折ったり、知っている日本語の読み書きをした。担任の先生が「この子がこんなに嬉しそうな顔をするのは珍しいのよ。」と話してくれた。その子に会えただけでも、プロジェクトに参加してよかった!

イベント

■まちむら交流会in大岡

ぷち森林塾 “森でつくろう！”

親子で大岡での林業体験しませんか？3回シリーズで黒板、いす、机を作ります。お昼は大岡の湧水と食材でお母さん向けのオプション企画もあります。

日時 7月29日・9月16日(日) 8月25日(土) 9:00~14:00

場所 聖山高原チャペル(集合:大岡支所)

対象 小学生がいる親子 定員:10組(要申し込み)

講師 大岡森林塾

参加費 大人2,500円 子供800円 幼児無料

申込締切 7月22日(日)

問 市民協働サポートセンター(阿部) ☎ 026-223-0051

HP www.nagano-shimin.net(詳細はホームページで)

■無料の映画上映会

信州子ども食堂さんにて映画の上映会を行います。無料となっておりますので、お気軽にご来場ください。活動メンバーも同時に募集中です。

日時 8月18日(土) 10:00~12:00

場所 長野市ふれあい福祉センター4階

問 翠翔会(谷) / TEL 080-1077-6571

■わたしを伝える話し方

~自己紹介と発言の基礎~

自己紹介や発言を求められて慌てることはありませんか。相手に届く声の出し方、自己紹介、発言の仕方の基礎を話のプロが経験談を交えて伝えます。託児有予約制。

日時 7月18日(水) 10:00~12:00

場所 勤労者女性会館しなのき

対象 長野市在住、在勤・在学の女性

定員 20人 参加費 無料 託児も無料(予約制)

講師 小山菜穂子(C&C/ハーモニックス代表)

締切日 募集定員になり次第締切

問 長野市男女共同参画センター(春日)

TEL 026-237-8303 (8:30~17:15)

■夜のなつやすみこども会

ブラックパネルシアターなどの「ステージイベント」と「工作」などを予定。夏休みの読書の参考に。図書館職員おすすめの児童書をまとめた小冊子も用意しています。

日時 7月28日(土) 17:30~18:30

場所 長野市立南部図書館2階大会議室

対象 幼児~小学校低学年 / 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



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~)

7月10日(火)の出演は
「NAGANO応急手当普及協会」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

★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
(4月19日~6月18日分)

市村英樹 山口繁人 市川一子 瀧澤史貴 宮田起男
サークル北信五岳 長野南郵便局(総務部) 若穂郵便局
日本郵便(信越支社(経営管理部) 中央郵便局
若槻第2ボランティア室 瀧澤行政書士事務所
長野市文化財課 長野市市民税課 長野市健康課
長野市障害福祉課 吉田保健センター カがやきひろば東北
柳町デイサービスセンター 匿名5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

~七夕飾りをボランティアセンターにも~
短冊に意味が込められているように
飾りにも意味があるんですよ…思い
をこめて作りましょう。

7月26日(木) 13:30~15:30

参加費 無料



♪ 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★

7月3日(火) 10:00~11:30

8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。

7月13日(金) 13:30~16:00

8月10日(金) 13:30~16:00



ボランティア情報

お知らせ

■犬のしつけ方勉強会

パドックNAGANOの犬のしつけ方勉強会は、人も犬も楽しくレッスンしています。第4日曜日は、会員以外の方もお気軽にご参加ください。申込不要。

日時 第4日曜日

場所 長野県若里公園内

対象 犬は生後5か月以上、畜犬登録済、狂犬病および混合ワクチン接種済であること

参加費 無料

問 NPO法人家庭犬育成協会パドックNAGANO(長谷川)

TEL 026-263-5063

■グループホームの実状

～在宅の子たちの親なきあと～

知的に障がいのある我が子。親が元気である間は家で一緒に暮らしたい。でも、親に何かあった時・・・心配な事はグループホーム現場のスタッフに聞いてみましょう。

日時 8月8日(水) 10:00～

場所 長野市ふれあい福祉センター5階ホール

問 長野市手をつなぐ育成会事務局(佐々木)

TEL 026-225-1234

■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 7月13. 20. 27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(小野)

TEL 070-6988-2771 (月～金 9:00～17:00)

■デトックスと健康!

健康とデトックスとは?どんな関係があるのだろう。健康である為には、自分が情報を持ち人に左右されない事が大事です。多くの人達と一緒に考え実践しましょう。

日時 7月14日(土) 13:30～

場所 安茂里公民館 実習室

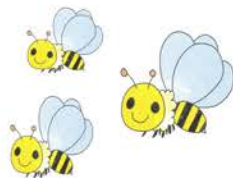
定員 20人 参加費 300円

申込締切 7月14日(土)

TEL 090-2179-9741(高遠)

FAX 026-227-6919

メール Sowing.net@gmail.com



■エシカルお店マップ紹介

エシカル消費って?環境・人・地域・動物にもやさしい消費のことです。お店紹介マップがボランティアセンターにあります。あなたの消費と買い物を考えてみませんか?

問 NPO法人みどりの市民(渡辺) / TEL 026-269-5052

■第3回ながのみらい防災カフェ

セミナーを開いて防災に対する意識を高めあっている七瀬中町区では、区独自で防災手帳を作成。作成への思いや経緯、苦労したこと等をお聞きし身近な防災の在り方について話しましょう。

日時 7月17日(火) 18:30～20:00

場所 ワーカーズコープNPOかがやき(善光寺下駅付近)

対象 防災被災地支援に興味のある人

講師 自主防災会 防災本部長 清水正敏さん

参加費 100円 申込 当日もOK

問 ながのみらい(ながの災害防災ネットワークみらい)(村田) / TEL 080-5141-0503

メール naganomirai1007@gmail.com

講座

■グレゴリオ聖歌とルネサンス音楽を歌おう!

合唱音楽ワークショップ夏期集中講座2018

合唱が大好きな人古い音楽に触れてみたい人!本格的な指導を受けられる絶好のチャンスです!

日時 7月14日(土) 15(日)

場所 コンサートホールみすず3階

問 カント・キアラ(山田)

TEL 090-2213-7865 (19時以降)



■やさしい陶芸教室

新しく始まる陶芸講座です。初心者から経験者まで作りたい物を一緒に楽しく作りましょう!タタラ手びねり口クワ等陶芸の基礎から始めます。簡単でやさしいです。

日時 9月1・8・22・29日(土) 10月6・27日(土)

場所 南部勤労青少年ホーム

定員 12人

講師 丸山奈留美

参加費 受講費1860円、教材費6,000円

申込締切 8月30日(木)

問 南部勤労青少年ホーム(たるい)

TEL 026-293-4435 メール maru413@nifty.com

■点訳ボランティア入門講座開催・受講生募集

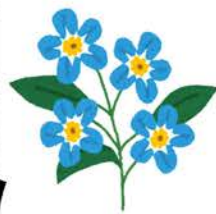
点字を習得して点訳ボランティアしませんか?未経験者大歓迎!パソコンの貸出有。受講料はテキストと点字器代で2,000円です。申込締切は8月20日です。

日時 9月～11月(10回程度) 毎週火曜日13:00～15:00

場所 長野市ふれあい福祉センター会議室

問 090-1866-7393(片山) 090-3149-4243(小松)

申込 長野市安茂里小市3-41-2(片山幸子)



8月号は7月31日(火)発行予定。情報掲載希望は7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 実行委員大募集!!

年に1度のお祭りです!!

一緒に企画を考え、作り上げてくれる人を大募集。

実行委員として協力して下さる方、お待ちしております。

実行委員会は、7月から月1回程度を予定しています!

開催日決定!

平成30年 12月2日(日)

9:00~17:00 (予定)

会場 ふれあい福祉センター全館

ボランティアのネットワークを
広めるチャンスで~す!



◆◆◆ 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

■寅さんの上映会開催

寅さんのフィルム上映会を行います。寅さんのおもしろさをフィルムでみなさんと観ましょう。ハーモニカのかっくんの演奏会もあります。ぜひお越しください!

日時 8月11日(土) 14:00~

場所 小諸市旧渥美清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 080-4131-3953

■長野少年少女合唱団といっしょに

歌いましょう!!

第43回定期演奏会で団員と一緒に歌ってくれるメンバーを募集しています。小学生以下は楽しい歌を、中高生は少し難しい歌を歌います。練習日等詳細はHPにてご確認を。

日時 11月4日(日) 14:00~

場所 長野市芸術館メインホール

問 長野少年少女合唱団事務局(北村)

TEL 090-3063-9665

ボランティアセンターへの相談

(5月1日~5月31日)

★ボランティアしたい…12件

★ボランティア求む…41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>

