

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

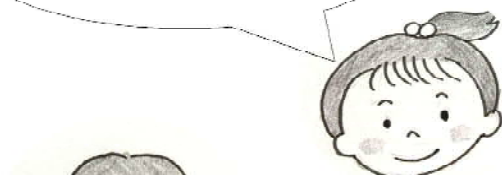
長野市ボランティアセンター内

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

mail vc@cswnaganocity.or.jp

# ボランティア かわらばん

たいへんだと思うよ



かんたんそう～  
どうやって高齢者になるんだろうね？

どんな不便なことがあるんだろう？



今、おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に暮らしていない子どもたちが多い時代。

子どもたちに高齢者の気持ちを知ってもらうため、2校の小学生が高齢者疑似体験をしました。

#### 【高齢者疑似体験とは】

膝を曲げづらくしたり、特殊眼鏡を装着して、日常生活動作を疑似的に体験することにより、加齢による身体的変化（筋力・視力・聴力などの低下）を知り、高齢者の気持ちや介護方法、高齢者とのコミュニケーションの取り方を体験的に学びます。

# 小学生が 高齢者になりました！

見えづらいのう～





## 小学生が高齢者になりました

### 共和小学校

共和小学校では6年間でいろいろな体験ができるように、それぞれの学年で地域の高齢者と関わったり障がいのことを学ぶなどの福祉体験プログラムを組んでいます。その中で4年生が、車いす体験と高齢者疑似体験を行いました。

今回は3・4校時を使って、それぞれ45分ずつの体験です。車いす体験では、ボランティアアグルーブ「フレンドシップ輪睦会」の皆さんに扱い方を指導していただき、高齢者疑似体験はボランティアセンター職員が講師を務めました。

#### 「高齢者」になる?!

疑似体験を始める前に「何歳からが高齢者だと思う?」の質問に80!94!70!と元気に答えてくれる生徒たち。身体におこる変化などは個人差があるけれど、今日の体験は80歳くらいの人のイメージだと説明し、「高齢者」と「介助者」の2人1組で体験に必要なグッズを装着して始めました。

①ひざの曲げづらさや歩きづらさは、手ぬぐい等でひざを縛って歩く体験

②手のゆびの感覚の鈍さは、軍手

をして新聞をめくったり、洋服のボタンをかけたたり外したりの体験  
③目の見えづらさ（白内障）は、特殊なメガネをかけて新聞を読んだり、鉛筆で名前を書く体験  
④介助者は、高齢者の足元や歩く方向に危険物がないか確認しながらのサポート体験

#### さあ、体験してみよう

体験が始まると「ボタン、留められないよ」「紙がめくれなくてイライラする」「小さい字、見えにくいね」「色が変に見える」「歩きにくい」などの声が聞こえ、体験後の自分たちができる事を考えるグループワークでは「困っているら助けろ」「キャップを開けてあげる」「席をゆずる」「賞味期限や小さい文字の物を教えられたらいい」などの意見が出ました。

今回は、車いすと高齢者疑似体験を両方体験することで、高齢者や障がい者に対する理解がより深まったのではないかと感じました。まずは自分の身近な人に対して、そしてさらにその周りの人に対して、今回感じたことや考えたことを行動に移して欲しいと思います。



グループワークの様子

## Before

動きづらそう大変だと思う

どんな不便さがあるんだろう

## After

足がうまく曲げられなかった

自分たちにできること

重いものを持っていたら持ってあげたい

やさしくしてあげたい



これ、見えるかな?



## 小学生が高齢者になりました

## 豊野東小学校

4年 26名 初体験!!

生徒さんが施設へ交流に行かれる前に「おじいちゃん、おばあちゃん、の気持ちをもっと知ろう」と高齢者疑似体験を行いました。

今回は、子どもの手に大人用軍手をつけてボタンを留めてみたり、おりがみを折って手の感覚が思うように行かない体験をしたり、白内障などの視覚体験用眼鏡をかけて色紙を見てみると、色によって見えにくかったり違う色に見えることを体験しました。

### イザ体験!!

始める前は「余裕～」と発言する生徒さんもありましたが、「イザ体験」となると意外と難しかったという声もありました。



施設で行うゲームを体験してみる

普段から着ている給食着を着てみる体験では「ボタンホールが見えない!」「ボタンが上手くできない!」と悪戦苦闘の生徒さんの姿がチラホラ。

新聞読み、折り紙、ビニール袋を開けるという体験も行いました。

感想としては、「おりがみが簡単に折れると思ったけど全然折れなくて大変だった。」「メガネと手袋をすると遊びがむずかしい。」「大きな声でしゃべる。耳元で話す。近くで話しかける。」等、今回の体験では行っていない、耳が聞こえない方への対応についての感想が出てくるほど、高齢者に対する考え方に変化があったのではないのでしょうか。



スーパーの袋が開けにくい体験

## Before

どんなものが見えにくいのかな

高齢者ってどんなことができないのかな

文字ってどれくらい見えないのかな

## After

色が見えにくい物がたくさんあったな

着替えるときや折り紙を折るときに大変だった

## 自分たちにできること

おじいちゃん、おばあちゃんが困っていたら助けたい



## 特殊詐欺の防犯呼びかけ 大学生が人形劇で！



大学生ボランティアによる防犯対策人形劇

現在、メンバーは85人以上。地域における防犯、少年の非行・痴漢被害防止、交通安全など様々な活動があります。

県立大学の柳沢さんは、1年生の時に県警の防犯ボ

長野県警察本部はNTTと防犯啓発イベントを開催。長野県立大学他5大学1短大の

学生が参加する活動の一部として今回は、人形劇で特殊詐欺の防犯を呼びかけました。

ランティア募集のメールを見て、自分も地域の長野県に貢献したいと応募。

「特殊詐欺防止に向けて大学生としてどんな取り組みができるかみんなでアイデアを出し、活動を考えてことが印象に残っています。与えられた仕事をやるだけではなく、自分たちからアイデアを考え活動するボランティアは楽しいと感じました。自分たちで作り上げていけることにやりが



防犯ブザー

## 障がいがある人にも 美術を楽しんでほしい

～ 県立美術館が職員向けに研修 ～

長野県立美術館は、障がいのある方も美術館を楽しんでもらおうと、職員向けに「インクルーシブ研修」を開催しました。インクルーシブとは、様々な背景や違いを持つ人々を平等に受入れ、参加を促していく取組のことです。

講師は車いすユーザーの成竹精一さん。まずは駐車場で成竹さんがどのように車の乗り降りをしているのか見学。例えば、駐車スペース確保のためのポール。駐車するためには一度降りてポールをどかして、また車に乗り込んで二度手間がかかることがわかりました。



車イスの扱い方の説明中

成竹さんの話を聞き、実際に体験する中で、「少しでも役に添いたい」との感想が聞かれました。



実際に乗って体験

かれた研修は、工夫をこらしながら8月と11月に障がいのある方のための特別鑑賞日の開催につながりました。誰でも楽しめる県立美術館に皆さん行ってみませんか。

## ながのTV裏話 (第二話)

私がながのTVのMCを初めて担当したのは2016年1月第10回放送でした。段取りや要領もわからず、ゲストとの打ち合わせも少ししか出来ず本番に突入する状況。このピンチを救ってくれたのが、この日のゲスト、飯島美香さんでした。何をどう聴けばいいかわからず、手元のメモは事前取材できていないので実は殆ど白紙。頭の中が真っ白になっていて私を見抜いて、私が一つ質問をすると、それを起点に話をどんどん広げてくれました。また、サポートとして入ってくれていた小林温実さんが持ち前の明るさでリードしてくれたので、番組が柔らく楽しい雰囲気になりました。冷や汗をたっぷりかきましたが、皆さんのおかげで何とかあったデビューでした。

(ながのTV MC茶嶋)

ボランティアセンターの1階をスタジオにしてやってます



毎月第2火曜日19時  
on-air出演者大募集!!  
今までの放送も見てね



女将さん

心のオアシス  
平野屋



## まちの縁側物語

長野市松代町にある平野屋さんは創業80年ほどの町の洋品店です。「心のオアシス」と書かれたお手製の看板が目印です。お店に入るとテーブルと椅子があり女将さんが座る椅子の後ろの棚には、お茶道具が置いてあります。ご近所の方がシルバーカーや歩いてやってきては、おしゃべりして行きます。「最近では、みんなデイスーパーに行くようになったけど、デ



息子さんと一緒に育てた野菜

新鮮野菜も大人気です。地域の皆さんの安心居場所になっている「心のオアシス

平野屋」さんは、松代支所から東へ徒歩1分です。

### 編集委員から一言

近所の人から立派な大根をいただきました。まずはおでんに、味噌汁に入れたらいいし・・・いよいよ寒くなってきた今日このごろ身も心もぬくぬくしてきます。

編集会議を毎月オープンで開いています。

次回は12月4日水10時から12時です。一緒にいかがですか？

絵に色を塗ってね



雪不足なので空からサンタクロース

一笑一服



米山秀一さん

Do ボランティア

ねこはてん(袖なし防寒着)を作って、地震や水害被災地に届ける活動を展開する「ねこはてんサロン」のメンバーである。子どものころから風邪を引きやすく、性格も内向的で人前に立つのが苦手だった。県職を定年退職後、地区の役員や民生委員を経験。寒い時期はスキーをやり、公園管理活動では草取りをして「いつの間にか風邪を引かなくなった」と言う。

現在では観光ガイドや文化財保護活動をしたり、能登等被災各地へ防災士として飛び回る等エネルギーな後期高齢者である。「おかげで社交的になったよ。人と話したり交流から得られる情報は貴重だね」ほとんど毎日用事で出かけている。「家にいると嫌がられるからね」と夫婦円満の秘訣を教えてくれた。血液型はA型とか。

(大日方記者)

私のチョットした紹介をさせていただきます。

休日にはキャンプへ行ったり、神社へ参拝に行ったり、パワーを頂いて、季節に合わせて観光へ行ったり...と、アウトドア派な私です。皆さん、お勧めな所がありましたら是非教えて下さい!!



高野

コーディネーターのつぶやき

# 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。

問合せ 長野市ボランティアセンター  
TEL 026-227-3707



## 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

12月10日(火)は

「長野市災害

ボランティア委員会」です

お問合せ／長野市ボランティアセンター

出演者大募集中



## 「第19回年末きずな村」支援物資募集

年末きずな村を12月21日(土) 10:00~12:00

JA長野県ビル前広場で開催します。

物資支援のご協力をお願いします。



物資受取期間：12月2日(月)~17日(火)

平日の10:00~16:00

受取場所：長野中央病院 第2東館1階(健康まちづくり・組合員サポート部)まで事前連絡の上、ご持参下さい

集約物：下記以外の物はお受けできません

- ・米(2022年及び、2023年産の粳米、2024年産粳米、精米)
- ・食料品(常温保存ができて期限が2025年2月以降のもの)  
：缶詰、レトルト食品、カップ麺、お菓子など
- ・生活雑貨：石鹸、ティッシュペーパー、未使用のタオル



募金も受付けています。

詳しくは、下記までお問い合わせください。



不織布マスク、タオルケットなど

ル、シーツ、



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

(10月17日~11月13日分)

太田一枝 瀧澤史貴 モリ企画 瀧澤行政書士事務所  
明治安山生命保険相互会社長野支社長野昭和通営業部  
長野市市民窓口課証明担当 シニアアクティブルーム  
長野市収納課 長野シルバー人材センター三輪班  
かがやきひろば米飽 匿名3名(敬称略・順不同)

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。

12月3日(火)10:00~11:30

1月7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。

12月13日(金)13:30~15:30

1月10日(金)13:30~15:30



### ねこはんでんサロン

ねこはんで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。お気軽にお越しください。

12月6日(金)9:30~17:00

12月8日(日)13:00~15:00



### 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。

12月12日(木)13:30~15:30

1月9日(木)13:30~15:30



# ボランティア情報

## 講座

### ■～クリスマスシーズンの楽しみ～ 冬を優美に彩るフラワーアレンジメント フラワーデザイングランプリ全国大会第2位（銀賞）

の講師が分かりやすく説明し、指導してくれます。

自分への御褒美や、大切な人へのプレゼントにいかがですか。

日時 12月18日(水) 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 島田みち子 氏

対象 どなたでも 定員 24人（先着順）

参加費 2,200円（当日持参）

申込締切 12月11日(水)

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

## お知らせ

### ■冬の食養生！～東洋医学で免疫力up！～

今年最後の勉強会です。健康について、多くの方々が考え参加頂ける様になって来ました。

体は食べる物で出来ています。冬には冬の食べ物で免疫力up！です。

日時 12月14日(土) 13:30～ 2時間くらい

場所 安茂里公民館

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 12月13日(金)

問合せ・TEL 090-2179-9741（担当：高遠）

FAX 026-227-6919

メール sowing.net@gmail.com

### ■初詣と歌い初め（カラオケ）

新年を仲間と祝い合いましょう。善光寺初詣をして、歌い初め（カラオケ）でお正月を楽しみましょう。

初詣のみの参加も可能です（参加費は不要です）。

日時 1月12日(日) 正午 \*善光寺六地藏前集合対象

精神障がいに関心のある方（当事者・家族・一般）参加費 実費（初詣のみは無料）

申込締切 1月5日(日)

申込み・問合せ ホワイトナッツ（担当：本田）

TEL 026-226-8740

### ■ギャンブル依存症セミナー&家族相談会 in長野

長野県立こころの医療センター駒ヶ根の犬塚伸先生、公益社団法人ギャンブル依存症問題を考える会代表田中紀子氏の講演の他、当事者・家族の体験談があります。セミナー終了後は、田中代表による家族相談会を開催します。

当事者会も同時開催しますので、ぜひご参加ください。

日時 12月22日(日) 13:00～17:30

場所 若里市民文化ホール（ビッグハット隣）  
会議室1・2

問合せ 全国ギャンブル依存症家族の会 長野  
（担当：久保田）

TEL 080-8492-2488

### ■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、入退自由です。

奇数月第2土曜日開催しています。

日時 2025年1月11日(土) 13:20～16:40

場所 もんぜんぷら座 601号室

問合せ カノンの会（担当：宮下）

TEL 080-8821-3327

## 募集

### ■マジックを学んで一緒にボランティア しましょう

手から夢と魔法を！マジックを通して不思議な世界と一緒に楽しみませんか？新会員（ボランティアをしませんか）募集中です！

活動日時 第1・第3水曜日 18:30～20:00

場所 長野市ふれあい福祉センター

問合せ 長野マジッククラブ事務局（担当：町田）

TEL 090-5540-2944

### ■ねこはんてん作りボランティア募集

能登半島豪雨災害被災地支援として、寒い冬を少しでもあたたかく過ごしていただけるように、ねこはんてんを届けたいと思います。裁縫道具をご持参ください。

一緒に作っていただける方を募集します。

日時 12月6日(金) 9:30～17:00/8日(日) 13:00～15:00

18日(水)・22日(日) 13:00～15:00

9日(月)・20日(金)・23日(月) 9:30～15:00

13日(金) 13:00～16:00/26日(木) 9:30～12:00

場所 長野市ボランティアセンター 1階テーブル席

問合せ 長野市ボランティアセンター（担当：亘）

TEL 026-227-3707

令和7年（2025年）の

**カレンダー募集しています！**

長野市ボランティアセンターでは、令和7年（2025年）のカレンダー（壁掛け・卓上など）を集めています。

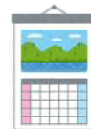
ご不要なカレンダーがございましたら、長野市ボランティアセンターまでお持ち下さい。

必要な方へ配布するなど活用させていただきます。

《 問合せ 》



長野市ボランティアセンター  
TEL 026-227-3707





## 2024 ボランティア活動市民会議 人が集まる！仲間が増える!! そのコツは？

長く活動が続ける中で着実に仲間づくりをしているグループのリレートークやグループワークで互いに気づきを得たり、ヒントを得て元気になれる！そんな場です。

日時 12月14日(土) 14:00~16:30

場所 長野市芸術館1階 展示サロン

対象 ボランティア、ボランティアグループ、NPO、  
住民自治協議会など

定員 50人 参加費 無料

問合せ 長野市ボランティア連絡協議会(担当:あべ)

FAX 023-214-1513

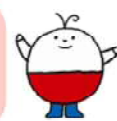
E-mail vrennagano2017@gmail.com

## ボランティアのつどい

2024



### 開催決定

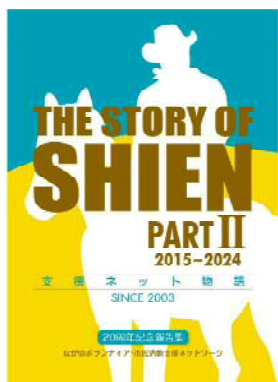


令和7年3月2日(日)

会場:長野市ふれあい福祉センター



## 支援ネット 20周年記念報告集 が完成 !!



支援ネットは、ボランティア・市民活動を応援するため、企業・団体等の会費を原資に支えつながるしくみを作り活動してきました。お陰様で2023年に設立20周年を迎え、『20周年記念報告集』が完成しました。

3つの事業(ささえあい応援金、月例情報市場、物品情報)のあゆみと、これからの支援ネットについて考えた『ミライ会議』を掲載しています。是非お手に取ってご一読ください。

※12月18日(水)第250回月例情報市場にてお披露目となります。

ボランティアセンター窓口にて無料配布。



## 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

エレベーター工事に伴い、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。

期間中は、階段をご利用ください。

停止期間(予定)

12月9日(月)~令和7年2月4日(火)

【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

## 「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」を長野市社会福祉協議会ホームページで公開しています。



## 読者アンケートにご協力ください

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。



## LINE公式



お友達募集中!

ボランティアの情報(募集・イベントなど)をLINEでお届けしています。

情報を発信したい方、お気軽にご相談ください。  
(センター登録が必要です)



◆◆◆ 問合せ ◆◆◆

長野市ボランティアセンター TEL 026-227-3707 FAX 026-224-1513

新年号は1月24日(金)発行予定。情報掲載希望は1月8日(水)までにお問合せください。〈TEL 026 227 3707〉