



企業のボランティア

自分たちができること！ 求められていること！

いろいろな企業がボランティアをしたいが何をしたらいいかと相談に来ます。今、社会で何が求められているのか、企業としての強みをどう生かせるのか・・・今回はそんな企業の相談の一つをご紹介します。



でき上がったマツイ棒と雑巾

いつもと違った社会貢献

プルデンシャル生命㈱では、「インターナショナル・ボランティア・デー」と呼ばれる、年一回の社会貢献の活動があります。長野支社では例年、街のごみ拾いなどを行っている

ましたが、今年はいつもと違う社会貢献を試みたいという、多くの意見が社内から寄せられました。

何ができるか

実際に社会貢献活動といっても、ごみ拾い以外に何ができるのか、なかなか意見が出ずに困ってしまい、長野市ボランティアセンターに相談しました。今の日本では、何が足りないのか、何が必要なのか、そして私たちにいったい何ができるのか、といったことを、ボランティア

センターでわかりやすく教えていただきました。東日本大震災の経験から、西日本豪雨・北海道地震被災地のための掃除用のマツイ棒や雑巾を作るといっているのか。そして、フードバンク、子ども食堂への協力。世の中に貢献できることが私たちに

もはつきりと見えてきました。まず、マツイ棒と雑巾については、割箸といらなくなったタオル類の回収を全社員に呼びかけました。フードバンクについても、自宅で余っている食



作業を終わって充実した様子のお子さん

料品を持ってきてもらえるよう、同様に準備を進めました。初めは支社としても初の試みで、社員の意識も低く、集まりも悪かったです。けれども、インターナショナル・ボランティア・デーに向けて、社内呼び掛けを積極的に行い、最終的には割箸、タオル、食料品がたくさん集まりました。

身近に感じたボランティア

10月6日土曜日、社員とその家族30人が集まり、マツイ棒と雑巾の製作をしました。「家族みんなで作業ができて楽しかった」「製作したものが、どの様に役立てられるのかを、子どもに教えることができて良かった」「どこかで役立つくれるばうれい」などの感想がありました。

今回この活動を通じて、今まで以上にボランティアが身近に感じられたように思います。今後も継続的に企業としても、個人としてもボランティアを行っていきたくと考えています。
(プルデンシャル生命㈱長野支社)



長野児童英語を考える会

英語好きな子どもたちを一人でも増やしたい

長野児童英語を考える会は、小学校で英語教育が必須となる前の2008年4月から、英語塾の講師11人で発足しました。「英語好きな子どもたちを一人でも増やしたい。」「英語を指導する小学校の先生や、民間講師をサポートしたい。」との思いから活動を始めました。

小学校の英語教育については、現在でも様々な方法が模索されています。会では、「教え込まずに遊びを通して気付く事、心で感じながら学習していく事の大切さ」を、小学校の先生や民間講師対象の研修会、小学生の市民交流講座で伝えていきます。

年2回活動上の悩みや考え方を、全員でシェアする研修会も行っています。今年は、メンバー15人が集まり、7月に第1回目を行いました。

子どもたちに表現力や創造力を養ってもらい、



研修会の様子

子どもたちには難しい事はいらず、目や耳、口や手を使って、声に出して繰り返し英語を使う体験をたくさんする事により、自信を持って英語学習に向き合っています。また、子どもたちが自分で行ったと思う事、発見できた事、う事の大切さを伝えたい！土台ができれば、英語は自然と出てくるようになります。

小学校の先生も生徒たちも共に成長しながら、自信を持って指導に当たれるよう、会ではサポートしていきたくと思っています。もちろん、子どもたちが英語だけではなく、国語力をしっかりと身につける事も大切な事と考えています。

これからも「子どもたちの語感」を育てる手伝いをしながら、英語が好きと言える子どもたちを、一人でも増やしていきたいと思いで、これからも活動していきます。

精神保健福祉ボランティア ホワイトナッツ

できることを楽しく「一緒に遊ぼう」

長野市保健所開設の際「精神保健福祉ボランティア」養成講座の修了者で集まって、活動を始めました。障がいのあるみなさんとの交流を通じて偏見や差別のない、その人らしい生き方を実現することを目的としています。



一泊二日の旅行 今日の御馳走は？

たことが伺えます。特に今回は公共交通機関を利用して旅行ができ、初めての試みでしたが問題なく、自信につながり、今後の活動の選択肢が増えました。

長野市保健所デイケアのお手伝いからスタートし、現在では精神科病院のイベントなど、様々な法人や施設への協力を行っています。びんずる、初詣、旅行など、活動内容は多種多様です。キャッチフレーズは「一緒に遊ぼう」です。

楽しい交流を通じて、生活スキルや生活の質を高めています。

今年は一泊二日の日程で、戸狩温泉あじさい寺高源院に行きました。あじさいを鑑賞し温泉や食事を楽しみ、夜にはホテルを見ることもできました。ティーサロンで旅行の反省を行う中、「超良かった！」「個人でも行きたい」などとても楽しく、充実した旅行であつ

なく、自由な立場で、様々な施設、病院、団体とできることを楽しく活動していることが特徴です。「縦ではなく、横につながっていくイメージ」という言葉がとても印象に残りました。

ホワイト(純粋)ナッツ(1本のつるを引っ張れば不揃いの豆でもつながっている)。その名のとおり、純粋で、様々な立場の人がつながっていけるように、活動を続けています。



高源院のあじさい



ほっぶ すてっぶ じゃんぶ

浅川地区 編

富岡麻紀子

地域福祉ワーカー

子どもと親の遊びの広場「アップルキッズ」は浅川地区社会福祉協議会が開催している未就園児と保護者の方を対象とした「子育て子育て支援事業」です。「アップルキッズ」の



子どもたちも楽しくアナウンサーのお姉さんたちとふれあっています

名は、浅川地区でりんご栽培が盛んなことから名付けられました。毎月第3木曜日を基本に、年間事業として浅川公民館大会議室を、主な会場に開催しています。対象は0歳児から就園前の子どもと保護者の方で登録制にして、万一のケガ等に備え、活動保険に加入し安全な運営に努めています。

活動内容は季節に応じて運動会・クリスマス会、保健師さんによる母子の健康などのおはなし・親子体操・子どもヨガ・保育士さんとの遊び、また民間放送局アナウンサーに「絵本の読み聞かせ」をお願いして、楽しく活動しています。

活動のあとには更生保護女性会の皆さんの協力による「手作りおやつ」があります。毎月安心・安全なおやつを食べ、子どもたちはとても喜んでます。

また、社会福祉協議会で立ち上げたボランティアグループ「おはなしの森」の皆さんによる絵本の読み聞かせや紙芝居を毎月お願いし、グループの皆さんと一緒に、子どもたちに寄り添った活動になるよう心がけています。

広い会場の大会議室で、時には思い切り走り回る子どもたちとボランティア・役員が一体とり楽しんでいる第3木曜日になっています。



アナウンサーによる朗読

「おはようございます。」 「ありがとうございます。」 「大丈夫。」 「楽器」とは「バカヤロー」「貴様」「ぶざけるな」これは「武器」とは「

聞こえているのも嫌ですが、言っている本人も耳障りだと思えます。だって「武器」とは一番近くで聴いているのは自分ですから。「武器」

「楽器」に変えるだけで、自分の気持ちは簡単に変えられます。相手の気持ちを变えようと思わず、先ずは自分の気持ちを整えてみませんか？ ボランティアとは、してもらったり、させてもらったことが嬉しい気持ちになりません。あの人は何もしてくれない、社会は何もしてくれない、

赤ちゃんも笑うこと、子どもはお手伝いすること、学生は仲間を助けること、社会人は働くこと、お母さんは子どもを信じてること、お父さんは家族を応援すること、そしてお年寄りはお孫さんの話を聞いてあげること。カマサに周りの人を「ちょいボラ」してみませんか？

(込山哲也)



ボランティア情報

ご家族や身近な方で求職者がいらっしゃるかた向けのセミナーです。求職者との接し方、支援機関の活用方法などの情報共有や意見交換などを行います。

日時 12月9日(日)10:00~12:00
場所 長野市生涯学習センター 第5会議室
参加費 無料
問 はたらこカレッジ事務局(CBN長野)(石田)
TEL 026-217-4850

を越しましょう!!

日時 12月8日(土)13:30~
場所 安茂里公民館
定員 20人/参加費 300円
申込締切 12月8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 sowingnet@gmail.com



募集

■プロジェクト亜璃紗メンバー募集

ご当地キャラのお助け活動をしてしています。その中で地域の事を発信したり、ふれあい方を考えたりしています。皆さんも一緒に活動しながら考えてみませんか?
活動内容 着ぐるみボランティアから始まる地域発信や他者とのふれあい方を考える活動をしています。
問 プロジェクト亜璃紗(臼井)
メール project.arisa@gmail.com



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~)

12月11日(火)の出演は

「スパークリングジョイ(ゴスペルコーラス)」

です

YouTubeで「ながのTV」で検索
お問い合わせは長野市ボランティアセンターまで

イベント

■クリスマスこども会

毎年大人気となっている冬のイベント。人形劇、ハンドベル演奏、工作などを行います。サンタさんが来るかは当日のお楽しみ。ご家族皆さんで参加して下さい。
日時 12月9日(日)14:00~15:00
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
定員 定員なし
参加費 無料
問 南部図書館図書担当
TEL 026-292-0143
FAX 026-299-0559



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
(10月24日~11月20日分)

池田幸子 市村英樹 瀧澤史貴 宮田起男
(宗)長福寺 自然観察長野 瀧澤行政書士事務所
(株)前田鉄工所 NTT労組退職者の会長野地区協議会
シニアアクティブルーム 中央郵便局窓口営業部
長野南郵便局総務部 第一企画(まいぶれ長野)
匿名14名 (敬称略)

■“平成とし忘れ企画!”

今年も残すところわずかです。平成最後の年をレクリエーションで健康を保ちましょう! 唄って体を動かして年

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★

12月4日(火)10:00~11:30
1月8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。

12月14日(金)13:30~16:00
1月11日(金)13:30~16:00



ボランティア情報

お知らせ

■世界のバリアフリー児童図書展

日本国際児童図書評議会(JBBY)のご協力により世界21カ国で選ばれたバリアフリー図書を展示いたします。障がいの有無に関係なく楽しめる本を是非手に取ってご覧ください。

日時 11月26日(月)～12月9日(日)9:00～17:00

*12月9日(日)は午前のみ

場所 清泉女学院大学・短期大学図書館

問 清泉女学院大学・短期大学図書館(田村)

TEL 026-295-1320

※お問い合わせは平日18:00までをお願いいたします。

■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 1月17日(木)13:30～16:30

場所 生涯学習センター(トイゴ) 大学学習室1

対象 長野市内在住・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 山田由美子(株式会社お見合い塾 代表取締役)

参加費 無料

申込締切 1月10日(木)

問 長野市こども未来部マリッジサポート課(湯本)

TEL 026-224-8639

■公開CAPワークショップ

子どもたちに伝えたい

「あなたはかけがないあなた」

子どもたちが安全で幸せに育ってほしい～と願うおとなの方へ。CAPを知ったなら、子どもたちへ素晴らしい贈り物ができます。

日時 12月8日(土)14:00～17:00

場所 中野市中央公民館

対象 大人/参加費 無料

申込 託児申込は11月28日(水)まで

問 特定非営利活動法人

子ども人権エンパワメントCAPながの(吉原)

TEL 090-5782-0263

メール capnagano@gmail.com



■第34回こちら肉球クラブ

猫の譲渡会と猫グッズ販売会

かわいい子猫から大人猫まで、新しい家族と出会うのを待っています。ペットショップに出かける前に、ぜひ、会いに来てください。

日時 1月27日(日)13:30～15:30

場所 長野市ふれあい福祉センター 5階ホール

問 こちら肉球クラブ(千葉)

TEL 090-8515-9259

■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 12月14・21・28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)

■防災カフェ

災害ボランティア"チームながでん"

被災地災害ボランティアを続けている「チームながでん」の活動を聞きます。ゲストは阪神淡路大震災で被災し、家族で被災地支援を続ける土屋敦子さんです。

日時 1月25日(金)18:30～20:00

場所 NPO法人ワーカーズコープかがやき

問 ながの災害・防災ネットワークみらい(村田)

TEL 080-5141-0503

■初詣と歌い初め(カラオケ)

障がいの有無に関係なく、新年を祝って盛り上がりましょう。初詣のみの参加も可能です(会費不要)。平成最後のお正月を楽しみましょう。

日時 1月14日(月:祝日) 正午

場所 善光寺～カラオケ「まねきねこ」

対象 精神障がいに関心のある方

定員 20名

参加費 1,000円程度

申込締切 1月9日(水)

問 ホワイトナッツ(本田)/TEL 026-226-8740

■若手社会人ライフデザインセミナー

「N-カジ」

元ウォルト・ディズニーシニアプロデューサーによるディズニー流ホスピタリティなどの講演会です。

(対象20～35歳の独身者)

日時 1月30日(水) 18:30～21:00

場所 Cafe Salad taberu

対象 長野市内在住又は在勤

長野市への移住希望者(35歳まで)

講師 大島崇夫

参加費 無料(飲食費2,000円)

問 長野市こども未来部マリッジサポート課

TEL 026-224-8639

講座

■はたらこカレッジ就職準備セミナー

家族の就職を考えるセミナー

ボランティア情報



新年号は1月24日(木)発行予定。情報掲載希望は1月9日(水)までにお問合せください。〈TEL 026-227-3707〉

スノーバスターズながの 雪かきボランティア大募集!



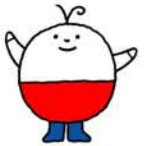
高齢者や障がい者のお宅で、スノーバスターズとして活動してみませんか?
通勤・通学途中など、都合のいい時間帯に活動可能です。

ボランティアセンター 大掃除

長野市ボランティアセンターの共有スペースを、利用している方々と、掃除や倉庫整理を行ないます。当日、直接ボランティアセンターにお越しください。

12/19(水)
9:30~12:00

お掃除後に、
交流会&お茶会も
やりますよ★



リサイクル用品募集

ボランティアセンターでは、寄付を募集しています。ボランティアセンターの運営に活用させていただきます。

募集品

古切手、書き損じはがき、テレホンカード、UCCコーヒラベル など

◆◆◆ 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

講座

■ひとり暮らしシニアのための料理教室

60歳以上のひとり暮らしシニアの皆さん、おいしくて楽しい時間を過ごしませんか。12月は、えびしんじょ・伊達巻・田作りや甘酒を使ったスイーツも作ります。

日時 12月21日(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 60歳以上の1人暮らしの方

定員 16名

講師 上野マリ子さん(管理栄養士)

参加費 700円

申込締切 12月3日(月)~12月14日(金)

問 長野市社会福祉協議会 地域福祉課(松野・黒岩)

TEL 026-227-3030

FAX 026-223-7388

■正月料理講習会

手作りの「おせち」で新しい年を迎えませんか。どなたにも喜ばれて簡単にできる。伝えていきたいお正月料理の講習会です。お誘いあわせてお出掛け下さい。

日時 12月8日(土)10:00~13:30

場所 長野友の家(長野市青木島1-32-24)

定員 20名(定員になり次第しめきり)

講師 長野友の会会員

参加費 2,500円(材料費込み)

問 長野友の家(八町)

TEL 026-285-3192



ボランティアセンターへの相談

(10月1日~10月31日)

★ボランティアしたい…22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>

