

10月 2024年 No.493

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

いろんなサマチャレを みつけたよ!!



◎受入先84団体 ◎参加者209人

サマチャレの事前研修会



サマーチャレンジボランティア略してサマチャレは、夏休み期間を利用して、中学生以上がボランティア体験を行うプログラムです。参加者・受入先ともにボランティアに関する研修を受け、顔合わせを行った上でボランティア活動を行います。

ドキドキしたサマチャレ チャレンジしたサマチャレ 発見したサマチャレ

▼ 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

参加者の感想!!

ボーイスカウト長野第1団

(3名の参加者からの感想)

- ◎小さい子と関わる事が楽しかった。
- ◎普段、自然との関わりがないので新鮮だった。
- ◎朝はポテトエッグを作りながら小学生の子達と一緒に手作りして食べた。とにかく元気が良すぎて疲れた。



ロープがなくても草で代用。

喜んでもらえて良かった。

手話サークル(夜の部)

ろう者の方々やサークル団体の方から直接教えていただき、手話が1つも分からなかった私も手話をたくさん覚えることができました。この3日間で印象に残ったことが2つあります。

- 1つ目は、聴覚障害の有無が見た目でわからなかったことです。
- 2つ目は、表情や体の動きなどの視覚からの会話が大切ということです。

今後も手話を覚えたいと強く思いました。(高野真愛)

城山子どもプラザ

最初は子どもたちが自分を受け入れてくれるかどうか心配していましたが、来てみたらすんなり受け入れてくれたことがうれしかった。
上野燈 談

松代総合病院

サマチャレに参加した理由は、いろんな人と関わりたいこととやったことがないものにチャレンジしてみようと思ったから。将来看護師になりたいので何か役に立てるかなと思いました。

石井優羽 談

ドキドキ

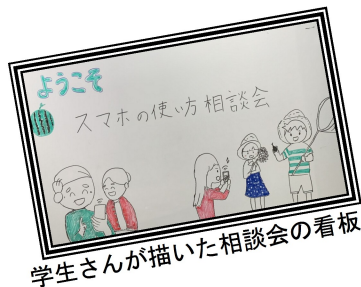
コミュニケーションを深め、楽しく活動ができた。



グループになって手話でお話。



診察室まで車いすの介助



学生さんが描いた相談会の看板



電話番号の登録中



市立博物館

サマチャレの皆さんは、小さいお子さんの相手がとても丁寧に対応されていて驚きました。シニア世代のボランティアさんとも上手に関わっていました。

かがやきひろば氷鉋



スマホの保有率が高くなりデジタル化が進む中、使い方が良くわからない、家族に教わるのは気が引けるという方のための“高校生に聞く スマホの使い方相談会”をボランティアセンター協力の下、サマチャレの実施時期に合わせて開催しました。相談者の質問や疑問に対応してくれたボランティアの大学生1人と高校生3人。相談者からは質問しやすかった、自分のペースに合わせて丁寧にわかりやすい説明だった、また開催してほしいとのうれしい感想をいただきました。

受入先の方から一言!!

松代総合病院



体の具合悪い方がいる時に、若い方の明るい声で迎えてくれると、とてもさわやかな気持ちになっていた。利用される方が気持ちよく過ごせることができた。

受入先84団体の病院、施設、ボランティアグループの皆様、今年もサマチャレのボランティアを受け入れていただき、ありがとうございました。

209名の参加者が緊張の中、活動して得たものは大きかったと思います。

来年もよろしくお願いします。(職員一同)

いろんなサマチャしをみつけたよ!!

サマーチャレンジボランティア2024に参加された209名のみなさん、「ドキドキ」「チャレンジ」「発見」のサマチャし、お疲れさまでした。3日間では物足りなかったという方、都合がつかず出来なかった方、ボランティアセンターにお越しください。ご相談にのります。お待ちしております。(職員一同)

ひふみ長野稲葉教室

今回初めてサマチャしに参加しました。

元々、将来は保育士になって保育園で働く事が夢でしたが、児童発達支援センターや放課後等デイサービスで働くことにも興味を持ちました。だから今回、ここでボランティアができたことはとても良い経験になりました。

最初は緊張しましたが、スタッフさんが優しくフォローして下さり、子どもたちと一緒に遊ぶことができました。また、特性を持つ子どもとの関わり方を学ぶことができ、これから保育を勉強する上でとても参考になりました。高校最後の夏に貴重な体験ができて本当に良かったです。

(臼井逢葉)

発見

かがやきひろば氷鉤

参加しているいろんな方とお話をすることができ、とても貴重な体験をすることができました。相手に伝わりやすくできるか、緊張と不安でいっぱいでしたが、「ありがとね。楽しかったよ。」と言ってもらって、うれしい気持ちになりました。

(中村理紗)

市立博物館

活動して発見したことは、人と関わる大切さやコミュニケーションを取ると信頼関係が築けたり、仕事の効率が良くなったりしたことです。

清水璃世 談

チャレンジ



クレープのキッチンカーが来てくれました



ダンスを披露してくれたお姉さん。



お姉さんと一緒に「押し貝」選び。

Osh(オシュ)



今年初めて申し込みました。参加者の皆さんが体験を通じて、福祉の仕事に限らず将来の職業選択の一助となれば良いと思いました。実習と違いボランティアを受入れるにあたり、どうしたら良いかと考えましたが、始まると利用者の皆さんも参加者もお互いを自然に受入れていたように感じました。利用者の方と横に並び作業をしながら、にこやかに話している参加者の姿を見ることができましたと話していました。

Oshは、障がいのある方などがサポートを受けながら生産活動(仕分け、袋入れ、検品等の作業)や日中活動を行っている就労継続支援B型事業所です。

ツクイ長野西尾張部デイサービス



ボランティア活動を通じて、介護の仕事を知ってもらえたらと申し込みました。参加者の緊張を和らげたいという思いもあり、必要に応じて職員の方から声掛けをするなど、楽しい気持ちを持ってもらえるよう職員と共有し参加者を迎え入れました。ボランティアの存在が利用者の刺激になっていると話していました。

ボーイスカウト長野第1回



ボランティアのお兄さん、お姉さんには会ってすぐに仲良くしてもらいました。お願いとして、一緒に活動してもらっただけでなく、私たちと同じく青少年の育成にかかわってもらうことを理解された上で接してもらい、安全についても協力していただきました。楽しいボランティアだったとの感想をいただきました。

これを機に私たちの閉鎖的になりがちな組織を少しでも広げていきたいと考えています。

コーディネーターのつづき

今年から「ボランティアかわらばん」の担当(編集長)になりました。亘です。確か6年前も担当になったことがありますが、実は・・・読み書きが苦手なんです。最悪です。ある人から「信毎の斜面を書き写してみたらどう?文章力がつくんじゃない」と言われ、ただいま、実行中です。(時間のある時に)

ボランティア情報

■月例情報市場

活動をはじめたい、広げたい、知ってもらいたい！
ボランティア・市民活動の情報を持ち寄って交流しています。

一歩踏み出すきっかけになるかもしれません！

★申込み不要 ★参加無料

★毎月第3水曜日

(偶数月16:00～17:00、奇数月19:00～20:00)

★あれば活動がわかるチラシ、パンフレット20部お持ちください。

日時 10月16日(水)16:00～17:00

場所 長野市ふれあい福祉センター

問合せ ながのボランティア・市民活動支援ネットワーク (担当：倉石)

TEL 026-227-3707

■カノンの会「大人の発達障がい当事者会」の交流会

もしかしたら、発達障がいかなと思っている方、グレーゾーンの方もお気軽にご参加ください。参加費無料、入退出自由です。奇数月第2土曜日開催しています。

*今回より時間を13:20～16:40にしました。

日時 11月9日(土)13:20～16:40

場所 もんぜんぶら座 601号室

問合せ カノンの会 (担当：宮下)

TEL 080-8821-3327



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

(8月17日～9月12日分)

瀧澤史貴 長野信用金庫 瀧澤行政書士事務所

長野南郵便局 信濃衣料株式会社

かがやきひろば松代 長野市市民税課

シニアアクティブルーム

匿名2団体・2名 (敬称略・順不同)



いつも傾聴でんわ

寂しかった・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

お電話
待ってます

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

10月8日(火)は

「いちごカフェ

まっしろ」

出演者大募集中



お問合せ／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。

10月1日(火)10:00～11:30

11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。

10月11日(金)13:30～15:30

11月8日(金)13:30～15:30



ねこはんとんサロン

ねこはんとんの作り方を教えていただけます。
楽しく、おしゃべりしながらご参加いただけます。
気軽にお越しください。

10月4日(金)・18日(金)9:00～15:00

11月1日(金)9:00～15:00



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。

10月10日(木)13:30～15:30

11月14日(木)13:30～15:30



ボランティア情報

講座

■フレイル予防講座 2

健康長寿の秘訣を学ぶ、フレイル予防講座 2 です。
全 4 回の講座ですが、ご希望の回の受講だけでも大歓迎です。お気軽にお申し込みください。

日時 第1回 9月30日(月)・第2回 10月18日(金)
第3回 10月23日(水)・第4回 11月18日(月)
14:00～15:30
場所 長野市生涯学習センター 4階
申込み・問合せ 長野市生涯学習センター (担当: 笠原)
TEL 026-233-8080

■はじめての色鉛筆画

自分の好きなモチーフ(画材)を自分で描くってとても楽しい! 構図のとらえ方、色合わせ、塗り方など、丁寧にご指導します。

まずは色鉛筆を握ってみましょう!

日時 10月19日(土) 14:00～15:30
場所 長野市生涯学習センター 3階 第4学習室
講師 後藤庄子 氏
対象 どなたでも
定員 24人(先着順)
参加費 400円(当日持参)
申込締切 10月13日(日)
申込み・問合せ 長野市生涯学習センター (担当: 竹田)
TEL 026-233-8080
FAX 026-233-8081
メール s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp

■心を届ける絵手紙

年賀状関連(巳年、ダルマ、しめ縄)や秋のイメージの物(花、紅葉、果物、野菜)などを画材に、初心者でもできる絵手紙を作ります。

大切な方に送ってみましょう!

日時 10月26日(土) 14:00～15:30
場所 長野市生涯学習センター 3階 第4学習室
講師 小林高子 氏
対象 どなたでも
定員 24人(先着順)
参加費 500円(当日持参)
申込締切 10月25日(金)まで
申込み・問合せ 長野市生涯学習センター (担当: 竹田)
TEL 026-233-8080
FAX 026-233-8081
メール s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp

■～ヒーリングアート～ 心を癒す苔玉づくり

苔玉専用土に中心の植物(斑入りヤブコウジ・白竜など)を植え苔で覆い、紐で苔の玉を縛って作るものです。
苔玉を眺めていると、ゆるゆると心が和んできますよ。

日時 11月9日(土) 14:00～15:30
場所 長野市生涯学習センター 3階 第4学習室
講師 山崎公子 氏
対象 どなたでも
定員 24人(先着順)
参加費 1,700円(当日持参)
申込締切 10月30日(水)まで
申込み・問合せ 長野市生涯学習センター (担当: 竹田)
TEL 026-233-8080
FAX 026-233-8081
メール s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp

イベント

■もみじ寄席

もみじ寄席を開催しますので、どうぞお越しください。

日時 11月4日(月・祝) 13:30 開演(13:00開場)
場所 長野市ふれあい福祉センター 5階ホール
入場料 無料 *予約不要
問合せ 長野らくらく倶楽部(担当: らくらく亭洋々)
TEL 026-243-4054

お知らせ

■"秋の食養生!" ー東洋医学で免疫力up!ー

暑い夏に疲れた体。秋になって体調を崩しやすい季節です。自分の体を知り、どんな物をとれば予防出来るのか?

東洋医学を学ぶ事で病気になる前に、知る事からです

日時 10月12日(土)13:30～
場所 安茂里公民館 2階学習室
講師 中医学・理学博士 中嶋研二 氏
定員 20人
参加費 500円
申込締切 10月11日(金)
問合せ・TEL 090-2179-9741(担当: 高遠)
メール sowing.net@gmail.com



ボランティア情報 ㊦

大募集！

雪かきボランティア

スノーバスターズ

ながの2024

年齢・性別は
問いません



長野市内の障がい者や高齢者のお宅の雪かきをするボランティアです。都合のいい時間帯に活動は可能です。事前に登録して、調整をしてから始めます。
スノーバスターズとして活動してみませんか

長野市ふれあい福祉センター エレベーター停止のお知らせ

日頃は、長野市ふれあい福祉センターをご利用いただきありがとうございます。

エレベーター工事に伴い、右記の間中はエレベーターが使用できなくなります。

ご利用者の皆様には多大なるご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

《 エレベーター停止期間 》

令和6年12月9日(月)から

令和7年2月14日(金)まで(予定)

* 上記期間中は工事の進捗状況により変更となる場合があります。
大変ご不便をおかけしますが、期間中は階段をご利用ください。



【問合せ】社会福祉法人長野市社会福祉協議会 総務課
TEL 026-225-1234 FAX 026-223-7388

◆◆◆ 問合せ・申込み ◆◆◆

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。

