

新年号 No.430

編集発行 ながのボランティアかわらばん編集委員会

【発行所】〒380-0813 長野市大字鶴賀緑町1714-5

長野市ボランティアセンター内

TEL 026-227-3707 FAX 026-224-1513

HP <http://vnetnagano.or.jp>

mail volucen@vnetnagano.or.jp



被災地支援

現地に行くだけじゃない!

患者から支援者へ

2018年は「大阪府北部地震」「平成30年7月豪雨」「北海道胆振東部地震」など災害が立て続けに起こりました。

長野市の上松病院の病院祭で、患者のみなさんが主体となり、社会の中で自分ができるボランティアを考えています。



みんなで作ったマツイ棒

災害を知り、被災地を想う

2018年11月に長野市の上松病院で病院祭が行われました。病院祭は患者のみなさんも実行委員として毎年参加しています。

今回のテーマは「災害」。数年前にも同じテーマを扱いました。今回は2018年に多発した災害に対して何かできないかという想いで決めたテーマです。

はじめに現在の被災地の状況を知るため、被災地オテガミプロジェクト推進チームの久保田洋一さんと長野市ボランティアセンターの職員から被災地の現状や、活動の話を聞きました。

久保田さんから、被災地のみなさんに想いを寄せることが大切だとわかりました。久保田さんは「オテガミ」を送る活動で被災地の方々に「私たちは忘れていないよ。」と伝え続けています。現地に行くことはできなくても考えること、想うことが必要だと気付くことができました。

話を聞き、実際の支援としてマツイ棒を作りました。北海道胆振東部地震で被災した家の掃除で使えるといいこの活動に決めました。マツイ棒は北海道へ送ると、お礼状が届き

みなさんも大喜びでした。

さらに、病院祭の喫茶店収益とバザー収益を被災地での支援金として使ってもらいたいという願いから、長野市災害ボランティア委員会に寄付をしました。

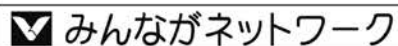


患者の皆さんから支援金を受け取る災害ボランティア委員会 若山典子委員長

行動を起こそう

今回の病院祭で、患者のみなさんは社会の問題を意識し、支援者として役割を自ら作り出しました。毎年、この病院祭は患者のみなさんが地域の中の一員として活躍しています。竹内院長も患者のみなさんの意向を汲み、地域の中の一員として活動できるような取り組みを心掛けています。

病院にいても社会問題を考え行動を起こすことができます。来年の病院祭では、市民活動を考えているということも伺いました。みなさんが持っているパワーでどのような活動となっていくのか今後も楽しみです。



このかわらばんは「信毎ふれあいネット」のご好意で一部地域へボランティアで配布していただいています。

「ボランティアかわらばん」は共同募金のご協力で発行しています。

表紙題字：青木孝子さん



子どもの問題を考える会長野

子育ての悩みを話してみませんか

悩みを話せる場

近年、ひきこもり、摂食障害、不登校、発達障害など、子どもに関する問題が多くあります。「子どもの問題を考える会長野」で代表を務めている原裕子さんは2000年にNPO法人SEPPY倶楽部の全国大会に参加しました。自律訓練法の話し合いに加わり、子どもの問題について話し合える場の必要性を感じ、そこで知り合った有志と母親たちの気持ちに寄り添う場を設けたのが「子どもの問題を考える会長野」です。

原さん自身、子育てに迷いを感じることも多く、この会に参加したことで救われたそうです。家の中の環境に良い変化があらわれ様々なプレッシャーから解放されたということでした。

昨年10月に、『「アイムヒア僕はここに」僕の歩み〜発達障害とともに〜』上映会&自律訓練法講座・グループ相談会」を実施しました。毎年1回、広く市民に向けた講座で、子育ての

中の問題に関心のある方なら誰でも参加できます。

1部では「アイムヒア僕はここに」を上映し、発達障害についての理解を深め、さらに自律訓練法で自らの気持ちを整える練習もしました。2部ではグループに分かれ、それぞれの悩みを打ち明けました。悩みを打ち明けることができた母親たちは、気持ちがあすっきりし明るくなっていました。

イキイキと子育て

現在、会では会員を募集中です。「一緒に子どもとの関わり方を考え、母親たちの心に寄り添いたい。一つ一つ乗り越えていけるようにみなさんをサポートしています。人とつながり自分自身の気持ちを整えることができる場所です。



自律訓練法を教わる

気軽に参加して欲しい」と原さんは話していました。

DANCE TIPS

老若男女が笑顔になれるダンス

DANCE TIPSは「ダンステイップス」と読みます。ジャズダンスが好きな20〜60代が集まり、市内でジャズダンスを披露しています。始めたばかりの方から10年選手までいる中で、今回は代表の鈴木一衣さんにお話を伺いました。

自然に始まったボラ

ボランティアのきっかけは、別のダンス教室で一人の自閉症の子どもにダンスを教えたことです。その子は障がいのない子どもたちと一緒にダンスを習っていました。が、みんなと違う動きをしてしまったり、自分のタイミングで踊り始めてしまうこともありました。そんな時、鈴木さんや一緒にダンスをしている子どもたちは、その子に対して優しく声を掛け、自然に受け入れていました。

なが楽しめるダンスをしたいと思っただけです。

ほかにも高齢者施設でのダンスパフォーマンスを依頼されたこともあり、老若男女、障がいの有無にかかわらずダンスを楽しむことを目指して自然とボランティアが始まりました。

みんなが楽しめるダンス

昨年は、高校の特別学級の生徒に、音楽の授業でリズム感を養うために、ダンスを教えました。CMで聞いたことのある曲を使うことも親しみを持たせよう、リズムに合わせて体を動かし、楽しく踊っていました。



街角アート&ミュージックでパフォーマンス

最近、長野市主催の街角アート&ミュージックでダンスを披露しています。見た人も、ダンスをしている人も楽しくなるようなパフォーマンスを意識しています。



たすけあい事業 / コーディネーターが行く!

“ほっこり話”

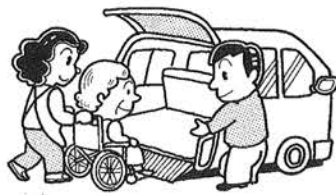
～芹田地区編～

福祉移送を希望するご夫妻を訪問しました。ご夫妻が通院にあたり困っていたため、登録をされました。

お話を聞きすると、奥様(60歳代)は以前介護の仕事で長い間働いていたそうです。「自分の身体が思うように動かなくなつたことで、介護されている方の気持ちがよく分かる

ようになりました。足の具合が良くなつたら介護の仕事に戻りたい」と明るくお話をしていました。今、足の調子が悪く福祉移送の登録をしています。「誰かを助けたい」「お手伝いがしたい」と考えていたことに私は非常に驚きました。奥様の足が良くなり、介護の仕事に復帰されることを切に願います。支援される側の気持ちを十分に理解した「助け合い」に繋がっていくことでしょう。

また別の日のことです。ある民生委員さんから雪かきが行えずに困っている女性がいるとの連絡が入りました。女性に話をお聞きすると、



「近所のAさん(80歳代)がいつも雪かきをしてくれて助かるのですが、Aさんは高齢の方なので何かあったら申し訳ない」というお気持ちから家事援助を申込みたい、とのことでした。Aさんにもお話を聞きすると、「自分のリハビリの為にでもできる事は時間をかけて少しずつ行っている」「一人暮らしをする私を、娘は心配して同居を勧めてくれるけれど、ご近所と協力しながらまだ頑張れます」と力強くお話をされています。近所の人のためになるという役割がAさんのエネルギーになっているのです。頭が下がる思いです。

今まで訪問してきた中にはこのように強い気持ちを持つていらつしやる方ばかりではありません。しかし、どのような利用者さんでも安心していつまでも芹田地区で暮らしていけるよう、皆さんにサービスを利用していただけるよう心掛けていきたいと思ひます。

芹田地区たすけあいコーディネーター
矢口映美



『長野の子ども白書』

～子ども事情を読む～

《初回》自殺率の高さにびっくり

子どもたちは、本来みんな豊かな子ども期を過ごし、自分で自分の人生を切り拓いていけます。

わたしたちはその「育ち」を励まし、支えていこうと願っています。でも、あちらこちらで、なんだか「生きづらい」思いをしている子どもたちにたくさん出会います。

2017長野の子ども白書では、「いのち」を特集しました。「子ども(未成年)の自殺」(篠ノ井橋病院・精神科医 遊木正俊さん記)と言う記事を参考に、長野県の実情を紹介します。

全国の未成年者の自殺者は、前年より減少していますが自殺死亡率の指数(人口10万人に対する人数の率の数年間の平均値)は変化していません。長野県の未成年者の自殺は減らず、自殺死亡率は全国的に高水準にあります。平成24年から28年の自殺死亡率指数は、全国が2.4であるのに対し、長野県は4以上で、この時点では全国一位です。

「自殺の多くは多様で複合的な原因と背景があり、様々

な要因が連鎖する中で起きています。遺書等の自殺を裏付ける資料により明らかに推定できる原因・動機を、自殺者一人につき3つまで計上したのものによると、未成年者の自殺の原因・動機は、多い順に、学校問題、健康問題、家庭問題となっています。学校問題では学業に対する悩みが多く、健康問題では精神疾患および精神状態によるものが多く、家庭問題では家族関係の不和が多く、家族からのしつけ・叱責が続きます」(2017長野の子ども白書P13)全国的にも長野県においても、未成年者の自殺は、中学生・高校生に多く見られます。

長野の子ども白書では、創刊から一貫して、「生きづらさ」の中にいる子ども・若者・当事者の報告を紹介してきました。それらの「ものがたり」は、どれも「学校」を舞台に始まります。そしてその「生きづらさ」が、まるで自分の責任であるかのように

(努力すれば越えられるかのように)追いつめられた心境を語ってくれています。

長野の子ども白書

編集委員会事務局代表

小林啓子



長野の子ども白書

ボランティア情報

■あったか出会いパーティ

あなたもパーティに参加しませんか。小さなふれあいで大きな幸せを。

日時 3月3日(日)受付13:00~

場所 ホテル信濃路/対象 男女25才位~40才代まで

定員 男女40組(80人)/参加費 男女共3,000円

申込締切 2月末日/問 赤い糸の会(山田)

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

講座

■精神保健福祉ボランティア養成講座

精神保健福祉について学び「ボランティアをやってみよう」の気持ちを後押しする講座。「精神疾患と障がいの正しい理解」高橋武久先生の講座で学びます

日時 1月29日(火) 2月14日(木)

場所 社会福祉法人絆の会法人本部

講師 高橋武久氏(長野赤十字病院精神科医師)

定員 30人/参加費 無料

問 皆神ハウス(坂口)026-278-7466/FAX 026-285-0579

地域活動支援センターつむぎの家(北沢)

026-266-0099(FAX専用)

■一歩踏み出し働きたい女性の

自己尊重トレーニング講座

自ら決めて一歩踏み出し、自分を大切にしながら働くためのスキルを身に付けましょう。1日目は「アサーション」、2日目は「レジリエンス」を中心に学びます。

日時 2月9・23日(土)13:30~15:30

場所 勤労者女性会館しなのき

対象 長野市在住・在勤の女性対象/定員 20人

講師 柏原吉野

参加費 無料

申込 託児予約は締切あり(お問い合わせください)

問 長野市男女共同参画センター(梅澤)

TEL 026-237-8303/FAX 026-237-8304

メール danjo-c@city.nagano.lg.jp

■若手社会人ライフデザインセミナー「N-カジ」

これからの働き方のアドバイス、夢の実現のために必要なこと、自分らしく輝いて生きるためのヒントなどを学びます。

日時 2月20日(水)19:00~21:30

場所 Burano(長野市居町55・駐車場あり)

対象 市内在住、在勤か長野市への移住希望者(35歳まで)

講師 中川美紀/参加費 無料(飲食費 2,000円)

申込締切 2月12日(火)

問 長野市子ども未来部マリッジサポート課(村山)

TEL 026-224-8639(直)/FAX 026-224-8569



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~)

2月12日(火)の出演は

「被災地オテガミプロジェクト推進チーム」
です

YouTubeにて「ながのTV」で検索



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
(11月21日~1月15日分)

松下信彦 清水サチ子 若山典子 岡田長幸 長谷川宗利
高木直樹 瀧澤史貴 青木保都 山岸知男 西澤昌信
小池律 小宮修治 宮田起男 積水ハウス㈱ スコーレ協会
瀧澤行政書士事務所 (有)ダイワプロテック 長野南郵便局
甲信アルプスルーム サークル北信五岳 坂城ライオンズクラブ
芹田住自協 浅川地区(押田・西条) シニアアクティブルーム
NTT東日本関信越長野支店第1BI部 コメワーク長野 長野市健康課
長野市市民税課 長野市障害福祉課 長野市大岡支所
匿名21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

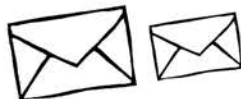
♪エコ封筒を作ろう

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★

2月5日(火)10:00~11:30

3月5日(火)10:00~11:30

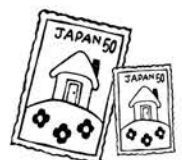


♪切手の小箱サロン

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。

2月8日(金)13:30~16:00

3月8日(金)13:30~16:00



ボランティア情報

お知らせ

■障害のある人の「親なきあと」 ～相続の仕組みと注意点～

昨年度、大変好評をいただきました「親なきあと」相談室主宰で行政書士の渡部伸先生にご講演頂きます。「親なきあと問題」「相続のこと」一緒に考えましょう。

日時 2月8日(金)10:00～12:00

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(佐々木)

TEL 026-225-1234

■あかちゃんのおはなし会

司書による絵本の紹介・読みがたり・手遊びと、看護師さんの指導による赤ちゃんマッサージがあります。午後4時まで、交流と情報交換のため会場を利用できます。

日時 2月6日(水)/3月6日(水)13:30～14:00

場所 長野市立南部図書館2階大会議室

対象 1歳未満児とその保護者(バスオトル持参)

定員 なし/参加費 無料/申込 不要

問 南部図書館図書担当(竹田)

TEL 026-292-0143/FAX 026-292-0559

■"未来世代の健康づくり"

近年アトピー・アレルギー・発達障害などが増加。環境省が実施している調査の講演会です。何が原因なのか？研究者の立場からお話いただける講演会です。

日時 2月16日(土)13:00～

場所 ノルテナガの多目的ホール

講師 山本緑氏

定員 150人/参加費 大人1,000円・学生800円

申込締切 2月15日(金)

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 sowing.net@gmail.com

■石巻市震災遺構：大川小学校跡追悼

東日本大震災より8年目となる宮城県の石巻市・七ヶ浜町・名取市閑上の地にてその後の復興状況をご覧頂き、追悼をしてみませんか！

日時 3月9日(土)～3月10日(日)

場所 宮城県石巻市、七ヶ浜町、名取市閑上

問 長電観光旅行センター(三木)/TEL 080-7759-4128

■手話通訳・要約筆記付き信濃美術館プレゼンツ！

大人のアート体験「紙の箱をつくる」

厚紙に紙を貼り、箱を作ります。使いたいお気に入りの紙があればお持ちください。

日時 2月 9日(土)18:00～20:00

2月10日(日)10:00～12:00

場所 torinoco(長野市権堂町2300 OPEN屋敷2階)

対象 18歳以上

定員 手話通訳・要約筆記が必要な方
(各回2名、一般の方6名)

講師 梅川茜/参加費 500円

申込 事前申込制、定員になり次第終了

問 長野県信濃美術館/TEL 026-232-0052

FAX 026-232-0050/メール npsam@npsam.com

■15 (いちご)カフェまつろ

発達障がいをお持ちの方やその家族や身近な理解者が、気軽に集えて笑顔で話せる場です。遅刻、早退OK、申込みいりません。お気軽にお越しください。

日時 2月15日(金)10:00～12:00

場所 松代支所2階

対象 発達障がいをお持ちの方とその家族、サポーター

参加費 50円/問 松代地区社会福祉協議会(北村)

TEL 026-278-9580/FAX 026-278-9587

イベント

■生ごみリサイクルと土壌(生ごみ堆肥を使う意義)

生ごみで土を元気にしましょう。日本土壌協会会長の松本先生をお招きして講演会を行います。皆様のご参加をお待ちしています。

日時 2月5日(火)13:30～15:30

場所 ふれあい福祉センター5階ホール

講師 松本聡/定員 50名/参加費 無料

問 特定非営利活動法人 みどりの市民(渡辺)

TEL 026-269-5092

■地域まるとキャンパスフォーラム

「意識高い系」から「意識高いヤツ」に！

考えているだけじゃ始まらない。行動するためにホンモノの地域活動を体感する2時間半。身近で活躍する先輩たちと話そう。

日時 2月8日(金)17:30～20:00

場所 権堂イーストプラザ1階 コミュニティールーム

定員 50人/参加費 無料/問 長野県NPOセンター(中城)

TEL 026-269-0015/FAX 026-269-0016

メール youth@npo-nagano.org

■「第104回ナイスハートバザールin長野」を開催！

展示即売会です！ 皆さん是非おいで下さい！ 障がい者就労支援事業所に通う人達が作ったお菓子、うどん、園芸品、革製品、陶品、手織り品、手芸品他が並んでいます。

日時 2月18日(月)10:00～19:00

2月19日(火)10:00～17:00

場所 ながの東急百貨店別館シエルシェ5階ホール

問 長野県セルフセンター協議会(大宮)

TEL 026-291-8280

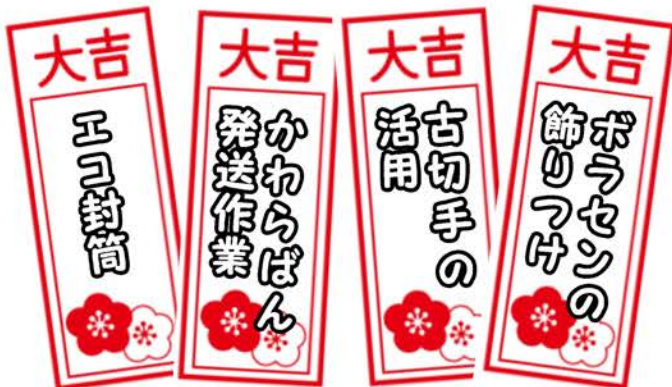
ボランティア情報



3月号は2月28日(木)発行予定。情報掲載希望は2月13日(水)までにお問合せください。〈TEL 026-227-3707〉



「新年で何か新しいことを始めたい」「なにかボランティアをしてみたい」と思っている方、誰でも気軽に行ける『ちよこつとボラ』をやってみませんか?



募集

■あがり症の交流会・ボランティア募集

あがり症の方でも気楽に参加できるサークル。一緒に楽しくトーク、気分を変えてのカフェ巡りに参加して下さる方募集中! ※事前連絡必須 ブログ・インスタあり。

日時 毎月第1・3日曜日

場所 吉田公民館(ノルテナガの)

対象 10代~40代

参加費 500円(全員)

問 SADサークルNagano(宮下)

TEL 090-6539-1363

メール sad_nagano@yahoo.co.jp

寄付をお願いします

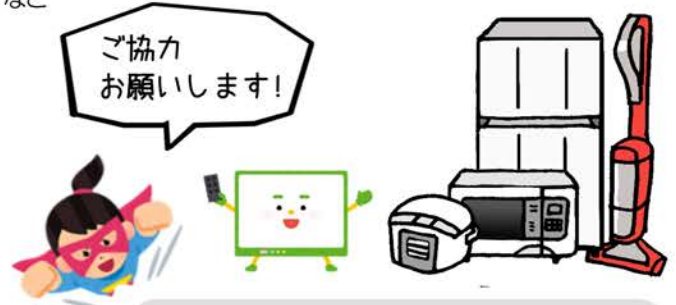
ボランティアセンターでは以下の物を募集しています。まずはご相談ください。

★新品

石鹸、シャンプー、バスタオル、食品(賞味期限が1ヵ月以上あるもの)など

★中古品

炊飯器、冷蔵庫(単身用)、電子レンジ、掃除機、テレビなど



◆ 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

■平成31年度シニア大学 学生募集

人との出会い、社会とつながるきっかけ作りとなる一般コースと人材育成のための地域プロデュース専門コースを開講! あなたも一緒に学んでみませんか?

募集期間 (専門)2月1日~2月28日

(一般)2月1日~3月15日

対象 概ね50歳以上の方/定員 (専門)30人(一般)240人

参加費 (専門) 26,000円 (一般) 10,000円

TEL/問 (専門) 026-226-3741 シニア大学本部(清宮)

(一般) 026-228-7023 シニア大学長野学部

(宮澤・野沢)

ボランティアセンターへの相談

(11月1日~12月31日)

★ボランティアしたい...56件

★ボランティア求む...54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>

