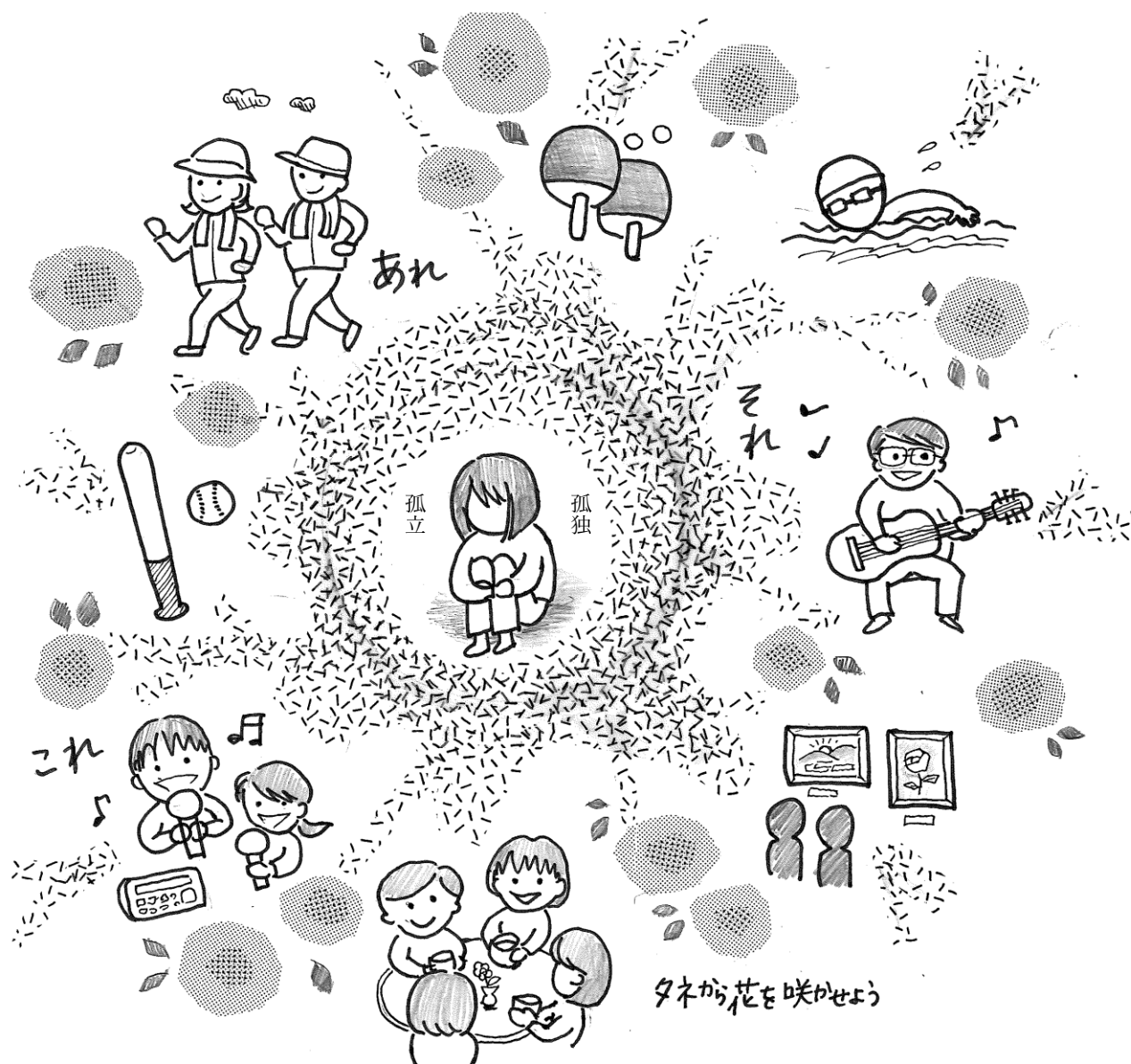


あなたにピッタリの 社会的処方（ソシヤル・レシピー）のタネはありますか



社会的処方（ソシヤル・レシピー）のタネとは・・・お医者さんから出されるのは薬ですが、ご自分の住んでいる地域から出てくるのは、おしゃべりのタネ、カラオケのタネ、ウォーキングのタネ、スポーツクラブのタネ・・・

さあ、地域にあるタネを探しに出かけましょう。ゆっくりと自分に合ったタネを見つけてください。

目に見えない「孤立」という病

地域とのつながりが
未来を照らす



講師 西智弘氏
一般社団法人
プラスケア代表理事
川崎市立井田病院

め「社会的処方」を学
びました。

社会的処方が 今なぜ必要？

今年度ボランティアセンターの講座は「おせっかいをつくりだす講座」とし、「自分の暮らすまちに感心を持ち、協働・共感を通じて地域に関わることを目指します。」
そして、先ず知ること、考えることから始

全国でも「社会的孤立」が背景にあると思われる事件が、マスメディアを通じて私た

ちに情報として入ってきていることもあり、世間では孤立・孤独への意識が一気に高まりました。
犯行は決して許されることではありませんが、同じ事件を繰り返さないためにはなぜこのような行為に及んだのか、そしてボランティアや地域はどうすれば良いのだろうかとか考えた時に思い当たったのが「社会的処方」という考え方でした。
令和6年に孤独孤立対策推進法が施行されたことも相まって今年度のスタートは「社会的処方」で行こうと決めました。

社会的処方 とは？

その第一回は医師として週末医療に関わりながらプラスケア代表理事として活躍の「西智弘」先生にお願いしました。

イギリス発の考え方、地域のつながりを通じて、健康や生活の質を向上させる取り組みです。

患者や相談者を地域の活動に結びつけることで、患者も地域も元気になることを目指すものです。医者一人ではできることに限りがあるため、地域のつながりを利用した取り組みが必要です。

この結び付けに携わる人がリンクワーカーです。地域にある様々な社会的処方のタネを探し、孤立・孤独の中で悩む方たちの為に支援する人たちのことです。

社会的処方を 進めるには？

講演は孤立・孤独の現状やそれを取り巻く社会について、また

社会的孤立という考え方について説明があり、医師として終末期患者に関わる中で、患者の生き方を支えることを考えるようになった体験をお話しいただきました。
また、地域活動を進める時のアドバイスがあり、まずは楽しさを感じてみる。次に楽しさが連鎖し、ひいては活発な活動につながっていくことを経験談を交えお話ししていただきました。

アンケートにもありましたが、私たちが日々生活する中で、また自分の好きなことをする中で、おせっかいにつながっていることは、実はやっているのではないでしようか。それが誰かのためになっているとしたら「おせっかい」もとてもステキな言葉に聞こえてきます。素敵なおせっかい、皆さんも地域を面白がり、自分の特技を生かしてちよつとやってみませんか。

身体の調子が
悪くなったら
医者に診てもらおう

お薬出しますね。
食後に忘れずに飲んでください。



心の調子が
悪くなったら
リンクワーカーにお願い

何か得意なことはありますか



この活動ちよつとのぞいていきませんか

今度参加してみませんか



西先生の講義に続きグループワークに移ります。

ーミニワークー

お題は「資料のフォトストーリーを見て気になった写真はどれ？写真から想起された面白い活動について自由に話をしてみてください。」

- ・公園のベンチでゆったりする老男性4人
- ・銭湯で談笑する男性たち
- ・コーヒー牛乳で乾杯
- ・フェンスに結ばれた一凛の花
- ・お天気に布団干しする団地のベランダ
- ・海外らしき立飲みバーでの3人、などなど
- ・15枚の町の写真をもとに「とてもいい雰囲気」「この花なんだろ

意見は斬新で新鮮

グループワーク

うね？」「寂しい感じがする」「なつかしい」と意見が出されま

した。

このグループワークで学んだ事は文化リンクワーカーの第一歩、まちを「ハック」することでした。

事を急いで居場所を作るのではなく、町

を切り刻み問題や課題に対して創造的かつ

効率的な解決策を見つけることにあります。スマホで身近な

写真を撮ってみることが文化的活動であり、町を自分の手触り

のあるものにする一歩であります。グループワークで出された

意見はどれも斬新で新鮮で、それぞれが歩

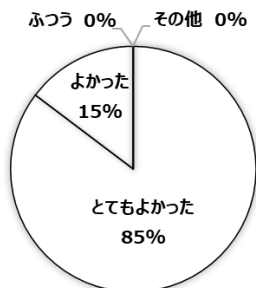
んできた人生を映したものであるようでした。地域でこんなゆるやかなほんわりとした

会話ができれば安心できる社会につながるのではと、期待

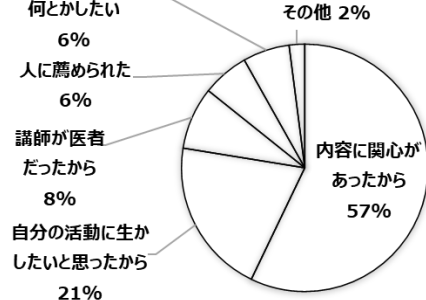
が生まれた時間でした。

アンケート

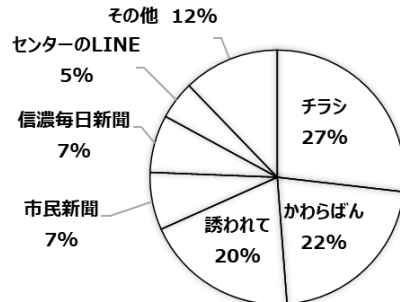
講座内容はいかがでしたか



地域の困りごとを 講座に参加した理由



講座を何で知りましたか



印象に残った話

- ・安心して孤独でいられる社会の実現
- ・孤独と寂しさの違い
- ・ひとりでは悩まない、自分で抱え込まず、リンクワーカーに
- ・つなげることが必要
- ・暮らしの保健室と社会的処方
- ・町を面白がる、町に興味を持つ、町をハックする
- ・社会的処方という言葉、考え方
- ・おせっかい
- ・孤独に関する調査、実は若い人が多い

全体を通しての感想

- ・ルーズ・プレイス：誰でも関わっていい場所と言う考え方
- ・認知症は褒めること
- ・イギリスのリンクワーカーの取組
- ・プラスケアの取組み
- ・講師の経験に基づく話
- ・ひとりの好きや得意が誰かの力になる
- ・ネットワークの作り方
- ・取りこぼさない為に網を張るという考え
- ・ヘルスコネクター

- ・西先生の熱意が素晴らしい
- ・西先生の熱意、若さ溢れる講演に明るい未来を痛感した
- ・日常の生活の中で沢山の興味関心を持ち、写真も撮りたい
- ・地域福祉ワーカーとしての、これからを考える時間になった
- ・活動のきっかけになった
- ・自分に何ができるか、これからの課題が増えました
- ・町についての考え方が変わりました
- ・小さな一歩から始めたい
- ・実例の話で分かり易かった
- ・暮らしの保健室ができたらいいなあ
- ・話が早く多く疲れた
- ・身近でできそうで難しいが考えすぎないで進みたい
- ・専門職ではなく誰もがなれる強みが生かされたいという思う

- ・専門職以外の支援者をどう増やすか勉強になった
- ・年齢・家族・知人のことを考えさせられた
- ・社会的処方・リンクワーカーについてわかりました
- ・一人ひとりの力が集まると大きな網ができ、寂しくなる人が減ることがわかった
- ・グループワークで情報交換ができた
- ・書籍を読んでいたので復習になった
- ・将来、自分も安心して孤立していける社会になって欲しい
- ・とても勉強になった
- ・色々な視点の話が聞けて参考になった
- ・難しく考えずにハードルが下がり、皆のやる気が出たと思う
- ・地域で実践したい
- ・日々の活動を講義にするとうなるかも



助成金を受けて広がる活動

ビオトープを作ったよ！

こどものやりたい気持ちを応援

長野市社会福祉協議会では、地域のみなさんのボランティア活動を応援する「ボランティア活動振興助成事業」を行っています。「NPO法人Oogasa森の学び舎（以下森の学び舎）」は、今年度この助成金を得てビオトープを作りました。

森の学び舎は、大岡地区と市街地との交流の場であり、誰にでも開かれた居場所である「おーかのうち」を運営しています。学校になじめない子どもや大岡地区へ親子留学している家庭の子どもたちも集まっています。

「おーかのうち」では、外にて色々な事を体験し振り返りながら気持ちを整える時間を大事にしています。ある時、地域の高齢者から「昔ここにはホタルがいたんだよ」という話を聞いた昆虫が好きな少年が「ここ

にビオトープをつくらう」と発案。みんなでその気持ちに応援することになりました。そこで、どこにビオトープを作るか、場所や生態系、水源など地域の実態調査を行いました。調査には地元の方々も全面的に協力し子どもたちとのふれあいの時間にもなりました。その結果ビオトープ用の大きな水槽を使用して整備することになりました。でき上ったビオトープにはさまざまな水中生物が住み、観察が楽しめになりました。発案から準備、調査、作



ビオトープを作っている様子

業・・・そして現在に至る。この時間は、子どもにとって唯一無二になったのです。地元の方々もビオトープを見に来るようになり、自然な形の交流が生まれました。「おーかのうち」を運営する市河典子さんは、「ひとりの子

の夢の実現が他の子にも伝播し、子ども達がやりたいことに挑戦できるよう応援したい。」と話します。その中で、資金面での応援が出来るのが助成金です。さらに市河さんは、「大岡の自然の中で五感をふるに使用した暮らしが子ども

たちを育む力となります。大きくなつてそれを実感した時、大岡に戻り地域の活性につながるを信じています。」と、将来への思いを語っています。ボランティア活動を応援する助成金は、単なる金銭的援助にとどまらず、地域社会の活性化や社会課題の解決等多岐にわたる価値をもたらします。助成金は、ボランティアや市民活動を後押しし社会全体に好循環を生み出す役割を担っています。

（にしこ）



おーかのうち

ながのTV裏話 (第五話)

2017年1月第22回のゲストは「ながの災害・防災ネットワークみらい」の皆さんでした。ボランティア活動の中で災害関係は重要な位置付けになります。ながのTVではこの回が初めての災害関係団体の出演でした。元々のきっかけは2011年の東日本大震災の支援活動メンバー。当時、一旦休止した長野市災害ボランティア委員会の流れを受け継いで本格的な活動を開始されて2か月でした。災害支援だけではなく、この地域で本当に災害が起きた時を考えて防災啓蒙に重きを置かれていました。この活動が台風19号水害に生かされ、現在の長野市災害ボランティア委員会へ繋がっています。また、今では有名になった真島小学校の防災教育「だんごむし広場」を広める協力も早くからされていました。

ながのTV MC茶嶋

ボランティアセンターの1階がスタジオです☺



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☺



2025・12・2～12・14 10時～17時 水曜休



北澤秀昭さん (79)

健康維持のため30分のウォーキングと筋トレは毎日欠かさないとか。「皆が公平に」が人生モットーだそうで「理不尽な格差は許せない」と強調した。(大目方)

まちの縁側
物語
11

Two black plastic crates filled with apples. The left crate contains green and yellow-green apples, while the right crate contains red and yellow apples. Handwritten notes on paper inside the crates provide details about the apple varieties and their origins.

自慢のくだものや
野菜を販売

みんなの安心に繋がるラジオ体操

編集委員から一言

「一笑一服」の漫画を担当しています。できるだけ時節柄を取り入れようとしています。今年は現実同様、熊が頻出しています。毎回すぐ締め切りが迫ってくるので四苦八苦・・・新聞の連載マンガや売れっ子漫画家さんの苦労はさぞやと思います。良いアイデアがあつたらお寄せください。

さて、二笑一服を初め、今まで書き留めてきた漫画の小さい展覧会を開きます。善光寺参りのついでにお立ち寄り下さい。左上をみてね

ボランティアかわらばん
編集会議を毎月オープン
で開いています。

新年号
3月号
4月号
11月5日(水)
1月7日(水)
2月4日(水)

【時間】
10時
～
12時

【場所】 ボランティアセンター

「ボランティアの今を問う」をテーマにボラセンで語り合いました。

気軽にご参加してください。

講座

■～＃キリトリセカイの入り口～ 初心者向け「たのしい写真講座」 (2回連続講座)

主題（モチーフ）の発見、全体の構図、光、色、反射など、美しく、楽しく写真を撮影（携帯電話等を含む）する基本（入門）を学び、中心市街地の秋を切り撮ろう。

日時 11月16日（日）・12月14日（日）

両日とも14:00～16:00

場所 長野市生涯学習センター 3階 第4学習室

講師 増田今雄 氏

対象 どなたでも（初心者） 定員 24人（先着順）

参加費 400円（当日持参）

2講座分合計11月16日一括払い

申込締切 11月15日（土）

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

長野市ボランティアセンター

★ 参加者募集 ★

大掃除

いつもボランティアセンターをご利用いただきありがとうございます。下記の日程で**1階共有スペース（棚、机、窓など）の清掃を行います**。皆様のお力をおかしく下さい！ご協力をお願いします。

汚れても良い服装でお越しください。

日時 12月5日（金）13:30～15:00

場所 長野市ふれあい福祉センター1階）

問合せ 長野市ボランティアセンター

TEL 026-227-3707 《申込不要》



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

11月11日（火）は

「昭和の安茂里を語り継ぐ会」

出演者大募集中

です。

お問合せ／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
(9月10日～10月15日分)

JP労組信越郵政 瀧澤行政書士事務所 長野信用金庫
明治安田生命保険相互会社長野支社昭和通営業部
有限会社宮田ダイス工業所 吉田地区ボッチャ愛好会
サークル「北信五岳」 長野市収納課 長野市公文書館
長野市消防局総務課 長野市市民税課 カガヤキひろば氷鉋
カガヤキひろば東北 シニアアクティブルーム
若槻地区住民自治協議会 若槻第2ボランティア室
匿名7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。



11月4日（火）10:00～11:30

12月2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。

11月14日（金）13:30～16:00

12月12日（金）13:30～16:00



ねこはんてんサロン

ねこはんて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。

11月5日（水）・7日（金）・14日（金）・17日（月）・

21日（金）24日（月）開催時間はお問合せください 

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。

11月13日（木）13:30～15:30

12月11日（木）13:30～15:30



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。



「ボランティアかわらばん」音声でも楽しめます

視覚障がい者への音訳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
議会のホームページで公開しています。

こちらの二次元コードから →



お知らせ

■ゆるりの会

お茶のみサロンです。

どなたでも気軽にどうぞ。一緒にゆるりとしたひとときを過ごしましょう。

日時 11月26日(水)10:00~11:30

場所 長野市ふれあい福祉センター

問合せ ゆるりの会(担当:小山)

TEL 026-295-6300

■“アンチエイジング”ー若返りー

今回の勉強会は若返りです。医療の中ではアンチエイジングは証明されているそうです。

どうすれば私達の体は若返り病気になるににくい体になるのかとても楽しみです。

日時 11月8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 11月7日(金)要予約

問合せ・TEL 090-2179-9741(担当:高遠)

メール sowing.net@gmail.com

■第14回絆フェスタ

絆の会自主製品、駄菓子、野菜、コーヒー等をはじめ、芹田小「芹の子学級」の作品販売や展示、ゲーム等もあります。どなたでもお気軽にお越しください。

日時 11月8日(土)10:00~14:00

場所 (社福)絆の会 悠友ハウス・法人本部

問合せ 法人本部 TEL 026-226-6045

■カノンの会「大人の発達障がい当事者」の交流会

発達障がいがあることで、困っていることや、悩んでいる事、趣味や興味のある事などを気軽に話せる場所です。グレーゾーンの方もお気軽にご参加ください。

事前にお申し込みが必要です。

日時 11月8日(土)13:20~16:40

場所 もんぜんぶら座 601号室

対象 当事者及びご家族の方 参加費 無料

問合せ カノンの会(担当:宮下)

TEL 080-8821-3327

■ボランティア募集!

軽いあがり症~社交不安症の会。悩み事、趣味話、認知行動療法等メンタルヘルス勉強。楽しくランチ&カフェ巡り。BBQ、お出掛けイベント、映画、美術鑑賞。

日時 11月30日(日)13:00~15:00

場所 長野市ふれあい福祉センター

対象 18歳~50代 継続参加できる方

参加費 月会費500円

(学生免除、ボランティアも月会費500円)

問合せ SADサークルNagano(担当:宮下)

TEL 090-6539-1363

メール sad_nagano@yahoo.co.jp

■境界を越えたマイノリティが贈る 異世界からのストレンジ・アート

自閉症・解離・トランスジェンダーなど多様な特性を持つアーティストがつむぐ詩・絵画・書の世界。生と性をテーマにアートでメッセージを伝える作品展です。

日時 11月1日(土)~11月30日(日)

《Picoとおしゃべりタイム》好きな時間にきてね

11月11日(火)、21日(金)10:00~15:00

場所 長野市ボランティアセンター 1階ミニギャラリー

問合せ・メール pico@pico.kikirara.jp

(担当:風朔びこ)

■今年も「一番早い忘年会」へ集合だぁ〜

昭和100年の締めくくりの『忘年会』を盛大に催しましょう。美味しいお料理、楽しいゲーム等々。元気に新年を迎えるための準備を楽しみながらやりましょう。

日時 11月23日(日)13:00~

場所 長野市ふれあい福祉センター

対象 精神障がいに関心のある方(当事者・家族・一般)

参加費 300円

申込締切 11月16日(日)

問合せ ホワイトナッツ(担当:本田)

TEL 026-226-8740

■男はつらいよ フィルム上映会

男はつらいよのフィルム上映会を行ないます。第48作寅次郎紅の花です。

大久保ノブオさんがゲストでトークします。ぜひご参加してください。

日時 11月29日(土)14:00(開場13:30)

場所 上田市 上田映劇

問合せ・TEL 090-4180-6214(担当:渡辺)

■ながの地域まるとキャンパスでコラボしよう!

若者の地域活動プログラム「ながの地域まるとキャンパス」に焦点を当てて、世代を超えた協働について考えます。

日時 12月7日(日)13:00~16:00

場所 長野県立大学三輪キャンパス(長野市三輪8-49-7)

講師 高城芳之さん

対象 学生、学校関係者、NPO・地域活動団体、興味がある個人

参加費 無料

申込締切 12月6日(土)

問合せ 市民協働サポートセンター(担当:百瀬)

TEL 026-223-0051

FAX 026-223-0052

メール npo@nagano-shimin.net



お知らせ

—まちの縁側 20 年のヒト・モノ・コト・トキ・・・さらなる未来へ—

想いをたがやす まちの縁側楽会

まちの縁側事業が始まって 20 年。地域をよくしたい想いをもった方々とのたくさんの出会いがありました。その想いを持ちより形を見せ合ってさらなる未来へつながっていく場です。

日 時 12 月 7 日 (日) 13 時～16 時

場 所 長野市ふれあい福祉センター 5 階ホール

参集者 居場所づくりをしている人・人と人のつながりや地域への想いがある人
これから何かを始めたい人

内 容 1 部：まちの縁側 20 年幻燈会
2 部：想いをみせあう。みせ方はいろいろ
3 部：想いを語り合う 未来へ向けてセッション

プレ企画 4 コマまんが作り

11 月 7 日 (金) 11 月 30 日 (日) いずれも 10 時から 12 時 (どちらか 1 日で OK)

「想いのみせ方」は語り・ポスター・写真など様々な方法があります。

今回は 4 コマ漫画に挑戦します。プレ企画を開催しますので合わせてご参加ください。

★申込み・問合せは、長野市ボランティアセンターへ (電話：026-227-3707)

「年末きずな村支援物資募集」

第 21 回長野きずな村を 12 月 20 日 (土) 9:
30～11:30 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。

【受取期間】

12 月 1 日 (月)～16 日 (火) 平日 10:00～16:00

【受取場所】

事前にお電話のうえ、長野中央病院 第 2 東館 1 階
(コムコムハウス)健康まちづくり組合員サポート
までご持参ください。

【集約物 *下記以外の物はお受けできません】

米 (2023 年～2025 年産の玄米、粳米、2025 年産の
精米)

食料品 (常温保存可能で期限が来年 2 月以降の
缶詰、レトルト、カップ麺、お菓子)

生活雑貨 (石鹸、ティッシュペーパー、シーツ、
未使用のタオル、不織布マスク、タオル
ケット)

募金も受け付けています。

詳しくは、下記へ！



問合せ・TEL 070-6988-2771 (反貧困ネット長野) /026-234-1476 (長野医療生協・大西)

お抹茶カフェ



11 月 5 日 (水) 19 日 (水) 10 時半～12 時半ごろ ボランティアセンターにて
*20 代の若者がお抹茶を点てます。ゆったりとしたひと時を過ごしましょう。



ボランティアセンター利用状況

ボランティアセンターに寄せられる相談に関する利用状況です。
相談の参考にしてください。統計期間 4/1～9/30

相 談 内 容	件数	情報提供・求む情報について	
ボランティアをしたい	40	機材や会場に関すること	109
求むボランティア	106	寄付に関すること	3
ボランティア活動上の相談支援	125	ボランティア保険に関すること	15
ボランティア活動の要請	37	ボランティア活動上の悩み	4
福祉教育に関すること	15	ボランティア活動以外の悩み	5
ボランティアセンターの事業について	10	その他	32
			36

12 月号は 11 月 28 日 (金) 発行予定。情報掲載希望は 11 月 12 日 (水) までにお問合せください。〈Tel 026-227-3707〉