

【内容】

登録団体インタビュー
市民活動フェスタ2024（報告）
インフォメーションコーナー
助成金情報（別紙）

サポートセンター通信

107

【お問合せ】 ☎390-0874 松本市大手3-8-13 松本市役所大手事務所2階 TEL/FAX 0263-88-2988 MAIL kyoudou@city.matsumoto.lg.jp



リレー・フォー・ライフ・ジャパン 信州まつもと実行委員会

設立：2011年

構成人員：約20名

目的：

1. サバイバー（がん経験者）
ケアギバー（がん経験者の
家族・遺族・支援者）を讃
え支える。
2. がんで亡くなった方の追悼。
3. がん征圧への様々な活動を支
援するための募金活動。
4. がん征圧のための啓発活動。

リレー・フォー・ライフ・ジャパン
信州まつもと実行委員会
実行委員長 青木薫さん

コロナ禍から5年ぶり「やまびこドーム」での開催。青木実行委員長と大月事務局にインタビュー！「HOPE」に込める想いとは。

【林】サバイバー（がん経験者）、ケアギバー（がん経験者の家族・遺族・支援者）を讃え支え、募金活動や啓発活動を行うため、2011年に設立したリレー・フォー・ライフ・ジャパン信州まつもと実行委員会。活動について実行委員長の青木薫さん、事務局の大月幸幸さんにお話をお聞きしました。

【林】やまびこドームでの開催は何年振りでしょうか。

【大月】5年ぶりです。本来は24時間で開催します。今年はずしぶりのやまびこドームでの開催なので、20時で終わりますが、来年からは24時間で開催したいと考えています。

【林】過去に伺った時、夜でも、多くの方々が歩いてました。

【大月】夜中でも1000人くらいの方が歩いてくれているので。ルミナリ工など灯りをつける、すごく綺麗になるので。それを見に来る方々も多くいます。

【林】リレー・フォー・ライフが大事にしている言葉の1つが「HOPE」だと思います。どんな想いを込めて活動されていますか。

【大月】アンパンマンの作者である、やなせたかしさんの詩で、「絶望の隣は希望がいる」という詩があるんですけど。僕の好きな詩なんです。がんを経験した人は、絶望の淵にいるんだけど、実はその隣に希望もちゃんと用意されていて。だからこのイベントを通じて、ちゃんと絶望が希望に変わっていくところを分かっているというところ、ご自身ががんや他の病気をした時に、お役に立つのかなという、そんな気持ちで皆さん集まってやってきてます。

【林】企業のスポンサーも多いですね。

【大月】企業の方々が協賛で協力いただいているので、それを僕らがお預かりして募金に変えていっているということです。2人に1人はがん



「がんについてしっかり考える日」。

また会うことができて、お互い無事だったことを確認できることは、すごく嬉しいことです。

夜は「HOPE」が灯される



になる時代。ご夫婦だと片方はなるかもしれない。でも、ご夫婦でいっしょに生きていく人も、今から支え合っている方がいないんじゃないかと思えます。なる前に知っているとかが本当に大事なんです。企業のスポンサーや医療関係など、支えてくれていてくれる人がたくさんいることをわかっておいてほしい。それによって自分が罹患した時、ずいぶん違うので。助けになるのは「仲間の力」です。このイベントを通して、命の大切さですか、何かを感じ取っていただけたら嬉しいです。

【林】5年ぶりのやまびこドームでの開催、いかがでしょうか。

【青木】下見で来た時、どうやってここを埋めるのか、想像もつかなかったですね。先輩の委員の方々が、経験とバイタリティでやってくださったので、心配はしてなかったですけれども、皆でこぎつけることができて、嬉しい限りです。

【林】どんな想いで開催されましたか。

【青木】医療機関を受診して治療しようとか、情報共有であるとか、そして皆で支え合う気持ち。そういうのを育む機会。年に1回ではありますけれども、「がんについてしっかり考える日」を作ればという想いでやっています。

【林】医療従事者の方へのインタビューの中で「早く見つけて、早く元気になって、早く楽しよう！」という言葉が印象的でした。

【青木】私が30年くらい前に医師になった頃というのは、悪性腫瘍の患者さんが来た時に、告知をどうするかというところから、言うか言わないかということまで、考える必要がありました。

今では基本的には全てご本人に、お子さんであっても伝えるようにしています。と言うのはやっぱり、供給できる医療体制がその時よりもしっかりして、治せるものになってきているという自信と実績があるんです。

【林】「HOPE」へどんな想いを込めていますか。



リレー・フォー・ライフ・ジャパン
信州まっもと実行委員会
事務局 大月典幸さん

【青木】いつでも希望を持ってがんに向かうという強い意思の象徴として使わせていただいています。年に1回、この時にしか会えない方もいらっしゃいますけれども、また会うことができて、お互い無事だったことを確認できてというのは、すごく嬉しいことです。ぜひ来年もお集まりいただければと思います。

HP



インタビュー
動画



市民活動フェスタ2024 来場者3,400人！大盛況！

9月28日（土）・29日（日）の2日間にわたり、市民活動フェスタが市立博物館にて開催されました。35団体が参加し、ブース出展・ステージ発表・学習会等を通して、活動を発信しました。市民のみなさんと団体の皆さんと一緒に参加して楽しむ「市民活動クイズ」も盛り上がり、充実の2日間となりました。

フェスタの様子をご視聴いただけます→



フェスタ初参加！ケアぼうしの会に聞きました。「フェスタいかがでした？」

某病院にて、抗がん剤等により帽子が必要な方へケア帽子を作成していましたが、多くの方にケア帽子のことを知っていただくため、「ケアぼうしの会」を立ち上げ、今年の4月に市民活動サポートセンターに登録しました。

フェスタへ向けて

1人でも多くの方に知っていただくため、動画発信を提案していただき、団体紹介動画を作ってくださいました。サポートセンターにミシンを持ち込み、1枚のタオルからケア帽子が完成するまでの撮影をして下さったことが、想像を超える視聴回数に繋がったと感謝しています。



フェスタ当日

「応援しているからね！」と、ケア帽子の材料となる新品のタオルを、紙袋いっぱいを持ってきてくださった方々に、おもわず涙がこぼれてしまいました。

小学2年生と。

小学2年生の女の子が「作ってみたい！」と言って、お母さんと参加してくださいました。裁縫が苦手と話すお母さんと、初めて針を持つという女の子でしたが、1時間半でお揃いのケア帽子を完成させました。嬉しそうにかぶって記念撮影をしました。和やかに会話をしながら、ケア帽子のことが知っていただくことができました。

フェスタを通して感じたこと。そしてココから。

市民活動サポートセンターに登録して6か月の会が、大先輩の皆様方と一緒に過ごせたことも、非常に勉強になりました。「これから先、どうしたいのか？」と、ぼんやりしていた景色を捉えるヒントに繋がっていることは確かです。試行錯誤しながら、市民活動サポートセンターをふらっと訪れて、悩みや嬉しい出来事も聞いてほしいと思っています。スキルアップしたケアぼうしの会をお見せできるように、頑張ります。

ケアぼうしの会の動画を
ご視聴いただけます→



イベント・SNS知識・活動に役立つ書籍をご紹介します！

『インフォメーション』コーナー

活動紹介×交流イベント

「ネットワークで信州の子どもの未来を創る」

第1部（講演会）13時40分～

「持続可能な子ども食堂の運営とこれから～子どもが安心できる居場所を作ろう～」

【講師】加藤隆太氏

第2部（活動紹介）14時30分～

子ども支援・居場所づくりに取り組んでいる団体の活動紹介&交流会

□日時：2024年11月14日(木) 13時30分～16時

□会場：松本合同庁舎 講堂

□参加費：無料

□申込み：応募フォームよりお申込みください。

<https://forms.gle/jUDT5GQv6MgueESy7>（締切：11月1日（金））

□主催：松本地域子ども応援プラットフォーム

信州ねんりんピック

信州ねんりんピックは、明るく活力ある長寿社会の実現を目指し、高齢者を中心に文化・芸術活動やスポーツ競技等を通じて、生きがいと健康づくりを推進し、社会参加に対する理解と幅広い交流を深めることができる、県内高齢者の文化・芸術とスポーツの祭典です。

講演：12時30分～【講師】若宮正子さん

「あなたの小さなチャレンジが地域を、信州を、日本を動かします」

トークセッション：13時15分～【パネリスト】村田憲明さん他。

「地域の未来を拓く わたしの小さなチャレンジ」

□日時：2024年11月16日(土)10時～15時

□会場：ホクト文化ホール（長野県県民文化会館）

□参加費：無料

□問合せ：TEL 026-226-3741 公益財団法人 長野県長寿社会開発センター

□主催：2024信州ねんりんピック実行委員会

【ボランティア情報】

□団体名：SADサークルNagano

□内容：あがり症の交流会です。フリートーク&メンタルヘルスの勉強。ランチ&カフェ巡り。お出かけイベント・映画鑑賞等。ボランティアさんもエンジョイできる会です。

□対象：18歳～40代まで。

□活動日：毎月第2日曜日

□問合せ：MAIL sad_nagano@yahoo.co.jp（宮下）

サポートセンターからのお知らせ

年末年始の休館日について

年末年始の休館日ですが、12月29日（日）から1月6日（月）です。1月7日（火）からの開館となります。宜しくお願い致します。

ミーティングコーナー②について

10月から、パーテーションを外しました。パーテーションが必要な場合は、受付へお声がけください。キャスト付きのパーテーションにてご対応いたします。

オススメ本

さる先生のCanvaの教科書

著者：坂本 良晶（学陽書房）

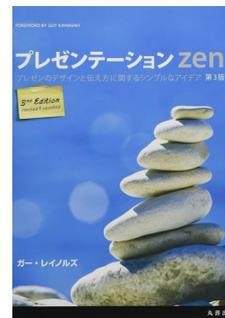


チラシ・配布物などがカンタンに作れるようになる、Canvaの使い方がわかる1冊。基本からAI活用まで、実践事例が満載です。初めての方におススメです。

プレゼンテーションZEN

プレゼンのデザインと伝え方に関するシンプルなアイデア（第3版）

著者：ガー・レイノルズ（丸善出版）



ベストセラーの改訂3版。伝わるポイント「抑制」「シンプル」「自然さ」に加え、「オンラインプレゼンテーション」に関する解説があります。

SNS豆知識

YouTubeを開始しても、チャンネル登録者数がなかなか増えずに、悩める方もいるかもしれません。しかし100人登録者のチャンネルは上位40%。500人は上位20%。1,000人だと上位14%。1万人は上位2%に入ります。まずは100人を目指してください。次に500人を目指してください。いきなり1万人を目指すと、続かなくなります。

編集後記

一気に寒くなり、体調の管理も大変です。免疫力アップに腹巻が良いとのこと。お腹を温めて、冬の季節を元気にお過ごしください。（林）