

『お彼岸交流会』

企画 精神保健福祉ボランティア
ホワイトナッツ

コロナ禍で「おうち時間」が長く ストレスがたまっていませんか？
「暑さ寒さも彼岸まで」の 春分の日に語って楽しみましょう
(コロナ対策はしっかりネ)

記

- 1 日 時 3月21日(月・春分の日) 13時 ~
- 2 場 所 長野市ふれあい福祉センター
4階 和室
- 3 参加費 300円
- 4 申込〆切 3月14日(月) 定員あり

TEL 026-226-8740 (本田)

★4月・5月は「青い鳥はがき」が配布されます。
郵便局へ足を運びましょう。



元気になるマインドセット そして信州を元気に！！

君の情熱は勇気を生み出し
その勇気が恐怖を取り払い
やがて君に成功をもたらす

講師：草間 淳哉 氏

株式会社ウェブエイト 代表取締役社長

株式会社ヴィンテージストック ファウンダー

清泉女学院短期大学 非常勤講師

FM-NAGANOナガプロ放送局 メインパーソナリティ

2022年4月1日（金）午後4時

ホテルメルパルク長野(希望先着30名)

&ZOOM(当日先着100名) 料金：後日寄付-目安500円

主催：信州マインドセット2022実行委員会

後援：長野県教育委員会、信州プロレスリングエンターテイメント

問い合わせ：info@emeraldas.ryukyu 町田 **状況等お知らせ→**

https://open.emeraldas.ryukyu/events/202204_brand/



3月 2022年 No.464

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
mail vc@cswnaganocity.or.jp

ボランティア
かわらばん

マスコットキャラクター
みんな大好き「いつも」くん



20th Anniversary

機会をいただきます

ボランティアセンターに来たことをきっかけに多くの

考えていました。

援したいと

て福祉を支

インを通し

元々、デザ

かけです。

たことがきつ

ア募集を見

のボランティア

ちやの病院

のは、おも

と出会った

アセンター

ボランティア

の出会い

た。

を伺いまし

さんにお話

山(おやま

親である小

生みます。生みの

今年4月で20歳に

「いつも」くん。

ボランティアセン

ターでおなじみの

「いつも」くん。

した。いつもくんはその1つです。

いつもくん誕生

いつもくんは、ボランティアセン

ターを知ってもらい広げること

を目的に、ほっとするほのほのと

したイメージにたくてデザイン

しました。

いつもくんの頭についているの

は何でしょうか？これはボランティ

ア(Volunteer)の頭文

字のVからきています。人によつ

て、髪の毛であったりアンテナと

いう人もいます。キャラクターを

通して人と人との会話のきっかけ

にもなればと思っています。

いつもくんへ贈る言葉

いつもくんは、この20年で多く

の人に触れ育ってもらいました。

これからは、より人の力になつ

てさらに飛躍して行ってほしいと

思います。



二十歳
おめでとう

「いつも」くんと生みの

親の小山さん

みんながネットワーク

このかわらばんは「信毎ふれあいネット」のご好意で
一部の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

地区ボランティアセンターの紹介

●地区ボランティアセンターって知ってる？(篠ノ井・中条・若槻)●

◇各地区の住民自治協議会では、住民が気軽に集まり相談などができる活動の拠点として、地区ボランティアセンターを設置し地域での支え合い活動をすすめています。長野市ボランティアセンターでは、そんな住民自治協議会を支援し、現在、15の地区ボランティアセンターが立ち上がっています。今回は、3地区のボランティアセンターを紹介します。

地域の生きがいの場

篠ノ井
篠ノ井地区ボランティアセンターは「活動のよりどころが欲しい」と住民から要望を受け平成元年に開設しました。

認知症の方やご家族がお茶を飲みながら、地域の方と交流したりくつろいだりする場所である「オレンジカフェ」、長野市では、篠ノ井地区住民自治協議会が1番最初に始めました。現在は毎月1回開催され、会員さんの繋がりのことからボランティアの輪が広がっています。



朗読練習
高齢者施設などの訪問活動を行う皆さん、朗読サークルの皆さんが活躍の場です。

の皆さんは活動の依頼が何時きてもよいようにと、隣の部屋まで聞こえる程響く声で真剣に朗読の練習を行っていました。

ボランティアセンターの滝澤さんは「コロナ禍で集まるのが出来ないとその先が心配で気持ちが沈みますが、長く活動を続けていく方にとってここが大切な場所であり、これからも元気に活躍できる場所として未永く利用してほしい」と思いを語ってくれました。

中条

日常の中のこと

中条で開かれる「お茶のみサロン」「いなかカフェ」のボランティア活動は、ボランティアというよりも、ふつうでいつものこと。センターに集まらなくても、山間地での日常生活の困りごとだったり、楽しいことだったり、みんなで考えてイベントを企画します。地域の人たち同士が顔見知りだからこそ出来ることだと思います。

地元(地域)づくり

35年前に、地元づくりをしたという思いから、若者中心の「進和会」という団体ができました。

当時、村の過疎化の問題が出てきたとき、若者たちは「みんなで出来ることを話すじゃねえか」と集まることになり、虫倉山の登山道整備や草刈りなど、地元の声を聞きボランティア活動を始めました。年月が経ってもメンバーは変わらず、今も活動を続けています。

地域福祉ワーカーの黒岩さんは「地域の中には暮らし続けるための営みがあり、それは人と人とのつながりや楽しく暮らすための工夫。ここはそんな多様な人たちが集う場所です」と語ってくれました。



登山道の整備(上)
虫倉山の登山道の整備(上)

若槻

地区住民の集える居場所

若槻第2ボランティア室は「地区の皆さんが活動しやすい環境と、様々な人が集える場所を」との思いから、若槻地区住民自治

協議会(コミュニティわかつき)により開設されました。

コロナ禍でも、ぞうきん縫いボランティア「ぞろめの会」、婚活支援の「コミわか婚活応援隊」、子育て支援の「お母さんの何でもトーク」若槻こども文庫 おはなし会」等の皆さんが、感染防止に留意しつつ活動をしています。また春と秋2回の花苗交換会や愛好者の方による鈴虫の交換交流会も人気で世代を超えた交流の場にもなっており、毎年楽しみにされている方が多くいらっしゃいます。

「コミュニティわかつき」では広報誌「コミわか広場」を月1回発行し、その中でボランティア室からも、ボランティア情報や交流会のお知らせなど色々な情報を地区の皆さんに発信しています。

第2ボランティア室では、これからも地区の皆さんの活動を応援していきたいと思っています。



(上)子ども文庫のお部屋のタペストリー



ボランティアの

ボランティアセンターに登録しているグループを紹介しています！

コッポリアンリークラフ

～みんなと一緒にことばを感じる～

多言語の自然習得と様々な言葉・人種・年代・国籍の垣根を取り払い、同じ人間として交流をめざすことを目的に活動しています。

赤ちゃんが自然に言葉がしゃべれるようになるのと同じ方法で多言語（いくつもの言葉）を勉強せずに仲間と一緒にみつけながら身につけることを活動内容としています。

今回は、実際の活動に参加しながら多言語の習得、違いを取り払ういどのように交流をしているのか、レポートします。

活動レポート

コロナ禍の状況を鑑み密を避けるため、小グループで活動を実施しています。子どもや若い方の参加が多いのが印象的です。

スピーカーから様々な言語で会話をしている音源を聴きながら、その言語をまねて声を出します。会話の雰囲気から、意味を類推しようとしても、音源は止まることなく進んでいきます。一緒に参加している子どもたちは楽しそうに発声しています。会話の意味や何語だろうと考えるようにすること

体が言語に頼りすぎてしまっていると考えさせられました。活動している皆さんが生きておられ、言葉だけではない人とのつながりを感じました。

言語を学ぶことも大切だが、言語を感じ、相手の表情や雰囲気から人との関係を作っていく感覚を体験しました。

これから

ホームステイの受け入れや講演会活動なども積極的に行っていきます。コロナ禍でも、前向きに活動している姿が印象的でした。昨年、グループ誕生から40年を迎え、言葉を身近に感じ人との距離も近くなると感じられる活動でした。



スピーカーから多言語を聴きながら

安茂里(あまのり)のぼんぼん

～人と人がつながるボランティア～

安茂里(あまのり)でもコミュニティひろばあもはぐでは、安茂里地区を中心に、工作などを通じ、遊びながら、楽しみながら、学びにつながる交流コーナーを主に行っています。

併せて「駄菓子屋さん」コーナー、「おさがり市」(リサイクルの場)、食品や軽食の提供を無料で行っています。

現在コロナ禍で活動が制限される中、密を避けるために鬼無里の遊休地を活用して畑を耕し、「あもはぐふあむ」として野菜を育てる活動をしています。

それぞれのボランティア活動は一人では始めたのではなく、令和元年東日本台風被災地のボランティア活動で出会った方に畑を貸していただくことになったことが始めるきっかけになりました。被災地で出会った数名のボランティア仲間と共に畑の管理をしながら、トウモロコシやオクラ、ピーマンや白菜、野菜



菜などの野菜を育てています。

作った野菜は子ども食堂の食材として使用



畑での収穫作業

したり、畑作業を通して食育活動にも取り組んでいます。

今後の目標

あもはぐふあむの活動に参加した方が今度は別の場所でもこの活動を広げていってもらい、そしてボランティアを通してたくさんの方がつながり、またなにか新たな活動へとつながっていったらいいなと思います。

また今後は野菜作り以外に、畑や道路沿いに花を植えて地域を色鮮やかにし、鬼無里地区の活性化にもつながるような活動もしていきたいと思っています。

コロナ禍ではありますが、工夫しながら活動に取り組んでいきたいです。

コロナのお陰で、すっかり生活が変わってしまいました。マスクで笑顔が消え、聞こえ難い会話によく理解もせずに頷いていたり、近づいてみればコロナ扱いされたり、完全に人と人の関係性が裂かれた時代に突入しました。直接会う機会が減ればお礼するのが遅れてしまったり、御免なさいと言えるチャンスも遠のいて、希薄な関係が出来てしまいます。

しかし、悪いことばかりではありません。意味もなく集められていた会議や飲み会は、コロナを理由に簡単に断ることもできるようになりました。「子どもがいるから、家族にとめら



ているから、病人がいるから」。本音は「行きたくないから、面白くないから、意味がないから、お金がないから」実は、そんな理由だったりします。


もう昔には戻れないので、今からできることを考えて、開き直るしかありません。ボランティア活動に参加できなかったおかげで、自分の時間ができたとおもいませんか? また余計なお金や付き合いが減ったので、空いた時間や浮いたお金はどうしていますか?


パソコンのデータやメール、スマホの写真が容量いっぱいになれば動きが鈍くなります。年賀状や名刺の整理もなかなかできません。「いつかやる」を「今やる」にシフトしたら、きっとスペースが生まれます。スペースができること新しいことにチャレンジしたり、誘われごとに参加できるようになります。詰め過ぎた情報、いつか使うかもと貯め込んだ物も、もう一度確認するタイミングです。

(込山哲也)


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 待っています

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
 3月8日(火)は
「北信州応援団」 出演者大募集中
 でお問い合わせ/長野市ボランティアセンター

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しています
 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。
 4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。
 3月11日(金)13:30~16:00
 3月11日(金)13:30~16:00
 4月8日(金)13:30~16:00


♪グリーンボラカフェ
 花や緑が好き、ちょっと園芸にかかわってみたい方など、どなたでも気軽に参加していただけます。
 3月24日(木)13:30~15:30
 4月28日(木)13:30~15:30


ボランティア情報

お知らせ

■NPOステップアップ講座

会計・税務 お悩み相談会

非営利市民活動団体の皆様、会計処理、決算書類作成などでの困りごと、期末に際しての税務問題などに税理士がお答えします。一団体30分の個別相談会です。

日時 3月19日(土)13:30~16:00

場所 市民協働サポートセンターまんまる
(もんぜんぶら座303会議室)

対象 5団体まで

(NPO・ボランティアなど、非営利の活動をしている方)

参加費 300円 1団体につき

講師 北原正明さん(税理士)

問 市民協働サポートセンターまんまる(藤澤)

TEL 026-223-0051

FAX 026-223-0052

メール npo@nagano-shimin.net

■“コロナより怖い認知症第3話”

2月の情報交流会は中止。3月は1月の続きです。多くの人に情報を持ってもらい予防する健康を意識することが未来の自分です。多くの方の参加をお待ちしています。

日時 3月12日(土)13:30~2時間ぐらい

※中止になる場合がありますので問い合わせ下さい。

場所 安茂里公民館 2階学習室

定員 20名

講師 中嶋研二氏

参加費 500円

申込締切 3月12日(土)

問 健康な未来を考えるSowingnet(高遠)

TEL 090-2179-9741

FAX 026-227-6919

メール Sowing.net@gmail.com

■あがり症の交流会 参加者募集!

軽いあがり症~過度な緊張症(社交不安症)のサークル。フリートーク、前後のランチ&カフェ。映画鑑賞、神社仏閣巡りに参加しませんか?コロナ感染予防徹底!

日時 毎月第1日曜日 13:00~

場所 長野市ふれあい福祉センター

対象 10代~40代

参加費 月会費500円(学生免除)

問 SADサークルNagano(宮下)

TEL 090-6539-1363

メール sad_nagano@yahoo.co.jp

■ボラcafe「まちに保健室があったら！」

ゲストに川中島の保健室 白澤章子さんをお迎えして、からだのこと、性のこと、ジェンダーのこと、一緒に話してみませんか?

日時 3月26日(土)10:00~12:00

場所 長野市ふれあい福祉センター 5階ホール

定員 20名

講師 白澤章子さん

参加費 100円

申込締切 3月22日(火) メールまたはFAXで

問 長野市ボランティア連絡協議会(阿部)

FAX 026-224-1513(ボランティアセンター内)

メール vrennagano2017@gmail.com

■「お彼岸お楽しみ会」へいらっしやい♡

コロナ禍で2年も外出が減り、ストレスは大変なものです。昨年に続いて「お彼岸」くらし楽しく語り合いましょう(コロナ対策はしっかりネ)。お待ちしております。

日時 3月21日(月)祝日(春分の日)13:00~

場所 長野市ふれあい福祉センター 和室

対象/定員 精神障がいに関心のある方 10名

参加費 300円

問 ホワイトナッツ(本田)

TEL 026-226-8740

■街中掲示板配達ボランティア募集

月に2回、市内にあるボランティア関連のチラシを施設に配達するボランティアです。今回下記の施設に配達をお願いできるボランティアさんを募集します。

配達場所 かがやきひろば柳町

問 長野市ボランティアセンター

TEL 026-227-3707



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
※カレンダー・手帳のご寄付は6Pに記載しました。
<1月8日~2月15日分>

横田美智子 瀧澤史貴 松下信彦 赤地ひろ子
瀧澤行政書士事務所 アイソニック税理士法人長野東事務所
戸倉郵便局 日本郵便信越支社 シニアアクティブルーム
松代ボランティアセンター
長野市地域包括支援センターコンフォートにしつるが
長野市篠ノ井支所 長野市農業政策課 長野市窓口課
匿名1名(敬称略・順不同)





2022年

3月号

ボランティア情報



利用者会議開催のお知らせ

令和4年度、長野市ふれあい福祉センターの会場を利用するボランティア・市民活動団体を対象に利用方法等の説明会を開催します。

コロナ禍の状況を鑑み、会場参加に加えYouTube視聴参加からお選びください。

会場参加

日時 ①4/14(木) 10:00~11:30

②4/14(木) 19:00~20:30

③4/16(土) 10:00~11:30

場所 長野市ふれあい福祉センター

視聴参加

配信開始 4月18日(月)

YouTubeで「ながのポラセンちゃんねる」を検索し、「令和4年度会場利用説明」からご視聴ください。

※該当団体には案内を郵送でお送りします



カレンダーのご寄付ありがとうございました



◇今回もたくさんのカレンダーを個人や団体、企業の皆様からご寄付いただきました。手帳や卓上カレンダーなど種類も様々でした。

◇カレンダーを希望する方にお持ちいただいた後、エコ封筒として再利用するなど活用します。

【ご寄付いただいた皆様】(敬称略・順不同)

松岡仁子 こくみん共済 鹿島建設㈱長野営業所 長野市都市政策課 湯本建築設計 ㈱TOSYS 長野都市ガス㈱ 富士通㈱ ㈱富士通エフサス 大和証券株式会社(難波支店 千葉支店 吉祥寺支店 札幌支店 尼崎支店 名古屋支店 金沢支店 法人営業第一部 EST部 プロダクト業務部 横浜支店 津支店 那覇支店 宮崎支店 岡崎支店 和歌山支店 リサーチプロダクション部 不動産REITセクター部 高崎支店 大宮支店) まいづれ長野 ㈱大和総研システムコンサルティング企画部 ㈱大和ネクスト銀行 ㈱大和ファンドコンサルティング業務企画部 三井ホーム 大和リース㈱ 長野市道路課 他多数の匿名の皆様

↓【どれにしようかなっ♪】



↓【型に沿って切り取って...】



←【糊付けしたら完成！】

◆◆◆ 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

「ボランティアかわらばん」音声でも楽しめます 読者アンケートにご協力ください。

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」を長野市社会福祉協議会ホームページで公開しています。



右のQRコードを読み込んでいただき、感想やかわらばんで取り上げてほしい内容を投函してください。



4月号は3月30日(水)発行予定。情報掲載希望は3月17日(木)までにお問合せください。 <TEL 026-227-3707>