



# 企業のボランティア

マツチング♪マツチング♪

1月下旬、ボランティアセンターに  
㈱トーエネック労働組合員の方から  
「組合員で何かボランティアを…」と  
相談がありました。ボランティア活動を  
したことがある人もいれば、初めて  
の人もいます。何がいいか考えていた  
ところ、動物園を取り上げた広報誌を  
目にし、子どもを連れてよく出掛け



「塗り残していないかな？」と  
声掛けあって丁寧な作業

自分たちができること！  
求められていること！



桜のつぼみが膨らみ始めた4月中旬、㈱トーエネック組合員のみなさんが、城山動物園でボランティアを行いました。とても貴重で、少し変わった社会貢献の様子を取材してきました。

ていた城山動物園を思いつきました。  
早速、ボランティア受け入れを城  
山動物園にお願いしました。  
「入園無料だからこそ、市民の皆さ  
んとメルヘンチックで明るい動物園を  
目指したいんです」と園長自ら先頭  
を切り、職員も一丸となって、日々奮  
闘している最中でした。  
「きつと新鮮な視点を得ることがで  
きますね」と、「東屋のペンキ塗りボ  
ランティア」の話がまとまりました。  
当日、20名ほどの参加がありました。  
作業中に話を伺うと「ペンキ塗りのボ  
ランティアなんて初めてだし、聞いた  
ときは驚いたけど楽しい！」と答えて  
くれました。時々  
冗談も飛び交いな  
がらも真剣に、隅  
から隅まで丁寧に  
作業を行っていま  
した。普段は話す  
ことのない人と話  
すきっかけにもな  
り交流の機会にも  
なったようです。  
きれいななった  
東屋に、昔の宮  
造りの真似をし



さすがは仕事人！ 時間内でキッチリの仕上がり

❖ 小さいころ何度も訪れた  
動物園に、このような形で  
恩返しできたことを嬉し  
く思います。今後自分が  
生まれ育ったこの地に、何  
か恩返しができることを楽  
しみにしています。  
当社組合員も楽しみなが  
らボランティアができ、今  
後の組合活動の足掛かりと  
なったことと思います。  
㈱トーエネック長野支店  
長谷川智也

て、記念に名前を入れ、みんなが充  
実した時間となりました。  
後日、組合員代  
表の長谷川さんよ  
り参加者の感想を  
メールでいただき  
ました。  
……………  
❖ 貴重な体験が  
でき、またこのようなボランティアに  
参加したいと思いました。❖ 普段は  
会わない同僚と交流しつつボランティ  
アすることができ、完成したときは一  
緒に達成感を味わうことができました。  
❖ 将来、自分の子どもと動物園を訪  
れ「パパがこれ塗ったんだぞ」と自  
慢できる日を楽しみにしています。



だれに見せようかな～



## GA長野グループ ギャンブル依存症自助グループ

GA長野グループの『GA』とはギャンブラーズ・アノニマスの略語です。アノニマスは『匿名』を意味する英語でギリシャ語のアノニマスが由来です。ギャンブルによってトラブルなどを起こしてしまった自分の過去を、週一回のミーティングに参加して、振り返り見つめ直しています。

### ミーティングで自分が変わった

ミーティングでは、分かち合いを目的に毎回テーマを決め、参加者が順番に話し始めます。今回のテーマは『共感』でした。

「人の話を聞いても共感できないことがあります」。

「人生前向きになれるよう、心にあるモヤモヤを一つひとつ取り除いていきたい」。

「ミーティングに参加し続けることで自分が気づかなかったことに気づいた」。

「共通の仲間の話を聞いて、俺と一緒にしゃべって共感できました」。

「自分にとってGA長野グループは、居心地の良い場所になってき



たし、仲間もできた」。

ミーティングではアノニマスネーム（ニックネーム）を使用し、仲間が話した内容について感想や意見などは言わないのがルールです。

### 会員同士の助け合い

これまでギャンブル依存症に悩んでいる人たちは、長野県保健福祉センターに相談をしていました。

そのうち相談者から「気持ちがかち合えるもの同士が気軽に話せる時間と場所が欲しい」という声が上ががり、十五年前にGA長野グループがスタートしました。

ミーティングに参加した方は、ギャンブルの誘惑から解放されませんが、人生を取り戻すのに近道はありません。自分と同じ問題を背負った仲間たちと経験を共有することによって振り返ることができます。そのため仲間は必要不可欠であり、大事な存在です。新しくミーティングに参加するのに不安や抵抗があるかもしれませんが、でも変わっていく仲間の姿を目のあたりにすれば、自分の目標が見えるはずですよ。

## ふれ愛ハミング みんなで歌って明るい笑顔

### 楽しい時間を共有したい

ふれ愛ハミングは20年前に、一緒に楽器を演奏していた仲間6人とグループを組みました。ボーカル、大正琴、ハーモニカでみなさんと一緒に楽しむことを大切にしています。

取材日は「社会福祉法人博愛会特別養護老人ホーム博愛の園」での活動日でした。ふれ愛ハミングのみなさんの演奏に合わせて、施設のみなさんがイキイキと楽しそうに歌っていました。司会も季節

の話を取り入れ、聴いているみなさんにもいろいろと思いを馳せているようでした。

### 「博愛の園」

へは15年間、ほぼ毎月訪問しています。また、「ニチイケアセンターまめじま」へも約5年間、



すてきな音色に合わせてみんなで大合唱

「施設での演奏を始めたときは下を向き、参加しなかった方もいました。それでも回数を重ねていくうちに、前を向いて一緒に歌ってくれるようになりました。みなさんの表情も明るく、演奏している私たちも楽しい、それが何よりです。そしてみなさんの歌声が私たちに元気をくれます。だからこそ演奏を続けることができます」。

メンバーのみなさんのボランティア活動への熱い思いを聞くことができました。

定期的に行っています。練習は月1回、季節の歌や施設からのリクエストを練習して、施設のみなさんの時間を楽しみにしています。

### 長く続ける秘訣は

20年間もグループが続く秘訣は気が合うこと、そして活動が続く秘訣は楽しむことです。メンバーのみなさんが同じことを感じているそうです。





ほっふ すてっふ じゃんぷ

安茂里地区 編

地域福祉ワーカー

坂戸清美

安茂里地区では地区住民の健康増進を目的としてノルディックウォーキングを推進しており、住民自治協議会の健康福祉部会が中心となり講習会を開催しています。



まずはポールの使い方の練習

ノルディックウォーキングは2本のポールを使うことで全身運動になり、通常のウォーキングに比べエネルギー消費量が平均で20%程度上昇します。継続して行うことで心肺機能の強化や血液の循環が活発化するほか、糖尿病や高血圧などの生活習慣病予防に効果があります。

年2〜3回開催する講習会では日本ノルディックフィッ

トネス協会認定インストラクターの清水元雄さんにポールの持ち方や基本の歩き方を丁寧に教わります。その後実際に裾花川沿いを1時間ほど歩きます。川沿いの心地いい風を感じながら、気持ちよく歩いています。

講習会に参加した人たちから「定期的に歩きたい」との声が聞かれ、昨年10月には有志でノルディックウォーキンググループを作りました。インストラクターの先生も参加して毎月第2・4木曜日に歩いています。

住民自治協議会には貸出用のポールもあります。初めてノルディックウォーキングを経験するという方も安心して参加できますので、ぜひ講習会にお越しください。

ノルディックウォーキングは仲間と一緒に会話をしながら楽しめるスポーツでもあります。より多くの方に体験してほしいと思います。



裾花川沿いでウォーキング

「おはようございます」「マッ君様です」などと嬉しい言葉をかけてもらえます。ゴミはタバコ、菓子パンの袋、ペットボトルに空き缶が自立しました。ほとんどがコンビニで買えるものばかりです。人は、簡単に買えるものほど簡単に捨

ておすすめて。通勤時間に拾っていると、道具はゴミ袋とハサミくらい。ボランティアで難しいことは、なかなか結果が出ないことです。ゴミ拾いは、何となくでも結果がすぐに出来ます。初心者も簡単に始めるには、とてもハードルが低くておすすめです。

「ボランティアを始めてみたいのですが」16年前に僕がボランティアセンターを訪れたキッカケです。簡単にすぐ始めることができる、朝のゴミ拾いを紹介されました。会社での社会貢献活動として、大きなことがしたいと望んで相談し、勧められたのが、ゴミ拾いでした。誰でも簡単に始められ、道具はゴミ袋とハサミくらい。ボランティアで難しいことは、なかなか結果が出ないことです。ゴミ拾いは、何となくでも結果がすぐに出来ます。初心者も簡単に始めるには、とてもハードルが低くておすすめです。



てやすい。ゴミを捨てる人は、ゴミを捨てません。何気なく歩いている街でもゴミが落ちてると拾います。ゴミで自分ルールを作っておくと、捨てるか拾わないか迷うことはありません。自分が歩く範囲で「見たら拾う」というルールを決めておけば、捨てるか拾わないか迷うことはありません。そんなことで悩んでいる時間ももったいないのです。拾ってしまえば、そのストレスは発生しません。

僕にとってゴミ拾いは、「おまじない」のようです。拾った後に、必ずと言ってよいほど、良いことが舞い込んでくるからです。この良いことって、あのゴミ拾いがあったからか？ おまじないだと思えば、ゴミを捨てるのが楽しくなります。皇居で、伊勢神宮でゴミを捨てますか？ 誰かが捨ててあるから自分くらい大丈夫？ たぶん捨てると思います。

ゴミ拾いは、心の曇りを磨く作業だと思えます。自分ができなくても、他の人がやってくれていることに気づくことも大切です。心の中でありがとつと思うのも大事ですが、せめて声に出して「ありがとございます」と伝えるのも、ボランティアだと思えます。

(込山哲也)

# ボランティア情報

トに使う写真の撮り方は？ チラシ作りに悩む方に最適！

日時 7月20日(土)13:30~16:00

場所 もんぜんぶら座6階 601号室

対象 非営利活動をしている団体等/定員 15人

講師 寺澤順子(ソーシャルデザインセンター)

参加費 300円/申込締切 7月19日

問 長野市市民協働サポートセンターまんまる(戸井田)

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

メール npo@nagano-shimin.net

## ■ “人生を、楽しく” マジック講座

あっ☆と驚くマジックを覚えませんか？ 誰かに見せずにはいられない、楽しいマジックを習いましょう。(できるだけ年間通しての参加をお願いします)

日時 5月~3月の原則第3金曜日(変更あり)10:00~11:30

場所 川中島地区ボランティアセンター(川中島支所内)

講師 南長野マジッククラブ

参加費 無料 教材費として年間3,500円くらい予定

問 川中島地区社会福祉協議会

TEL 026-285-2712



## ■第2回学習会

### 就労後の生活 トラブル回避

知的障がい児者の就労について考えます。就労後、起こりうる様々なトラブル。どんな問題が起こる？ 起きてしまったらどうしたらいいの？ 一緒に学びましょう。

日時 8月8日(木)10:00~12:00

場所 長野市ふれあい福祉センター5階ホール

講師 高水福祉会常務理事総務部長 丸山哲氏

参加費 一般500円/申込締切 7月31日(水)

問 長野市手をつなぐ育成会(佐々木)

TEL 026-225-1234/FAX 026-223-7388

## ■就労 “準備力” 講座

就職前に自信をつけていくため、日常生活管理についてお伝えします。障がいのある方、引きこもりの方、不登校の方、ご家族の方が対象。講座後、相談会もあります。

日時 7月16日(火)13:30~15:30

場所 松代支所 中会議室

講師 就労移行支援事業所SAKURA長野南センター

参加費 無料

申込締切 7月16日(火)

問 松代地区社会福祉協議会(北村)

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

## いつも傾聴でんわ

哀しい・つらい・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  
毎月第2火曜日19時ON AIR/

長野ボランティアステーション

7月9日(火)は  
「自分史を綴り語り継ぐ会」  
です

出演者大募集中



お問い合わせ/長野市ボランティアセンター



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  
(5月27日~6月20日分)

後藤祥子 高橋孝治 鶴田多け子 市村英樹 松下信彦 長野シルバー人材センター三輪班 シニアアクティブルーム 長野南郵便局 カガヤキひろば東北 甲信アルプスホーム ヒューマンネットながの カガヤキひろば安茂里 浅川地区の皆様 瀧澤行政書士事務所 地域包括支援センター吉田 長野市福祉政策課 長野市障害福祉課 長野市市民税課 長野市市民窓口課 長野市収納課 匿名3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

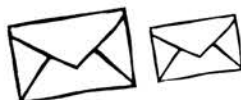
## ♪エコ封筒を作ろう

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★

8月6日(火)10:00~11:30

9月3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。

8月9日(金)13:30~16:00

9月13日(金)13:30~16:00



# ボランティア情報

## お知らせ・イベント

### ■無料学習ふうえば

数学、英語が苦手な中高生や若い皆さん、いらっしやい！  
午前はいくつかから大学入試まで指導可能のいわゆる無料塾です。午後は大人の方も多数参加の英語時事！

日時 7月13日(土)21日(日)28日(日)

場所 もんぜんぷら座 会議室

問 特定非営利活動法人ふうえば(鈴木)

TEL 090-2208-9030

### ■大人の為の学習塾 障がい者学習相談会

発達障がい知的障がいetc…小・中学校でやり残した学習をマンツーマンで相談に乗り振り返り学習を国語・算数・英語などをやっています。原則18歳以上です。

日時 毎月第3日曜日17:30~22:00

場所 千曲市屋代公民館

問 大人塾「Free&Love」(北澤)

TEL 080-4324-5321



### ■寅さんのフィルム上映会

寅さんのフィルム上映会を行います。寅さん誕生50周年の年に観る寅さんはとても良いものです。ぜひ多くの方のご来場をお待ちしております。

日時 8月10日(土)14:00~

場所 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(渡辺)

TEL 070-3181-5463

### ■講演会と二胡のコンサート「心に寄り添う」

医師の近藤清彦先生のお話と二胡のコンサートで心安らぐひとときをどうぞ。どなたでも参加できます。

日時 8月4日(日)13:00~16:00/場所 サンアップルホール

参加費 無料

問 NPO法人長野音楽療法研究会(室川・成田)

TEL 026-263-7832/FAX 026-263-7832

### ■"デトックスの効果って?"

デトックスって? 色々あると思います。その方法やする事によってどんな事が起きるのだろう。みんなで考え健康になろう!! 肌もきっと…ステキになるかも?

日時 7月13日(土)13:30~

場所 安茂里公民館(会議室)

定員 20人/参加費 300円/申込締切 7月13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 [sowing.net@gmail.com](mailto:sowing.net@gmail.com)

### ■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、図書館職員の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27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/定員 なし

参加費 無料/申込 不要

問 長野私立南部図書館図書担当(竹田)

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

### ■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12、19、26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)

### ■本人の婚活ウチくる!? inもてきサン家

好評につき第2弾! もてきサン自慢の山小屋風別荘で、夏と一緒に満喫しながら、素敵な出会いを見つけませんか。自然の中で、自然体の出会い…楽しんで♡

日時 8月11日(日)16:00~20:00/場所 松代支所集合

対象 30~40代の真剣に結婚を考える独身の方

定員 男女各7名/参加費 2,000円

申込締切 定員になり次第

問 松代地区社会福祉協議会(北村)

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

メール [m-oyrnst@matsushirochiku.com](mailto:m-oyrnst@matsushirochiku.com)

## 募集

### ■博物館ボランティアさん随時募集!

歴史・民俗・考古・さきおり・天文・木工・伝統行事食・紙芝居など様々な内容があり、各グループに分かれて活動しています。楽しく学んで社会貢献しませんか!

活動内容 展示ガイドや体験講座の企画・運営

問 長野市立博物館(竹下)

TEL 026-284-9011

## 講座

### ■正しいチラシの作り方&写真の撮り方

チラシには何を盛りこめばいい? デザインのポイントは何? 何を? 誰に? 伝えるの? チラシやパンフレッ



8月号は7月31日(水)発行予定。情報掲載希望は7月17日(水)までにお問合せください。〈TEL 026-227-3707〉



## ボランティアさん

**大募集!**

### 街中掲示板貼り替え作業

毎月第2・4日曜日に、篠ノ井駅連絡通路・シューマート稲里店の掲示板のチラシの貼り替えをします。



篠ノ井駅連絡通路の掲示板

### かわらばん発送作業

ボランティアかわらばんの仕分け、封筒に入れる作業です。

### かわらばん配達

ボランティアかわらばんを置いてくれている場所までの配達です。



長野市ボランティアセンター

**TEL 026-227-3707**

## お知らせ・イベント

### ■いつもがんばっている お父さんお母さんを応援します

長野中部子ども劇場では、一緒に生の舞台を観る仲間を募集しています。親子の楽しい時間が持て、子育ての不安がなくなります。一緒に楽しみましょう。

場所 長野市上高田1033-4

問 長野中部子ども劇場(斉藤)

TEL 026-224-4593



### ■地域まんまるin小田切

「車なきやどうやって暮らしていっくだえ?」

高齢になり免許を手放したとき、どうしますか? 「車なきや暮らしていけない!」地域の交通について今の動きを知り、全員で意見交換します。(オプション有)

日時 7月17日(水)13:30~16:00

場所 小田切地区交流センター2階

定員 30名程度/参加費 無料

問 長野市市民協働サポートセンターまんまる(阿部)

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

メール npo@nagano-shimin.net

### ■守ろう平和・いのち・人権 学びあおう発達保障

養護学校が義務制となり40年を迎えます。全国障害者問題研究会の全国大会が8月3日、4日長野市で開催されます。この機会にぜひ御参加下さい。詳細は概要で。

日時 8月3日(土)4日(日)

場所 3日 ホクト文化ホール 4日 市内5会場

問 長野県障害者運動推進協議会(竹田)

TEL 026-264-5256/090-1865-8460

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...17件

★ボランティア求む...28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>

