

サポートセンター通信

No. 74

NPO セミナー報告

1月24日（水）から毎週水曜日に、4回にわたって NPO セミナーを開催しました。今年度は「市民活動最初の一步」をテーマに、市民活動の基本から、活動のすすめ方、仲間や活動資金・寄付のあつめ方、広報活動や NPO 法人化について学びました。

講師には「NPO 法人えんのわ」より山田勇氏（第1・2回）と大塚佳織氏（第3回）をお招きし、ご自身の経験を踏まえながら、これまでに培った知識や情報を分かりやすくお伝えいただきました。また、ワークショップの時間も設け、受講者同士の想いや悩みを共有しました。第4回には、日本政策金融公庫の菊谷幸仁氏と、長野県県民文化部県民協働課の職員をお迎えしました。「自分には敷居が高いのでは」と、敬遠されがちだという融資や NPO 法人化についてお話いただき、質疑応答では積極的に質問される受講者の方もいらっしゃいました。

回数を重ねるにつれ、講座が始まる前や終わったあとに、講師や他の受講者と交流をしている姿が多く見られるようになりました。この NPO セミナーで得たことが、皆さまの活動の一助となることを願っています。（草間）

第6回 プラチナフォーラム報告

3月4日（日）に、なんなんひろば（松南地区公民館）にて『第6回 プラチナフォーラム』を開催しました。今回は、ヴォイスアーティスト & トレーナー講師の布野えいじ氏をお招きして「声を出して元気に‘いきいき’！～声を出すことは健康につながる～」と題し、お話をいただきました。

歳を重ねるとおきやすくなる誤嚥。これは舌が硬いことからおこるものですが、口の周りを鍛える体操などを行うことによって、軟らかい状態でいられることや、全身でリズムをとって体を動かすことの大切さなどを教えていただきました。今回の講演会は、お話を聞くだけでなく、正しい口の形で発声したり、同時にリズムに合わせて体を動かして脳を活性化させるなど、参加型の講演となりました。

後半はプラチナコーラス隊によるウェルカムコンサートで始まり「ひょっこりひょうたん島」「さくら（森山直太郎）」「翼をください」「ふるさと（嵐）」の4曲を披露しました。その後、10グループに分かれて、意見交換を行いました。健康寿命延伸のために、たくさんのヒントを得られたフォーラムとなりました。（山崎）



←終始笑顔で、楽しくお話をしてくださった布野えいじ氏。



↑最後に「手のひらを太陽に」を、振り付けとともに歌いました。参加者の‘いきいき’した笑顔が見られました。

まつもと震災支援ネット 交流学習会報告



↑講演会後の交流会でも、一人ひとりの質問に丁寧に答えてくださった崎山比早子氏。

東日本大震災、原発事故から7年。いまだ収束していない原発事故について、そしてこれからの時代を生きていく私たちや子どもたちが必要としている情報を知り、共有し、考えることができる機会となることを願い『今だから知っておきたい 子どもの健康・甲状腺がんのこと』を、2月25日（日）に、あがたの森文化会館講堂にて開催しました。

「3・11 甲状腺がん子ども基金」代表理事の崎山比早子氏をお招きし「基金」を設立してわかったこと、多発する子どもの甲状腺がんの現状、20 mSv 帰還政策と子どもの健康について、お話を聞くことができました。参加者、スタッフ合わせて総勢80名程の参加があり、松本市近隣からの参加や若い方の参加が約半数をしめ、関心の高さをうかがい知ることができました。講演会後の交流会では、多くの方から質問があり、中でも「子どもがこれから成長していく中、甲状腺検査をなぜ受け続けなければならないのか、どう伝えたら良いのか」と質問されたお母さんの言葉が心に重く響きました。震災からの復興とは何か？改めるべきは人権、人の健康、子どもの健康であると、強く思いました。

（まつもと震災支援ネット代表・伊藤麻理）

総合型地域スポーツクラブ NPO 総合体操クラブ Wing

住所：松本市開智 3-1-27-11 メゾンホープ B 棟 202 号
TEL：0263-50-7148



*男の子も女の子も
熱心に練習してい
ました

NPO 総合体操クラブ Wing は、2008年に設立されましたが、1980年に「女の子の新体操教室」として活動はスタートしていますので、クラブの歴史はすでに40年近くになります。2016年9月には、日本体育協会の事業である「総合型地域スポーツクラブ」の認定を受け、名前も新たに「総合型地域スポーツクラブ NPO 総合体操クラブ Wing」となりました。今回は、事務局長の西沢さんにクラブの想いや、今後目指していることなどをうかがいました。

西沢さんが新体操と出会ったのは高校1年生の時。2年生の時にはインターハイや国体出場を経験しましたが、3年生の最後の試合で思った以上の結果を残せずに終わってしまい、もっと早く新体操と出会ってほしいと思ったそうです。今思えば、そのことが新体操教室を始めるきっかけになったようです。当時は新体操があまり知られておらず、わずか11名での出発でしたが、新体操の楽しさを多くの人に伝えたいとの熱い思いが広がりました。今では松本を中心に、幼児コースから競技、大人のコースまで、総勢400名以上が新体操に関わ

り、練習に励んでいます。そして、このクラブからオリンピック選手を輩出したいという大きな夢を子どもたちと持っている、と語っていただきました。

長年新体操クラブを運営してきた経験と実績を活かし、青少年の健全育成や地域の皆さんの健康づくりの推進も目指しているそうです。次世代を担う子どもたちには、目標を持って練習に取り組む中で、心身ともに鍛え、達成感を味わってほしい、と願う西沢さん。また、礼儀や思いやりの気持ちを育み、互いに高め合う仲間づくりを目指しているそうです。

次年度以降は「総合型地域スポーツ」を実践するために、シニア向けの体操教室や誰もが参加しやすい地域活動や社会活動の企画をするなど、多くの方々と交流を図り、健康で明るい地域社会づくりに貢献したいと語っていただきました。

現在、3月21日（水・祝）に行われる「第37回 Wing まつもと R.G.演技発表会」に向けて練習中で、目を輝かせて練習をしている子ども達の姿が印象に残りました。（山崎）

松本トーストマスターズクラブ

活動場所：あがたの森を中心に活動
HP：<https://matsumoto.toastmastersclubs.org/>
TEL：080-3592-9716 MAIL：buccha_m@yahoo.co.jp



*会員のみなさん

トーストマスターズクラブは、話し方、パブリックスピーチやリーダーシップを学ぶ、国際的な非営利団体です。世界142ヵ国にあり、16,400以上のクラブ数と、352,000人以上の会員数を誇ります。コミュニケーション能力のあるリーダーになれるよう、支援することを目的として活動しています。「トーストマスター」とは「乾杯の音頭をとる者」という意味だそうです。今回は、役員を務める竹淵雅樹さんに、活動についてお話をうかがいました。

松本トーストマスターズクラブは、11年前に松本大学の教授らが立ち上げました。月に2回（第2金曜、第4土曜）、コミュニケーションとリーダーシップスキルを磨くメソッドに沿って行われます。まず、スピーチをする人、スピーチ内容を評価する人、評価をした人を評価する人を決めます。「スピーチする人にはスピーチ力を」「スピーチを評価する人と評価をした人を評価する人は、敬意を示した評価の伝え方を」など、スピーチ力のレベルアップだけではなく、それぞれの立場で必要な能力を磨くことがで

きるようになっていきます。先生はおらず、会員全員が主役となります。また、5分という短いスピーチのなかで、聴き手に理解してもらうために、まず結論を伝え、次に根拠、最後に再び結論で締める「サンドイッチスピーチ法」という話法がありますが、このような伝え方のテクニックも身につけることができます。評価方法は、内容、話し方、言葉使いなどをチェックします。使用言語は英語、日本語など自由です。

「評価されることで会に参加することに躊躇したり、怖いと思ってしまいがちですが、心配する必要はありません。なぜなら、それぞれの立場に立つことで、お互いの気持ちがわかるからです。失敗しながら身につけていけばいい。実践して身につけていくことが、一番身につきます。先生が教えるのではなく、会員同士が相互に学び、仲間たちと楽しい雰囲気の中で学び合うことができる場です。学びたい意欲のある方であれば、どなたでも入会できます。体験にいらしてください。」と竹淵さん。現在、社会人を始め、主婦、学生などが活動しています。（林）

支える人たち 「アップルツリー」

矢島美咲さん、淵田由美子さん、藤原里絵さん

最近よく耳にする「子ども食堂」。松本市でも母親と子どもの居場所づくりをしたいと、6人のお母さん達が「こどもとおとな食堂」を立ち上げました。お母さん中心の運営はほとんど例がなく、親子のふれあいなどママ目線での取り組みが注目されています。

今回は、アップルツリー代表の矢島さん、メンバーの淵田さん、藤原さんに活動の様子をお聞きました。



アップルツリーのメンバーの皆さん

一活動のきっかけになったのは？

「ママの『何かやりたい！』を実現する」をコンセプトに県内のママたちが活動している「ゆめサポママ@ながの」が主催する、「こんなことができたらいいな」と夢を語り合う「妄想会議」に参加して、子どもだけでなく地域で温かい食事と憩いの場所を作れたらいいな…と話したことがきっかけです。賛同してくれた仲間と結成しました。今は、子育て中のママから、子育てから手の離れたママまで、10人の運営メンバーがいます。

一毎月、子ども食堂を開かれていますね。

昨年10月にお試しの会を笹賀公民館で開き、好評でした。11月からは、波田公民館で月1回開いています。食事の提供だけでなく、絵本の読み聞かせをしたり、持ち寄り子供服・おもちゃのリユースコーナーを設けたりして交流しています。市の中心部でも開催したいのですが、今は様々な条件が整わずに検討中です。拠点づくりも必要ですが、将来的には各地域に広げていきたいと思っています。赤ちゃんからおじいちゃんおばあちゃんまで、老若男女問わず誰でも気軽に集える地域のお茶の間のような居場所づくりを目指しています。

一食事のメニューはどのように決めていますか？

安曇野、塩尻などの「子ども食堂」を参考にしています。

「あったらいいな」を形にしたアップルツリーの皆さん。「子どもの孤食、欠食、不登校の子どもが増加などの問題に関心はあっても、個人で居場所づくりを実現しようとしても成す術がない、とあきらめてしまいがちです。まずは声を挙げてみることで有志が集まりました。幅広い年代の人に来てもらい、世代間交流の場にしていきたいです。」と夢を語っていました。現在、会を立ち上げたばかりでマンパワーが足りず、一緒に活動する運営メンバーを募集中です。関心のある方は、ぜひお問合せください。(インタビュー：塚原)

Mail : appletree.matsumoto@gmail.com

Facebook : 「アップルツリープロジェクト」で検索

東日本大震災から、早くも7年が過ぎました。今日までに、平成28年4月には熊本地震、平成29年には北朝鮮からのミサイル発射、その他さまざまな自然災害が日本各地を襲いました。松本地域にも、「糸魚川～静岡構造線断層帯」が存在し、最近では南海トラフ地震の30年以内の発生確率が70%から80%へ引き上げられたばかりです。いつ起こるか分からない災害に対して、日頃から各家庭での備蓄と防災知識を身につけておくことが重要だと感じます。

今回は、日本栄養士会 JDA-DAT リーダー（管理栄養士・防災士）の上條耕司さんに、ポリ袋を使った料理方法「バッククッキング」について教えていただきました。災害時はもちろん、キャンプなどの野外や日常生活でも応用できるそうです。

※JDA-DAT : The Japan Dietetic Association-Disaster Assistance Team 日本栄養士会災害支援チームの名称。

作る時の注意点

- ・ポリ袋は耐熱 130℃位のものを使用（ビニール袋では破れる可能性がある）。
- ・材料と調味料はよく混ぜ、袋の上部に空気を少し残して縛る。
- ・金ざるなどを使用して、ポリ袋が鍋肌に当たらないようにする（破損を防ぐ）。
- ・激しい煮沸状態にはせず、弱火で煮沸状態を保つ。

バッククッキングの利点

- ・ひとつの鍋で、複数の料理を同時に調理できる
→食材の準備ができれば、時間短縮できる
- ・必要最低限のもので調理できる
→鍋に張る水は、水道水以外でも可能で、何回でも使用できる。また、ポリ袋から直接食べれば洗い物が減る。残ればそのまま冷凍も可能（平常時）
- ・災害時に温かくて食べ慣れた食事をとることができる
→被災して不安な中、食事は大変重要なもののひとつ。家族の分も一緒に調理できる。
- ・油・調味料が少なく、栄養素・旨みが逃げない
→袋の中で圧縮鍋の様に味がしみ込み、煮崩れない。

ひとつの鍋→で同時に調理できる。非常時は川の水などを活用できる。



←バッククッキングでつくったオムレツ。レシピは豊富で、インターネットで検索できる。

■ イベント情報

『やさしくなあと』映画上映会&
トーク・ディスカッション
日時：3月24日(土) 13:00~
会場：松本市中央公民館 (Mウイング)
6階ホール
チケット：一般 800円
COM会員 500円
障がいのある方と介助者1名無料
主催：コムハウス運動を支援する
市民の会 (COM)
お問合せ：0263-85-4141
(月~金・9:00~17:00)
後援：松本市・松本市教育委員会

Feel フィール~感じる~
第37回 新体操演技発表会
日時：3月21日(水・祝)
開場 12:00 開演 13:00
会場：松本市総合体育館
入場：無料
お問合せ：総合型地域スポーツクラブ
NPO 総合体操クラブ Wing
電話 0263-50-7148
FAX 0263-50-7149
後援：松本市教育委員会、松本市体操協会

イベントやボランティア募集情報、嬉しいニュース等、サポートセンターまでお寄せください。通信やホームページに掲載いたします。



何がちがうの?日本とドイツドイツから学ぼう
第1回 「ドイツの暮らしと日本の暮らし」
日時：4月8日(日) 14:00~16:00
会場：松本市中央公民館 Mウイング 3-2
参加費：一般 500円 (会員は無料)
定員：90名
主催：信州自遊塾 共催：長野県日独協会
後援：松本市・安曇野市・塩尻市
信濃毎日新聞社・市民タイムス
申込・お問合せ：090-4463-6182 (くぼた)
090-4911-8209 (まつもと)
信州自遊塾 HP「講座申込みフォーム」または
FAX: 0263-77-5437 より申込み (連絡先必須)

「プロボノ」で支援する。
「プロボノ」を活用する。
それぞれが力を合わせて、
未来に続く「しあわせ信州」へ

長野県プロボノベースは、専門的知識や技能を持つボランティア(プロボノ)とNPO等とのマッチングを支援するWebサイトです。一人ひとりの思いやスキルを生かして、未来へと続く「しあわせ信州」をつくりませんか?

こんな経験やスキルをお持ちの方は
プロボノとして活動してみませんか?

- ◇経理・会計のことなら手伝えそう
- ◇ホームページや印刷物の企画なら得意
- ◇ビジネス文書の作成はまかせて
- ◇子どもたちにスポーツや「遊び」を教えられる
- ◇いろいろなネットワークがあるから紹介できる

こんなことで困っているNPOの方は
プロボノの力を借りてみませんか?

- ◇資金調達や予算計画のノウハウがほしい
- ◇インターネット、ITを活用したい
- ◇申請書などの書き方をおしえてほしい
- ◇NPO活動をもっと広く広報したい
- ◇スタッフの勉強会をしたいが、講師がない

詳細は「長野県プロボノベース」で検索、または下記問合せ先へ。

お問合せ：長野県民文化部県民協働課
(026-235-7189)

共同運営：認定特定非営利活動法人 長野県みらい基金
(026-217-2220)

■ サポートセンターより

成功者

「努力をしている選手の全てが成功するとは限らない。しかし、成功者と言われる選手の多くは必ず”努力”をしている」。あるスポーツ中継で流されたコメントです。
「努力は決して裏切らず、必ず報われる!」という感覚の私に対し、「競争社会の現実」を突き付けられた感じがしました。
未来が見えない不安や心配はいつも感じています。もしも未来が見えてしまったら、今の私はどう行動するだろう。
「①より一層努力する」「②サボってしまう」
見えた未来が「成功した自分」でも「報われなかった自分」でも、答えは「②の後者」がもしれない。
あっ!!だから私には未来が見えないのか… (笠松)

プラチナサロン 4月

日時：4月12日(木) 10:00~15:00
午前の部 幸せをつかむ遺言書の書き方
午後の部 犬の小物作り
会場：市民活動サポートセンター
対象：おおむね55歳以上
参加費：300円(お茶代)

プラチナサロン 5月

日時：5月10日(木) 10:00~15:00
午前の部 街歩き
午後の部 街歩き振り返り・交流会
会場：市民活動サポートセンター
対象：おおむね55歳以上
参加費：300円(お茶代)

編集後記

1月のNPOセミナーから3月のプラチナフォーラムと、サポセン主催の事業が全て終了し、ほっとしています。平昌五輪では、メダル獲得の瞬間をテレビで生観戦することができました。メダル獲得はもちろん素晴らしいですが、その精神力と、周囲の選手を気遣うスポーツマンシップに、日本人として誇らしい気持ちになりました。次はいよいよ2年後、東京五輪ですね。(草間)