



ど〜んどん育て! ボランティアの芽!!



～駐輪場整理
ボランティア～



いろいろな場面で「ボランティアの芽」が、芽吹き育っていています。ボランティアセンターでは、どのような後押しができるのでしょうか。

毎朝、北長野駅の駐輪場で、自転車整理の仕事をしている山岸さん。駐輪場の自転車、みんなの通行の妨げになっていると感じ、夕方自主的に、ボランティアで自転車整理を始めました。ところが、一部の人が「そんなことを勝手にされては…」と言われてしまい、良かれと思って活動していた山岸さんは困惑しました。

山岸さんはめぐらずに、自ら市役所の許可と、警察署からは「自転車を離れたところに移動しないことと、自身がリスクを負わない様、くれぐれも気を付けて。」と助言をいただきました。長野電鉄桐原駅からは、「職員一人だけなので、やってももらえると助かります。」と、感謝の言葉もいただきました。活動する際には始めと終わりの声掛けをし、「ボランティア活動中であるという表示をしてほしい。」とのことでした。

『活動中』の表示に悩んだ山岸さんは、ボランティアセンターに「腕章とかベストとか何かボランティア活動中とわかるようなものはないかなあ。蛍光タスキは、百円ショップで自分で買ってきたよ。」と相談に

いらっしやいました。

そんな山岸さんに、「ボランティアセンターに寄付してもらったTシャツの背中に、『ボランティア活動中』とマジックで書いたものを、着て活動するというのはどうでしょう。」と、提案すると大変喜んでもらいました。蛍光タスキにも、同じように文字を入れて、後日山岸さんへお渡ししました。

その後、用意されたTシャツとタスキを掛けた山岸さんが活動をしていると、「何のボランティアですか?」「この駐輪場は、いつも綺麗に整理されているなあと前から思っていました!」と、何人かの人に声を掛けられて嬉しかったと報告に来てくれました。山岸さんは誇らしげに「今年の夏、活躍したスーパージョーボランティア尾畠春夫さんを、目標にして頑張っています。」と言って帰って行きました。



自分の活動を、周りの人に理解してもらえらるって大切だけ大変なこと…「ボランティアの芽」が、枯れることなく良かったです。



飯綱高原ネイチャーセンター

ボランティアへボランティアで恩返し

飯綱高原ネイチャーセンターは、中学生以下の子どもたちにも、自然を通じた野外活動を行なっています。夏にはキャンプ、冬にはスキーと様々な企画があります。中学生以下の子どもたちをまとめる役割を担っているリーダー（高校生以上）は、長野市内外からボランティアで参加しています。そのリーダーを育てるための研修会を、飯綱高原ネイチャーセンターが行なっています。

氷室秀樹さんを中心とする飯綱高原ネイチャーセンターのスタッフが講師です。長野市ふれあい福祉センターに集まり、氷室さんから提示されたゲームを実践しながら、その中で人との関係性がどうだったのか、なぜこのゲームを提示したのかなど、隠された意図をみんなで考えます。ゲームを通して、ものの考え方、生きていく上で必要な社会性を身に付け、実際の子どもたちの野外活動に置き換えて考えています。将来、仕事に就いたときにも活かしてほしいとの思いがあります。

飯綱高原ネイチャーセンター

ちとの活動の振り返りや研修から、活動で大切なコトを一緒に考えます。その場限りの活動にはならないよう、次の活動にもつなげていきます。



ゲームからたくさんのお話を学んでいます

は、ボランティア活動をしてくれるリーダーに、感謝の気持ちとして、ボランティアのお返しをするというステキな関係性を築いている団体です。

ワイリアムズ症候群の会長野

やさしく明るい音楽好きなエルフィン達

ニュージールランドのワイリアムズ小児科医によって1961年に報告された、「ワイリアムズ症候群」。1〜2万人に1人の割合で、染色体の非常に繊細な構造のごく一部が欠け、その遺伝子の不足によって起こります。病気というよりは、生まれつき持っている「体質」なのです。それによって合

併して現れやすい病気があり、経過観察や治療が必要になることもあります。それでも多くの人達が、健康で元氣な日常生活を送っています。

「ワイリアムズ症候群の会長野」の発足は、平成9年9月、4家族がレストラ



ンで落ち合い、以来毎年みんなで集まるようになったのがきっかけです。平成14年から、ミニコンサートを始めました。歌あり演奏あり、踊りありの楽しいひと時です。長野県内の家族の他にも、栃木・群馬県から参加があり、現在では約40家族が会員となっています。活動内

容としては、年1回の「ミニコンサート&おしゃべり会」の他、不定期で情報交換会や、他の組織との交流も行っています。西洋の伝統的な妖精の顔つきエルフィン・フェイスに似た、やさしく明るく人なつこくて音楽が大好き。音にとっても敏感なことから、音楽の才能に秀でた人の中にはいるようです。

「我が子が聞いたことがない『ワイリアムズ症候群』と診断された時、これからどうなっていくのだろうか」と、不安でいっぱいだったのを覚えています。「代表の馬場菜穂子さんは、穏やかにそう語ってく



たすけあい事業 / コーディネーターが行く!

～古牧地区編～

“ほっこり話”

たすけあい事業の利用者Aさんは、週1回家事援助協力員Bさんにお掃除などをお願いしていました。Bさんは、一緒に手伝ってもらいながら掃除をしたり、いい関係が続いていました。ところがBさんが体調不良で協力員を平成29年5月に辞めたことになりました。

恩送り



めることになりました。

Bさんから直接、「辞める」と伝えたいのですが、AさんはBさんとのいい関係がなくなるといことが受け入れられず、何度も何度も私に、「Bさんいつ来るの」と電話をかけてきました。私からも訪問して、「体調悪くてやめたんだよ」と再度説明すると「そんなことあった?」「また来るよ」と言っていたよ」と言い出し、3ヶ月位混乱が続きました。

半年経って、ようやく理解できるようになりました。すると、Aさんは自分の状況を、人に助けてもらわないと生きていけない、体が思うように動かない、こんな役ただずになつてしまったと思うようになりました。私が訪問した時、「Bさんも早く良

くなつて欲しい。これまで助けてくれた人に恩返しをしたいのになできないのが切ない。若い頃に戻りたい。」と涙ながらに話していました。その時、Aさんから「恩送り」という言葉ができました。いい言葉だと思ひ、その時のAさんの気持ちを詩にしてみました。

私は、協力員さんからの親切で生かされている。

その人にその恩を返したいと思うのは、人として当然のことでしょう。でもね、私には、その人に恩を返せない。

気持ちはあるのだけれど、行動には移せない。

「恩送り」しかできないの。よわつたもんだね。

けどね、協力員さんに、感謝、感謝、感謝なのよ。

そしてね、協力員とその家族の健康を祈っているのよ。

これしか、出来ないのよ。「恩送り」おばあちゃんの目から涙がこぼれてた。

その涙に、私もぼろり。

古牧地区 たすけあい事業

コーディネーター 轟 明子



ボランティア活動奮戦記

《その8》

英語上達への道 in Manchester

今回は、私がマンチェスターで英語上達のために通った三つの場所について、ご紹介いたします。英語学校は山ほどありましたが、どこも授業料が高く、ボランティアで教えてくれる場所を探しては、通っていません。

1. マンチェスターアカデミー (英語学校の一つ) では、英語教師の養成講座の中で、学校側が教育実習のために生徒役を募集して、参加費は無料でした。

若い実習生たちは、一生懸命授業の準備をして教えてくれるので、とても好感が持てました。様々な国から来ている人々とも仲良くなれました。ただ、生徒数には1クラス15人の上限があり、毎日が先着順なので、授業前に列を作って待つのが大変でした。

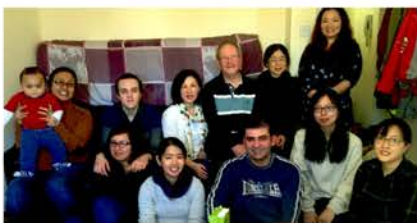
2. マンチェスターアートギャラリー (美術館) では、市のサービスで毎月第2水曜日に英語

クラスがありました。事前の申し込みは、不要で無料です。クラスは、先生のリードで3つの作品を鑑賞し、それぞれの絵に描いてある物の英単語を覚えてもらったり、作品の背景にあるストーリーを想像して、話し合ったりしました。参加者同士がペアになって学習し、お互いの意見を交換し合いました。

美術館内を歩きながらの英語学習はいつも楽しく、伝えたい事を話す練習にはとても良かったです。

3. 聖書クラスへの参加。いつも私に親切にしてくれたトニーというおじいさんが、「聖書を学ぶ英語クラスを無償で行なっているから、よかつたらおいで。」と誘ってくれました。週1回、近所の教会やカフェ、メンバーの家で集まり、イエス・キリストが起した数々の奇跡のお話を聞きました。クラス後のランチやティータイムでの雑談も、楽しみの一つでした。

「あなたの隣人をあなた自身のように愛せよ。」これが聖書の教えです。トニーやこのクラスで出会った友人達は、今でも私の大切な隣人です。こうして振り返ると、イギリスでもボランティアの精神をもつ方がたくさんいて、私は随分と助けられました。



聖書を学ぶクラスの仲間たち

(なっちゃん)

ボランティア情報

■古本回収所を開設します

私達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、古本を寄付金に換えます。

日時 毎月第4木曜日 10:00~12:00
場所 権堂イーストプラザ市民交流センター(1階)
問 被災地オテガミプロジェクト(久保田)
TEL 090-2455-5677

講座

■読み聞かせ初心者講座

～子どもの読書活動へのいざない
「はじめて学ぶ読み聞かせ」～

読み聞かせの方法などを習得したい人対象の「読み聞かせ入門コース」とボランティア活動を始めたい人対象の「読み聞かせボランティア入門コース」の受講生を募集。

日時 入門コース 1月18日(金)
ボランティア入門コース 2月1日(金)
10:00~15:00(各コースとも)
場所 長野市立南部図書館2階大会議室
対象 初心者対象
定員 入門コース30名/ボランティア入門コース20名
講師 堀内京子さん/参加費 無料
申込締切 12月20日(木)事前申込み先着順
問 南部図書館図書担当(竹田)/TEL 026-292-0143

イベント

■第2回NAGANOパラ☆スポーツデー

さまざまなパラスポーツ(障害者スポーツ)の体験と観戦が楽しめるスポーツイベントです。参加は無料、事前申込みは不要です。どなたでもお気軽にご参加ください!

日時 11月17日(土)9:30~15:00
場所 ホワイトリング
対象 どなたでも/参加費 無料

どなたでも
“ふらっと”
参加できます



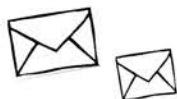
長野市ボランティアセンターで開催する
ちょこっとボランティアの場です

問:長野市ボランティアセンター TEL:026-227-3707

♪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★

11月6日(火)10:00~11:30
12月4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。

11月9日(金)13:30~16:00
12月14日(金)13:30~16:00



問 長野市文化スポーツ振興部スポーツ課(松本)
TEL 026-224-5083/FAX 026-224-7351



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。

TEL 026-225-0404

月・土 14:00~18:00

水 14:00~21:00

お電話
待ってます

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~)

11月13日(火)の出演は

「ボランティアのつどい実行委員会」です

YouTubeで「ながのTV」で検索

★出演者大募集中★

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
(9月25日~10月23日分)

宮下廣喜 向紀男 瀧澤史貴 中山志保子 松下信彦
宮田起男 瀧澤行政書士事務所 若穂中学校
ハッピーサークルながの 長野南郵便局総務部
長野市市民窓口課 匿名8名 (敬称略)

ボランティア情報

お知らせ

■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 12月5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(小野)

TEL 070-6988-2771(月~金)9:00~17:00

■からだところの底チカラ

自分を守るための基本的な性暴力の知識と、逃げるための護身術Wen-do(ウェン・ドウ)の講義をおこないます。

日時 11月17日(土)13:30~16:00

場所 勤労者女性会館しなのき

対象 長野県内在住・在勤・在学の女性(中学生以上)

定員 20人

講師 竹内未希代/参加費 無料

問 長野市男女共同参画センター(水上)

TEL 026-237-8303



■映画の上映会(寅さんの上映会)

寅さんの上映会を11月10日土曜日小諸市で行います。

長野県小諸市が舞台となった第40作です。

ぜひ寅さんを観に小諸にお越し下さい。

日時 11月10日(土)14:00~

場所 小諸市旧渥美清こもる寅さん会館地下ホール

入場料 大人1000円/学生500円(中学生以下無料)

問 コモロ寅さんプロジェクト事務局(渡辺)

TEL 070-3181-5463

■オスプレイ~横田に配備!?長野を飛ぶ!?~

大事故を起こし、恐怖と騒音で沖縄の人々を苦しめている米軍用機オスプレイが横田に配備され長野を飛ぶ。米軍監視のリムピース・頼和太郎さんに聞き考える。

日時 12月1日(土)14:00~16:00

場所 長野市もんぜんぷら座302

問 戦争しない!させない!共同行動ながの(岡崎)

TEL 090-1654-5378

■“もったいない”を“ありがとう”の

笑顔につなぐ長野合同庁舎フードドライブ

ご家庭で眠っている食品・子ども用品をご寄付下さい!

賞味期限が1ヶ月以上ある未開封の食品、衣類、絵本、文房具など、子ども用品が対象となります。

日時 11月12日(月)11:30~13:30

場所 長野県長野合同庁舎1階 県民ホール

問 長野地域振興局総務管理課 県民生活係(土屋・町田)

TEL 026-233-5151/FAX 026-234-9504

メール nagachi-kenmin@pref.nagano.lg.jp

■地域まんまるin芋井

「防災マップづくりの現場へ行ってみよう!」

芋井で取り組んでいる、NPOとの協働事業、集落ごとの防災マップづくりの現場へ行って、ワークショップを体験します。ドローンのデモンストレーションもあります。

日時 11月19日(月)13:30~16:00(ドローンは13:00から)

場所 芋井農村環境改善センター2階

対象 住民自治協議会・NPO関係者他関心のある方

定員 20人/参加費 無料/申込 先着順

問 市民協働サポートセンター(阿部)

TEL 026-223-0051/FAX 026-223-0052



■どこよりも早い「大忘年会」へ集合!!

今年も一番早い「大忘年会」を開催します。障がいの有無を問わず、楽しい時間を共有しましょう。アトラクション持込み大歓迎。ホワイトナッツメニューは最高よ!!

日時 11月25日(日)13:00~

場所 長野市ふれあい福祉センター5階ホール

対象者 精神障がいに関心のある方/定員 30名

問 ホワイトナッツ(本田)/TEL 026-226-8740

■自分で病気を治す方法は?

私達が直面する病気。病気になってからではなく、未然に防ぐ方法などを情報交流会で一緒にお茶を飲みながら防ぐ方法をもらいませんか! 参加をお待ちしています。

日時 11月10日(土)13:30~

場所 安茂里公民館/定員 20名/参加費 300円

問 健康な未来を考えるSowing.net

TEL 090-2179-9741(高遠)/FAX 026-227-6919

メール sowing.net@gmail.com

■触れる美術展2018 手から始めよう

触れることでどのような世界が広がるでしょう。温度や触感、質感から生まれる感覚の豊かさをお楽しみください。会期中、作家を招いたイベントも開催します。

日時 12月8日(土)~16日(日)10:00~18:30

場所 ギャラリープラザ長野(82プラザ長野内)

問 長野県信濃美術館/TEL 026-232-0052

■3.11から未来へ

考えよう・福島は今・環境・原発のこと

NGO FoE Japanの報告会は長野で初めて開きます。福島原発事故被害の実像。福島の子どもの現状と保養などを聞き、皆さんと情報共有したいと思います。

日時 11月17日(土)13:30~16:30

場所 長野市芸術館アクトスペース

対象 どなたでも

講師 国際環境NGO FoE Japanスタッフ

参加費 500円(資料代)

問 市民集会・脱原発信州実行委員会(本道)

TEL 090-7251-1912



ボランティア情報



12月号は11月27日(火)発行予定。情報掲載希望は11月13日(火)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2018

主催 ボランティアのつどい実行委員会

がく えん さい 楽縁祭

～みんなで手をつないで子どもを育てよう～

12/2(日)10:00～16:00(出展は14:00まで)

長野市ふれあい福祉センター

今年のテーマは「子ども」。子どもたちのためにできることを考えて、ボランティアのみなさんが、楽しいお店を出します！ 5階ホールでは、「子ども」にちなんだコーナーも企画★子どもから大人まで、楽しく縁(つながり)をむすびましょう！

♪楽しいイベントがもりだくさん!♪

学用品交換市場/フードドライブ/味と遊びの交流/出展/スタンプラリー/読み聞かせ・絵本コーナー/ステージ発表/大交流会 など

7人に1人の子どもが貧困状態にあると言われる深刻な状況のなかで、地域での助け合いや見守りが求められています。つながりを生かしましょう。



実行委員長
太田さん

第8回ボランティア・地域づくりコーディネート力講座

傾聴とは? 入門編 12/6(木)
10:00～16:00

傾聴の必要性、大切さを、講義とワークショップをとおして学びます。

場 所 浅川公民館
講 師 末松渉さん(臨床心理士、東京いのちの電話研修委員長、東京都スクールカウンセラー)

受講料 500円
対 象 話を聴くことに興味のある方、学びたい方
申込み 11月20日(火)までに電話またはFAXで
共 催 浅川地区住民自治協議会

第9回ボランティア・地域づくりコーディネート力講座

傾聴講座 技術編 1/10(木)
10:00～16:00

技術編は、より実践に近い様々なシーンを想定した講座です。

場 所 長野市ふれあい福祉センター
講 師 春原るみさん
(長野保健医療大学講師)

受講料 500円
対 象 第8回講座を受講した方
申込み 12月28日(金)までに
電話またはFAXで



◆◆◆ 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

(9月1日～9月30日)

★ボランティアしたい…16件
★ボランティア求む…26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>

