

ボランティアの

花を咲かせましょう。



正直じいさんが、野良犬を拾って可愛がっていると、裏の畑で宝を掘り当てます。それを見ていた欲張りじいさんは犬を横取りします。ところが、いっこうに宝を掘り当てないので殺してしまいます。

正直じいさんは、気の毒に思い、ねんごろに埋めて、木を植えます。木が大きくなるとうらやましく思った欲張りじいさんは、切り倒してしまいます。

正直じいさんは、木で白をつくりますが、焼かれてしまいます。

それにもこりずに正直じいさんは、灰を集めて、枯れ木にまいてやると、花が咲き、実がたわわに実り、ついに長者になります。

花さかじいさんのように何もないところから出発し、あれもこれもと創意工夫をこらし、新しいものをつくりだし、豊かになっていく。花さかじいさんの思想にボランティア活動のヒントがあるのです。

活動者が語るボランティア語録

長年ボランティア活動をしてきた皆さんは、花さかじいさんのように創意工夫をして活動が続けてきた。そのボランティアの皆さんが語る言葉の中に、ボランティア活動の極意が見える。ボラマロがその極意を「ボランティア語録」としてしやべる。



ふむふむ



風になつて
あちこちへ
行く

一瞬の命
何のために
生きる

想いを
共にする
運動

みんなの
笑顔を
みたいの

やれば
やるほど
奥ふかし

自分ごと
にして
考える

毒も
主張も
強く濃く

ボランティア
の沼から
ぬけられない

みんなのために
自分のために

病気になるって、病院の白い天井を見続ける日々を数か月も過ごした時、「これからは他者のために生きようと決心した。」ところがボランティアで会う人と話すとき自分のためになつていて、いつの間にか自分が楽しんでいた。まだまだ現役90才

(T)

「まちの縁側」丸山さんが高齢者を明るくしようと集めた面白言葉。民生委員時代に始めたデイサービスでの活動で、笑いの輪が広がった。

18歳と81歳どう違う？

- 一、恋に溺れる18歳
- 二、道路を暴走する18歳
- 三、心がもろい18歳
- 四、偏差値が気になる18歳
- 五、まだなにも知らない18歳
- 六、自分探しをしている18歳
- 七、お手入れで虫歯ゼロの18歳
- 八、風呂で溺れる81歳
- 九、道路を逆走する81歳
- 十、骨がもろい81歳
- 十一、偏差値が気になる81歳
- 十二、まだなにも知らない81歳
- 十三、自分探しをしている81歳
- 十四、皆が自分を探している81歳
- 十五、入れ歯で虫歯ゼロの81歳

番外編、就活を始める18歳
終活している81歳

活動に
誘い役あり

先輩に誘われてボランティアを始めて20年。誘ってくれる人がいることで活動に繋が

(N)

お迎えが
くるまで
頑張る



生き方
そのものが
ボランティア

ボランティアは
すべて

ボランティアはすべてのことに関係している。もちろんできないことはできない。でも、自分でもできる事はできる。できる事をやるだけ。それがボランティア (S)

人との関わり
が宝物

活動を続ける中で多くの仲間や地域とつながりができた。自分にできることがないかを考えることは自然と身についた習慣。「自他共栄」自分も周りの人も豊かになることを願って歩いてきた。その歩みの先で得た人との出会いこそがかけがえない宝物に。 (M)

水をやりすぎると
くさっちゃう

ボランティアに水やりはほどほどにすることで自分たちの考え頑張る力がつく。花は水をやりすぎると根腐れしてしっかり根がはれないでしょ。おんなじよ。(園芸ボラ)

気づいたら
ボランティア
してた

母でも妻でもな
い私に会いに行
く

家族を支える慌ただしい毎日の中で、ボランティアは少しだけ日常を離れ、自分自身に戻れる時間です。仲間と笑い合い、地域の人とつながること心が軽くなる。そしてまた笑顔で家に帰り、明日への力をもらっています。(ちよこつとボラ)

楽しいから
続けているんだ

メンバーが思うボランティアは
・自分で考えて動く
・フラットで付き合える
・どこまでと境目が無い
・子どもや障がい者から学ぶ
ことがたくさんある
・普段出会わない人たちに
会える
・感謝される…ことかな。
(山楽会)

ボランティアは共生

踊りと歌で活動は25年。喜びも、悲しみも、人生の歩みも分かち合う。誰かを元気にしたいと始めたのに気づけば自分も元気をもらっている。社会が変われば、人々の求めるモノも変わり、新しい踊りや曲にも挑戦してきた。ボランティアは、人と人のつながり、支え合い、ともに生きること。
(銀扇会Y)



やめられない
とまらない
ボランティア

生活のうっぶん晴らしに励まし合って、求められる活動に泣き泣きやることがある。仲間の地道な活動が無駄にしないためにもやめられない。
(K)

より豊かに生きたいという欲望は、私たち本来の「生」にそなわっているものだと考えられています。豊かになりたいという欲望を正しい場にすえ、創造的欲望としてふくらませていくこと。何も無いところから出発し、他を収奪しないという原則のもとに、「あれもこれも」と拡大再生産していく欲望にこそ展望があることを、私たちの先祖が民話という語りの中で教えてくれているのです。今回、ボランティア活動者たちが長年の経験をもとに語る一言には、私たちの「生」の意味が込められているのではないのでしょうか。民俗学ならぬ「ボランティア学」を始めさせていただきます。
(ひ)



三輪地区ボラセンー 情報チェックにおしゃべり できる居場所を見つけた



ボラセンの看板

ボランティア活動だ
けでなく地域の方の
大切な場

三輪地区ボランテ
ィアセンターができた
のは、平成の終わりご
ろ。「三輪地区にもボ
ランティアが集まれる
場所が必要だ」との
声を受け開設された
とのこと。オレンジカ
フェや子育てサロン、
絵本を紹介しあう会
など、地域活動の大
切な拠点となってい
ます。センターの中
にはさまざまなチ
ラシが置いてあり
ます。ここに来ればイ
ベントや講座の情報
を一気にチェックす
ることができま
す。飲食も可能な
ので、何かを飲み食
いしながらしゃべ
ることだって可能。
三輪地区の人にと
って大切な場所とな
っています。

この日はボランティ



麻雀でにぎあう

ア団体「ボランティア
美和」が運営している
「縁側ゆい」の開催日
でした。健康マージヤ
ンをやるのがメインの
日でしたが、マージヤ
ンをせずに迷路やナ
ンプレに取り組む人
も。健康マージヤンは
男性だけかと思いき
や女性の参加もち
ほら。同じテーブル
囲み協力し合いなが

同センターに通う
ご夫婦は「ここに来れ
ばいろんな人とお話
ができる。家族ではし
ないようなお話が出
来て楽しいんです」と
口をそろえます。この
奥さんは話し上手で
誘い上手。初めて来た
人を自分のテーブル
に積極的に誘導。ナン
プレチームはさらにワ
イワイと盛り上が

ら楽しそうに過
しています。
ここに来れば「何か」
がある



情報を集める

いました。

奥様を亡くされて、
今では愛犬とふたり
暮らしの男性は「普
段は家でしょぼんと
しているけど、こう
した場に来ると元氣
になれる。時間が
あるから、こうした
場があるといいん
じゃない？」と照れ
笑い。

「時間がつぶせる」
と言いつつも、それ
以上の価値が同セン
ターにあることを私
たちに感じさせてく
れます。
「ボランティアが集
まれる場所が欲しい」
のことで始まった同



楽しいひとと

ンターも、今では地域
活動の拠点となっ
ています。ここに
来たら人は
みんな大切な仲間。
これから地域の大切
な場となること
でしょう。

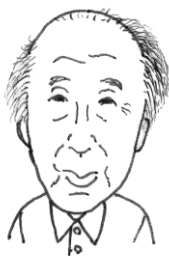
ながのTVの裏話



2017年5月第26回放送のゲスト
は長野県自死遺族自助グループやま
みの前島さんでした。前島さんは、そ
の年の春に行われたボランティアセン
ターの利用者会議で出会いました。利
用者会議の中で、参加者同士が色んな話
をお互いできる時間があり、前島さん
と同じグループに。そこで普段の活動内
容や、グループが出来るいきさつをお聴
きし、これはながのTVでは是非とも取
り上げるべき活動だと感じ、出演依頼を
しました。家族を自死で亡くすと気持ち
の持って行き場がないとのこと。医師や
看護師もおらず、同じ立場の人だけで
集まっているので、やり場のない気持ち
を吐き出したり、遺族同士が分かち合
うことによりチカラをもらえるそう
です。普段は世間に知られることが少
ない活動ですが、自分の身に起きてし
まった時には非常にありがたい存在です。



ナフサ不足で...



大畠 勲さん(87歳)

ビデオの撮影編集の技術を生かし映像記録作品を提供している。50年ほど前、家族を撮った古い写真を見ていた時に何か物足りなさを感じ、8ミリ映画フィルムを使い始めた。それでも画質や音声に不満感があつた。そのうちにビデオが登場。当然飛びついた。最初は家族事象の撮影と記録だった。「クソまじめだからやるからには徹底して深掘りしたくなるんです」。次第に地域行事や人々の暮らし、更に社会的事象まで範囲を拡げ取材し作品化。今まで製作したビデオ作品は2500本にもなる。作品希望者には材料費以外は無料で提供している。記録の正確さを保つため撮影に3割、準備作業や資料集めに7割時間を費やす。「単なる記録だけではつまらない。そこに一味くわえると作品の深みが増します」とコツを吐露してくれた。撮影対象の歴史や背景を勉強することで自己研鑽となり、見る人に喜んでもらえるから社会貢献にもなる。一石二鳥だ。

活動の合間を見て自宅庭木の伐採や植え替え作業も単独でやる。体力強化になっている。

現在、地区の自治協活動や民話伝承に関わったり県長寿社会開発センター賛助会のふれあいビデオクラブでも活躍中。

「これからは人間の心情とAI化をどうすり合わせの仕組みづくりが課題だよ」と今後の社会を危惧する。

(大日方)

住民が集う公会堂は

まちあいじょ

町愛助

そのおきく

園沖区

お抹茶の会



お抹茶をいただき心とむひと時

園沖区のお抹茶の会は、地域の方からお抹茶の道具一式の寄付を受けたことをきっかけに平成30年から月に一度みんなでお抹茶を楽しむ会を開くようになりました。お抹茶をいただいた後はおしゃべりの時間。参加者にとつては、気軽に立ち寄り、笑ったり悩みを聞いてもらったりできるほつとする場になっています。参加者にこの会の魅力を尋ねると、「支えあうためだよ」とい

う言葉が返ってきました。その背景に、園沖区が半世紀にわたり育んできた支えあいの歴史がありま

す。坂にあるこの地域は、雪かきをはじめ、高齡化が進んだ頃には「園沖支え愛

ります。公会堂を町愛助と名づけスマイルボウリング、健康麻雀などでも集まっています。最近では、笑歌話(えんがわ)赤ちようちんよつて亭も始まりました。顔を合わせる場がある

▼編集後記▲
「人を笑わせるって難しいんだよ」とボラセンに来ていたお姉さまがつぶやいていた。もつと難しいのは「ぐつとくる事なんだよ...」そうなんだよなあ、思いを伝える事だけじゃなくて胸に刺さらないければ意味がないんだよ。ぐつとくる「かわらばん」をつくらなきゃ。(よしこ)



まちの縁側
物語

16

園沖区に支えあいの歴史

■『NEXUS情報の人類史』 読書会のお知らせ

歴史学者ユヴァル・ノア・ハラリの『NEXUS情報の人類史』の読書会を開催します。どなたでもご参加いただけます。本の購入が難しい場合は事前にご相談ください。

日時 7月11日(土)10:10～12:40
場所 もんぜんぷら座 801号会議室
参加費 無料(事前予約不要)
問合せ 特定非営利活動法人ふうえば(担当:鈴木)
メール szhi11964@docomo.ne.jp

講座

■～ガラス瓶の中の小さな森～ 緑の妖精 苔テラリウムづくり

丸いガラス瓶の中に、苔、土、フィギュアなどを入れたもので、手入れがしやすく、おしゃれなインテリアグリーンとして人気。「夏休みの自由課題」の題材にいかが。

日時 7月26日(日)または7月29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 武田智詞 氏
対象 どなたでも 定員 各回24人(先着順)
参加費 各回 2,300円(当日持参、受付で支払い)
申込締切 7月18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



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。

お電話
待ってます

TEL 026-225-0404

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

7月14日(火)は

「長野合唱団」です。

出演者大募集中



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
(5月14日～6月11日分)

中山功 山岸のり子 中沢好子 笠井登美子
ニチレイマグネット株式会社 有限会社宮田ダイス工業所
瀧澤行政書士事務所 長野市建設部道路課 柳原支所
かがやきひろば三陽 かがやきひろば松代
かがやきひろば安茂里 かがやきひろば鬼無里
匿名14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。



7月7日(火)・8月4日(火)
9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。



7月10日(金)・8月7日(金)
9月11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。お気軽にお越しください。

7月9日(木)・13日(月)・17日(金)・23日(木)
30日(木) 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。

7月9日(木)七夕飾りとお茶会

8月6日(木)観葉植物のお手入れ 13:30～15:30



＜公式LINE＞

長野市ボランティアセンターより様々な情報を発信しています。お友達になってください。



＜Instagram＞

地域や市社協の活動等情報発信しています。フォローをお願いします。



「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。



募 集

■第56回長野びんずる ボランティアさん募集中!!

第56回長野びんずるを一緒に支えてくださるボランティアさんを募集しています！市民の想いが集い、未来へつながる夏の一日を、共に作りましょう！

日時 8月1日(土)・早朝清掃 2日(日)
場所 長野駅～善光寺、セントラルスクウェア
昭和通り
問合せ 第56回長野びんずる実行委員会事務局
(担当：鈴木)
TEL 026-217-8244

お知らせ

■第52回 ながのアビリンピック

障がいのある方が日ごろ培った技能を競い合う大会です。多くの方に障がいのある方々の能力や活躍を知っていただく機会にもなります。ぜひお越しください。

日時 7月11日(土)9:00～15:00
場所 長野県障がい者福祉センター サンアップル
問合せ 高齢・障害・求職者雇用支援機構(鶴川)
TEL 026-258-6001

■日本のうたごえ祭典inながの100日前 イベント

日本のうたごえ祭典inながの100日前イベントを開催します。しあわせいっぱい会、保育のうたごえ、女性合同、男性合唱等、盛り沢山の企画でうたごえを響かせます。

日時 8月2日(日)13:30～
場所 若里市民文化ホール
問合せ 日本のうたごえ祭典実行委員会(担当：肥田)
TEL 090-9003-9315

■アンチエイジング ー老化学説ー

病気のリスクや体の衰えを最小限に抑え、いつまでも元気で若々しく過ごす為に中嶋研二先生にデータを基に毎日の生活に簡単に取り入れられる方法を教えて頂きましょう。

日時 7月11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 7月10日(金) 要予約
問合せ・TEL 090-2179-9741(担当：高遠)
メール sowing.net@gmail.com

■レコード・サロン

HOT&COOLなサウンドで夏を楽しもう！(お茶、コーヒー、お菓子付)

日時 7月13日(月)10:30～12:00
場所 長野市ふれあい福祉センター 5階ホール
問合せ フレンズ・エンターテイメント・EX
(担当：宮川)
メール hmnet2435@gmail.com

■カサンドラの会 お茶会

アスペルガー症候群(ASD)を支える配偶者や関係者(ASDの当事者ではありません)が日常生活の中で困っていること、なかなか話せない事を気軽に話しましょうか？ *途中参加退場OK

日時 7月5日(日)、8月2日(日)、9月13日(日)
13:00～17:00
場所 ハーモニー桃の郷 3階交流ホール
(長野市川中島町今井1387-5)
参加費 300円(お茶菓子代)
問合せ・HP 担当：澤山・水野
<https://cassandra-nagano.amebaownd.com/>



「第22回 夏のきずな村」

支援物資の支援をお願いします

受取期間 7月1日(水)～21日(火)
平日10:00～16:00

受取場所 電話連絡の上、長野中央病院 第2東館1階
(コムコムハウス)

★夏のきずな村は、7月25日(土)9:30～11:00

JA長野県ビル前広場で開催します。募金も受け付けています。
詳しくはお問い合わせください。

【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)】

<集約物>

米・・・2024,2025年産の玄米、粳米、2025年の精米

食料品・・・常温保存可能で期限が2026年8月以降の食料品、缶詰
レトルト食品、カップ麺、お菓子等

生活雑貨・・・ティッシュペーパー、未使用のタオル、不織布マスク、石鹸

上記以外のものはお受けできません





住民参加の地域づくりをめざす

ボランティアコーディネーター養成講座



テーマ：ボランティアの価値と役割

ボランティアの基本を学びます。
コーディネーターを目指す人たちがボランティアの意味や役割を正しく理解し、ボランティアがもたらす「価値と役割」を学び、これからの地域づくりに生かす一歩を踏み出しましょう。

日時 7月18日(土) 10:00~11:30

場所 長野市ふれあい福祉センター4階

講師 筒井のり子さん(龍谷大学社会学部教授)

★申込みは、7月15日までに下記申込み先へ

縁側で出会い・語り・つながる まちの縁側 縁奏会

まちの縁側実践者のお宅にて縁側を知る・体感する・語り合う交流会です。地域の安心居場所に関心のある方お待ちしております。

日時 7月11日(土) 13:00~15:30

場所 中野市 酒井忠雄さん宅

定員 30名(先着順)

★申込みは、下記申込み先へ
詳細は申込時にお伝えします。

主催：まちの縁側育みプロジェクトながの
共催：長野市社会福祉協議会ボランティアセンター

ながの市ボランティアクラブ はじまります！



長野市内の中学生を対象とした放課後の活動です。学年や経験は問いません。仲間と一緒に、地域でのボランティア活動を楽しみましょう。

説明会 7月15日(水) 17:00~18:00

スタート 7月29日(水) 13:30~15:30

会場 いずれも長野市ボランティアセンターにて行います。

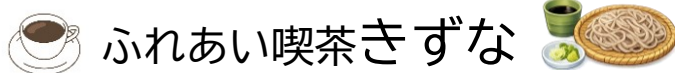
(長野市役所東隣ふれあい福祉センター1階)

★申込みは、下記申込み先へ

主催：長野市社会福祉協議会ボランティアセンター



《申込み・問い合わせ先》長野市ボランティアセンター 電話 227-3707



ふれあい喫茶きずな 7月16日(木)オープン

長野市ふれあい福祉センター
1階に「ふれあい喫茶きずな」がオープンします

◇営業時間

11:30~13:30 ランチタイム(そば・うどん)
13:30~16:30 喫茶タイム

◇ボランティア募集

オープンに合わせてボランティアを募集します。障害のある方が自分らしく働ける場づくりを目指しています。サポートしていただける方を募集します。

◇問合せ先 社会福祉法人絆の会信州そば工房きずな
Tel 026-263-9788 担当：土村・赤沢

✿ ボランティアができる方は連絡をお待ちしています。ボランティアセンターへ

求む！ボランティア

●囲碁将棋ができる人 ●ベルマーク整理
高齢者施設などで囲碁や 将棋の対戦相手を求めています。
将棋の対戦相手を求めています。ベルマークの仕分けをして下さる方

●イラスト描ける人を募集しています！

●パラアスリート応援ボランティア
アーチェリーの記録会で矢を取りに行き得点を確認する活動です。