



# 歌って、弾いて つながる!!

## みんなで楽しく演奏しよう

聴くのもいいけどやる方がもっと楽しい、そんな思いで活動をしている「うたれれながの」。活動の幅をどんどん広げている、今ホットな団体の活動を覗いてみました。



### みんなでウクレレ

うたれれながのは、2017年に「勝手にガズレレinながの」として発足しました。ガズレレとはガズさんというウクレレの弾き方の解説動画を配信しているYouTubeの展開する活動のことです。そのガズさんの「簡単ウクレレ教室ガズレレ」の動画を見て、活動を始めたファンコミュニティが「勝手にガズレレ」です。



ボランティア活動をやる中で、ガズレレと聞いても何の団体かわかりづらいといった



しみを知ってもらうことも目的です。完璧に弾くことができなくても、楽しく歌うことが大切だと考えています。



### 施設でボランティア

今回は、サービス付き高齢者住宅での演奏ボランティアに同行しました。一見、聴く側と演奏側に分かれていましたが、よく見ると聴いているみなさんも、歌や楽器で演奏に参加していました。

うたれれのメンバーと一緒にリズムに合わせて足踏みや手拍子、マラカスを振ったりと演奏を楽しんでいました。施設には様々な高齢者がいて、体がうまく動かせない人もマラカスを手の中で転がして音を出したり、それぞれの方法で演奏を共に作り上げました。そこには、演奏側、聴く側といった垣根はありませんでした。



### 楽しむことが大切!

「聴くのもいいけどやる方がもっと楽しい」をモットーに、一方的に演奏するのではなく、聴く側も演奏に参加できるような活動をしています。また、ウクレレを弾いて歌う楽



マラカスで全員参加



演目も手作り

昨年、高齢のみなさんに合わせて「ふるさと」や「切手のない贈り物」などを選んでいきます。レパートリーは100曲以上あるそう。年代・場所に関わらずみんなで盛り上がるのができます。利用者の方は笑顔で「懐かしい曲ばかりで涙が出てきた」と感動されました。

### オタ芸とコラボ

ボランテアを始めたきっかけは、練習した曲をどこかで披露できたらと思ったことでした。代表の舟越記美代さんは、義母や叔父、叔母がウクレレの演奏をするのが嬉しくて、いろいろな方とも音楽の楽しさを共有したいという思いで活動を始めました。



ウクレレのストラップもメンバーの手作り

### どんどん広がる活躍の場

観客の人も参加して大盛り上がりでした。うたレレメンバーも感動の涙が溢れました。※アイドルが舞台上で披露する歌に合わせて、激しく踊ったり叫んだりする行為

ウクレレが大好きなメンバーで、これからもさまざまな人・団体との一体感でこれからもさらにつながりの輪が広がっていきそうです。

ボランテアセンターに登録しているグループを紹介しています!

## ボランテアの



### 合唱団みすず

おしゃれに歌ってかっこいい

楽しみながら上手くなる

「楽譜の準備をしてくださいます」と内山裕子先生。そして10秒ほどたつて、「もーいーかい?」。

「もーいーよ」と生徒たち。そんな和やかな雰囲気の中、明るい歌声が響き渡っています。

練習の時に内山先生から「それぞれのパートをうまく引き出せるとおしゃれに歌えますよ。高齢者がおしゃれに歌えたらカッコいいと思いませんか」と指導されました。

### 次世代へバトンタッチ

平成18年、『合唱団みすず』がスタートしました。

講師の飯田忠文先生から合唱の基礎を学んだり、ボランテア活動として福祉施設へも行くようになりました。

その後、飯田忠文先生は平成30年に引退されて、ピアノ伴奏をしていた内山先生が講師



ボランテア活動の様子

歌うことが生きがいとして次世代へバトンタッチされました。

代表の伊藤和子さんは「ピアノの伴奏が流れて、歌い始めると施設の利用者のみなさんが両手でリズムをとったり、一緒に歌ってくれるんですよ。世代的にも私たちと同じくらいなので喜んでもらえるし、緊張していた顔も笑顔になるんです。その表情を見るたびに、ボランテア活動を続けていきたいって思うんですよ。それがメンバーには楽しみであり、生きがいなんですよ」と楽しそうに話してくれました。

高齢者福祉施設でのボランテア活動は年数回ですが、とても充実しているのを感じました。



## 長野の子ども白書 ～ 子ども事情を読む ～

### 第2回

長野の子ども白書編集委員会事務局  
代表 小林啓子

ネット利用、1歳児ですでに60%以上  
まず大人が自分の使い方の見直しから考え  
てみましょう

私たちの日常生活にスマホやネットが欠かせない時代になりました。「こんな使い方子どもは大丈夫かしら？」という心配は、スマホの急速な普及が広まった約10年前に始まっています。長野県教育委員会も2012年度から毎年、県下の小中高生を対象にインターネットについてのアンケート調査を行っています。平成30年度では以下の3つの点を報告しています。

#### 平成30年度インターネットについての アンケート調査結果の概要

##### (1) 機器の長時間使用とネット依存の状況がある

児童生徒は保護者の認識以上に長時間使用している。特に高校生の約半数が3時間以上使用しており、深夜の使用も多い。児童生徒の中にはネット依存の傾向を自覚するものが出て、特に高校生については約3割に上る。



##### (2) 機器使用の低年齢化が進んでいる

機器使用の低年齢化が進んでいて、スマートフォンの使用は、小学生・中学生で増加。中学生では5割を超えている。

##### (3) 「写真や動画の投稿」「写真の交換」は高校生を中心に増加

「写真や動画の投稿」「写真の交換」は、高校生を中心に増加している。「写真や動画の投稿」は特に高校生女子が多く、保護者との認識と差がある。ネット上だけの知り合いとの「写真の交換」は、どの年齢(学年)でも増加している。

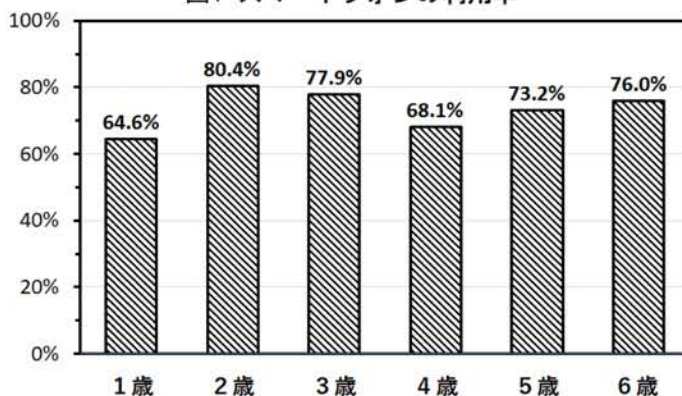
長野県教育委員会事務局 心の支援課  
平成30年度「インターネットについてのアンケート」調査結果について

すでにネットや通信機器の利用は就学前の子どもたちにも広がっています。昨年長野の子ども白書が行った「未就学児の情報通信機器利用状況アンケート調査」では、長野県内の1歳児において61.5%が何らかの情報通信機器を使用しており、58.3%がスマホを利用していることが明らかとなりました。

2017年のベネッセ教育総合研究所による調査でのスマートフォンの利用率は、図1のとおり報告されており、今回の長野県教育委員会の調査結果を全て上回っていました。現在は3歳未満でも、過半数がスマホを利用している状況になっていることは確かだと考えられます。

(2019長野の子ども白書P153より)

図1 スマートフォンの利用率



2017年調査 ベネッセ教育総合研究所

こうした未就学児の長時間利用については、「視力低下に潜む両眼視機能異常」が警告されるなど健康被害が心配されており、低学年からの「ゲーム障害」や「ネット依存」についての状況も深刻化しています。依存状態になると対応はとてむずかしいと言われ、「やめられない」状態になったら精神保健福祉センターへの相談をおすすめします。

同時に高校生の中からは自主的にルールを作る取り組みが生まれ、まず大人がその使い方を正しく学ぶ取り組みや地域ぐるみの啓発活動も広がっています。

販売業者に使い方を教わるだけでは、その危険性や生活への影響までは学べません。まずわたしたち大人が、必要以上にネット接触しているかもしれない生活を見直し、直接会話をしたり体験したりする生活の豊かさを、子どもたちと一緒に意識して作っていく時代なのだと思います。





Sさん

僕が興味をひかれたのは「やまびこ会」での体験です。やまびこ会では、目の不自由な方達の支援のために朗読テープ・CD作りなどを行っています。視覚障害者の人たちに、伝わりやすいように工夫されていました。例えば、相手が聞きやすいように、滑舌などに気を付けて音訳などをされています。

やまびこ会の、ボランティアの方にお話を聞いたときに「障害を持った」ということは不便ではあるが不幸ではない。不幸であってはならない。」と話されていました。僕は、その通りだと思いました。そのためにも、健康者である私たちが障害を持つている人のことをサポートし、必要なところを補っていくことが大切だと考えました。やまびこ会での体験では、相手のことを思つたという事を学べたと思います。そして、社会のことやボランティア活動のこともボランティアセンターで学びました。ボランティアセンターでの4日間、自分の中で一歩でも二歩でも成長できたと思えました。



Fさん

私がボランティアセンターで4日間体験した事の中で印象に残っているのは、「第9回長野きずな村」実行委員会に行かせていただいたことです。

7月に1週間、中学生がボランティアセンターに来ました。

きずな村は1人でも多くの生活困窮者が支援にたどり着けるようになどの目的で行われます。今回は開催場所などについて話し合いました。ひと口に開催場所と言っても、利便性や来られる方の気持ちも考えなければなりません。そのような事を踏まえながら話し合いは進んでいきました。そもそも、なぜ印象に残っているのかと言つと自分たちが出した意見が話し合いの結果に反映されたことが嬉しかったからです。また、私たちにとって、長野市の現状を知る良い機会になったと思います。現状を知っていると知らないとは社会の見方も変わってくると思います。ボランティアセンターでは、実際に活動されている方たちと関わりながら多くのことが吸収できました。ボランティアセンターでの挨拶や入との関わりを大切に生活していきたいです。

## ボラセンで 職場体験!

## 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。

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  
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

9月10日(火)は  
「NPO子ども・家庭支援センターHUG」  
です



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、テレホンカード、ベルマーク等  
(7月25日~8月20日分)

松下信彦 宮澤茂樹 寺島満恵 宮下廣善 イトウユキコ  
矢澤節子 宮田起男 新光電気工業(株) ながのココニー  
ユメワーク長野 セブテンパークラス 瀧澤行政書士事務所  
長野市上下水道局 長野南郵便局 日本郵便信越支社  
シニアアクティブルーム かがやきひろば安茂里  
匿名4名 (敬称略)

寄付情報は  
ボラセンへ  
ご相談ください!



どなたでも  
「ふらっ」と  
参加できます



ちょこっとボランティア  
in 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。

9月3日(火)10:00~11:30 / 10月1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しょう。

9月13日(金)13:30~16:00 / 10月11日(金)13:30~16:00



# ボランティア情報

## お知らせ・イベント

### ■いっしょに歌いましょう！！

長野少年少女合唱団第44回定期演奏会で一緒に歌いませんか？ 幼児～大学生まで参加できます。楽しい歌から大作曲家の名曲まで大きなホールで一緒に歌いませんか？  
日時 11月4日(月・祝)／場所 長野市芸術館メインホール  
対象 幼児～大学生／定員 30名／参加費 3,000円  
申込締切 9月7日(土)／問 長野少年少女合唱団(北村)  
TEL 090-3063-9665／FAX 026-232-7798  
メール nagano.b.g.choir@utopia.ocn.ne.jp

### ■保護猫の譲渡会

子猫～大人猫までいますのでご家庭に合った猫ちゃんに出会えるかも!? 予約不要です。開催時間内にいつでもお越し下さい。ゆっくりご相談もできます。  
日時 9月8日(日)13:00～15:00  
場 JAグリーン長野 旧川柳支所  
問 ながの鈴ねこの会(後藤)／TEL 080-4166-2690  
メール suzunekonokai@gmail.com

### ■男性の介護者のつどい

介護をしている男性の皆さん！ 同じように介護をしている方々と語り合ひましょう。和楽器の演奏と淹れたてのコーヒーを飲んでリラックスしましょう。  
日時 9月24日(火)10:00～11:30  
場所 長野市ふれあい福祉センター 4階和室  
対象 介護をしている男性／参加費 100円  
申込締切 9月13日(金)  
問 長野市社会福祉協議会地域福祉課(小林・佐原)  
TEL 026-227-3030

### ■ひとり暮らしシニアのための料理教室

メニューは秋の味覚たっぷりの主菜とデザートです。みんなで作って、おしゃべりをしながら楽しく食べましょう。  
日時 9月27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才以上の一人暮らしの方／参加費 700円  
申込締切 9月13日(金)  
問 長野市社会福祉協議会地域福祉課(小林・佐原)  
TEL 026-227-3030

### ■樹木希林さん・市原悦子さん追悼上映会

昨年から本年にかけ急逝された、樹木希林さんと市原悦子さんを偲び、両女優の共演する「あん」を上映致します。  
日時 9月29日(日)①10時30分 ②13時30分 ③18時00分  
場所 長野市勤労者女性会館しなのき  
問 (事務局)長野映研(蒲原・征矢野)／TEL 026-232-1226

### ■こちら肉球クラブ 猫の譲渡会

エントリーしている猫は、各団体の一時預かりさんと一般の方の参加です。猫を飼いたいと思っている方は、ペットショップへ行く前にぜひ、お越し下さい。  
日時 9月29日(日)13:30～15:30  
場所 ふれあい福祉センター4階 2・3  
問 こちら肉球クラブ(千葉)／TEL 090-8515-9259

### ■かいごに関する「入門的研修」 4日コース受講者募集

介護福祉に興味のある方、家族やご自身のために介護を簡単に学びたい方、介護職への復帰を考えてる方、是非受講してみませんか。受講後に就労相談も受け付けます。  
日時 9月14、21、28日(土)10月5日(土)10:00～16:30  
場所 長野県高齢者生活協同組合 かがやきスペース  
問 長野県高齢者生活協同組合(田中)  
TEL 026-217-3601

### ■ボッチャ体験会！「やってみようボッチャ」

パラスポーツの正式種目であるボッチャは、だれでも楽しめるスポーツとして今、話題沸騰中！ この機会にボッチャを知って地域や学校、ふれあいサロン等で楽しもう。  
日時 9月29日(日)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 長野市ボランティア連絡協議会(西沢)  
TEL 080-6939-2719

## 講座

### ■ブランクのあるママのための 再就職準備セミナー

再就職に対する不安を軽減し、自身や家族の将来を見据えたライフデザインや、就職活動でのスキルについて学ぶ2回連続講座。  
日時 9月19日(木)・9月30日(月)9:30～11:30  
場所 勤労者女性会館しなのき  
対象 市内在住で子育てをしながら再就職を希望する女性  
定員 各回20人／講師 小林千恵／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



## 募集

### ■栗田病院 病院祭ボランティア募集

栗田病院祭の運営スタッフとして、ご参加をお願いします！ 患者さんのご案内やイベント進行、屋台での販売など、皆さんの参加お待ちしております。  
日時 9月14日(土)・15日(日)集合8:45 終了15:00予定  
内容 病院祭運営スタッフ(進行・販売・案内等)  
場所 栗田病院(長野市栗田695)  
問 栗田病院(経営企画課 柳澤)／TEL 026-226-1311

# ボランティア情報



10月号は10月1日(火)発行予定。情報掲載希望は9月18日(水)までにお問合せください。〈TEL 026-227-3707〉

## 令和元年度ボランティア講座

# ボランティアへの 入口講座

**ボラセン  
発信!!**

- ホップ・ステップ・ジャンプの組合せ(各1回)で1講座となります。
- 「ステップ受講」は活動先により、夜or土・日の希望にそえない場合があります。ご了承ください。

今ボランティアの活躍の場は、どんどん広まってきています。私たちは、その正しい意味を理解しているのでしょうか。

ボランティアと奉仕活動・職場体験の違いとは…!?

そもその「ボランティア」とは何なのかを一緒に考えながら、第一歩を踏み出してみましよう。



	日程	時間	会場	テーマ	内容	受講料
ホップ	9月18日(水)	18:00~20:00	長野市ふれあい福祉センター	ボランティア活動を知ろう	ボランティアの語源から考え、いろいろなボランティア活動を知りましょう!	500円 + 350円 <small>(ボランティア保険加入料)</small>
	9月19日(木)					
	10月26日(土)	10:00~12:00				
	10月27日(日)					
ステップ	9月20日(金) ~ 12月6日(金) の間	※ 活動先による	※ 活動先による	活動してみよう	実際の活動へ、第一歩をふみ出してみましよう!	
	10月23日(水) 10月24日(木) 12月7日(土) 12月8日(日)	18:00~20:00 10:00~12:00	長野市ふれあい福祉センター	講座の振り返り	講座を通じて、「ボランティア」について振り返ってみましよう!	

## 令和元年度地域づくり講座第3回

**たんけん・はっけん・ほっとけん!!**

# まちの縁側 in 古里

古里地区にある自然に人が集まる場所や居場所をまち歩きで見つけよう!  
まち歩きで見つけたステキな人や場所などをみんなで共有します。

**10/19 土**  
**13:00~16:30**

場所 古里公民館  
講師 まちの縁側育みプロジェクトながの  
参加費 500円  
定員 50名  
持ち物 筆記用具、帽子、飲み物  
申込み 長野市ボランティアセンター  
10月6日(日)までに電話またはFAXで申込み



まちのお宝  
みつけ

◆◆◆ 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

ボランティアセンターへの相談

(7月1日~7月31日)

- ★ボランティアしたい…33件
- ★ボランティア求む…15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>

