

サポートセンター通信

発行日：平成29年7月18日 第70号

発行元：松本市市民活動サポートセンター
〒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: support-center@support-center.jp
URL: http://www.support-center.jp



No. 70

市民活動フェスタ2017in 松本—ぼくらの学校— 始動開始!!

10月7日(土)、8日(日)、9日(月・祝)

※9日は調整中です

11月3日(金・祝)、4日(土)、5日(日)

10:00~16:00 (各最終日は15:00)

市民活動サポートセンターにて

アルプちゃん
つむぎちゃん
参加決定!!



今年度からあがたの森より場所を移し開催することとなった、市民活動フェスタ2017in 松本—ぼくらの学校—。年度末より、意見交換会やアンケートにて皆さまからご意見を頂戴し、色々と模索してまいりました。

その結果、より多くの団体に参加してもらいたいという思いから、今年度は2回に分けて開催することに決定いたしました。7月11日(火)と14日(金)に、それぞれの月の参加団体の打ち合わせ会を行い、本格的に始動しました。現在、サポートセ

ンタースタッフも、色々な企画を思案中です。

会場としてのスペースは小さくなってしましますが、その分他の参加団体のブースを見たり、交流をしていただくことができると考えています。特に今年度は久しぶりに参加する団体、初めて参加する団体が多い傾向にあります。自分たちの活動を発信し、他の団体がどんな活動をしているのか知ることができるチャンスです!「今年度は参加できなくて...」という方も、お時間のあるときに、ぜひお越しください! (草間)

印刷機とノートパソコンが 新しくなりました

以前よりご利用いただいている、印刷機とノートパソコン2台が新しくなりました。基本的な操作は変わりませんので、ぜひ今後も皆さまの活動にご活用ください。

ノートパソコン

無料。個人の方も利用可能。
プリントアウトはできません。

印刷機

原紙代1枚40円
印刷代1単位(10枚)10円
登録団体以外の非営利団体も利用可能。
(個人は不可)
カラー印刷はできません。
印刷用紙はご持参ください。

まつもと震災支援ネットが 「家族で交流in松本2017」を行います

サポートセンターとの協働で、東日本大震災等で松本へ避難している方と地元の方との交流会を実施している、まつもと震災支援ネット。毎年趣向を凝らした様々な企画で、交流を図ってまいりました。

中でも、昨年度行った保養交流プログラムは好評をいただいております。今年度も「家族で交流in松本2017」を8月17日(木)~20日(日)の3泊4日で行います。今年度は、昨年度よりもフリータイムを増やし、松本でゆっくりと過ごしていただけるようにしました。

交流会は19日(土)の午後に、大手公民館にて行う予定です。詳細をご希望の方はサポートセンターへご連絡ください。(草間)



昨年の保養交流プログラムでの一コマ

子どもの育ちを支える会

住所：塩尻市大字塩尻町 435-2

TEL：090-3491-8377

MAIL：kodomonosodati@gmail.com



*公開講座「わらべうたで遊ぼう」でのようす

平成27年4月「子どもの育ちを支える会」は、子育て支援に対して「共に学び・育ち合う機会と場を提供し、親と子の健全な関わり合い、人と関わる力を育成する事に寄与することを目的として立ち上げました。」と代表の鎌倉美枝さん。その背景には子育てに悩みを抱える保護者の増加や保育園・保育士の不足、さらに待遇や職場環境面の問題など多数あるそうです。

若い保育士さんが先輩方を“真似る(学ぶ)時間”が少なくなっている事に危機感を抱いているとのこと。知識も非常に大切ですが「本当の笑顔」はもっと大切。本当の笑顔とは何か？を肌身で感じ学べる場を提供し、1つでも保育現場に持ち帰って欲しいと話す鎌倉さん。

6月に開催された公開講座では、一般参加50名。中には若い男性保育士さんの姿もあり、とても活気に溢れていました。講師の藤田浩子先生を中心に、参加者が取り囲むように輪になって行われ、お手玉やあやとり・わらべうたが始まると、皆が一瞬にして子どもに戻って

いました。「本当の笑顔」とは何か？」「心から楽しいと思える体験とは何か？」参加された皆さんの笑顔が答えだと感じました。

また、絵本の販売ブースもテーマに沿って設置。「絵がしっかりしている・文章が美しい・楽しめる」等の基準で厳選した絵本を多数並べています。パソコンやタブレットのデータではなく、物を大切につないでゆく大切さや、他人と共感する喜びや楽しみを絵本から直に感じてほしいとの事でした。

次回の公開講座は8月6日(日)午前10時～松南地区公民館にて。定員60名で参加費は1人500円。「木の実で作ろう(自然物を使った制作)」講師は乗鞍保育園のシルバーサポーターとしてもご活躍中の三坂光数先生。園だけでなく、院内保育や施設・託児所の方にもおススメ。保育士の教育に時間が割けないのであれば、公開講座をドンドン利用して頂きたいと“満面の笑み”で語っていただきました。(笠松)

すまいるダンスくらぶ

担当：辻 恵

TEL：090-1124-6351

MAIL：megumi.megumi@nifty.com



*ダンス練習のようす

すまいるダンスくらぶは、平成24年12月に発足しました。踊ることが大好きな子どもたちのために「ゆっくりペースでダンスをしよう！」をコンセプトに障がいを持った子どもたちを対象に、余暇活動などを支援している団体です。今回はすまいるダンスくらぶの活動に参加している親子や、講師の方にお話をうかがいました。

活動は月1～2回、「療育センターみらい」にて、主に障がいを持つ子どもの体力促進や筋力の向上、心身の交流の機会として行っています。施設に入ると元気な声が響き、親子共に笑顔で交流する姿がとても印象的でした。講師の方が会場に入ると、ダンスの時間を心待ちにしていた子どもたちが一斉に集まり、慣れ親しんだ曲やリクエスト曲に合わせて親子一緒に踊り始め、さらに活気の増した空気になりました。一通りダンスを終えるとストレッチの時間。子どもたちの状態を気にかけて、把握した上で行うなど、配慮がされているのが伝わります。

す。難しい動きに苦戦しながらも、夢中になって体を動かし、挑戦しながらダンスを楽しんでいました。最後は親を対象にしたストレッチの時間。子どもの時間だけでなく、子育てをする親の体を整える時間を設け、心身ともにリフレッシュします。「普段、外で友達と遊ぶことがなかなかできないけれど、一緒に体を動かし、自分を出す機会となっていることがなにより嬉しい」と参加した親御さん。ダンスを通して体で表現し、ふれあうことで溢れる笑顔。そして、各々の会に対する想いが、活動の基軸になっていると感じました。

笑顔で踊っている姿を見ていると、不思議とこちらにも笑顔になってしまいます。ダンスを通し、メンバーと一緒に成長していく、すまいるダンスくらぶ。2015年からは、市民活動フェスタにて、お揃いのTシャツを着てダンスを披露してくださっています。見に来てくださっている方々と一緒に踊れる一体感は、魅力のひとつです。今後も、様々な想いのつまった、メンバーの笑顔とダンスに注目です！（海口）

支える人たち 「ありのままでいいじゃん会」

精神障がい者やその家族の憩いの場を提供するとともに、支援者や一般の方も共に集い、ありのままに交流する「ありのままでいいじゃん会」。平成14年3月より開催し、今秋150回を迎えるといひます。第147回の会に参加し、代表の大澤さんとボランティアの草間さん、上嶋さんにお話をうかがいました。



下段中央：大澤さん
下段右：上嶋さん

一活動を始めたきっかけは？

昔は精神障がい者や家族が憩える場がなかったんです。「家以外にも居場所をつくりたい。私達で何かやりましょう」というのがきっかけで、食事会が始まりました。

一イベントの内容は決まっていますか？

回を重ねているけど、食事以外に余興のようなことは特にやっていないんです。そういうことが苦手な方もいますからね。無理せず参加してもらえよう皆で食事をしながら交流する、のくり返しです。

一会の名前も素敵ですね。

ありのままでいいじゃないですか。そのままでもいいんだよ。無理せず、ありのままを大切に付き合っていきたい。そう願って会員の方がつけました。名前のとおり大事にしていることです。

一代表、ボランティアとして関わってみて、どのように感じていますか？

障がい者の方の思いを大切にしている会。高齢化でやめようと思った事もあるんです。でもまだ大勢の方が参加してくれていて、皆さんの要望にこたえ続けることになりました。

もうすぐ150回を迎えます。皆がいて、はじめてまわっているんです。私は名前だけの代表なんですよ。これからも憩いの場所として大切にしていきたいです。(大澤さん)

私も家族の事で経験があったけど、知らない世界を知ったし、いろんな方と知り合いになれて良かった。もっと勉強してお手伝いができるといいなと思っています。(上嶋さん)

一何か困っていることはありますか？

調理ボランティア、お手伝いして下さる方を募集しています。若い方も大歓迎です。

今月のメニューはポークカレー、野菜サラダ、漬物、果物でした。毎回季節にあったメニューを考えているとの事です。ご飯が美味しい、毎回楽しみに来ているという方が多くいらっしゃいました。現在は、1カ月に1回、本郷公民館で行っています。

今回、私も会員の皆さんと一緒においしくいただきました。ボランティアとしてでも参加者としてでもいいので、若い方も気軽に参加してほしい、と話すボランティアの皆さんの優しい笑顔が素敵でした。(インタビュー：犬飼)

サポートセンター職員の素顔を リレー方式で紹介!!



サポセン スタッフ日記 林

20代の頃から、市民活動や公民館活動に関わってきました。市民活動では、小児科医・言語聴覚士・保育士とともに、発声がしづらい軽度発達障害児のための発声研究と改善プログラムを作成。公民館活動では、中央公民館と協働でゆめ実験室を立ち上げて活動していました。ゆめ実験室は、「やってみたいけれど、失敗するのが怖い。一人では一歩を踏み出せない」といった、「あと一歩前へ進みたい若者」の踏み出す場として行っていました。

29歳の時、公民館運営審議委員を務め、地域・地区のことに興味を持ちました。NPOには何しらの形で関わっていきたくと考え、NPOのマーケティングや経営について学び、NPO法人・一般社団法人などの法人立ち上げも行ってきました。

その後、ご縁をいただき、サポートセンターに勤めて5年目になります。世の中の穴を埋める活動を支援できたらと思っています。同時に、世の中は穴だらけなのだなど、皆さまの活動から感じています。

趣味はテントウムシ・スズメ・ツバメの観察です。夏は観察に多忙を極めそうです。テントウムシ・スズメ・ツバメの現状について情報をお持ちでしたら、ぜひ教えてください。よろしくお願いいたします。



昨年の市民活動フェスタ
DJブースでのひとコマ

■ボランティア情報 & イベント情報

軽いあがり症～過度なあがり症（社交不安症）の方でも気楽に参加出来る交流会

対象：一緒に楽しくお喋り、トーク後のカフェ巡りに参加して下さる方
10代～40代

日時：毎月第2・4日曜日
13:00～16:00

会場：あがたの森文化会館
※ボランティア月会費500円(学生免除)
問合せ：SADサークル Nagano
宮下 090-6539-1363

リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2017
信州まつもと SMILE

～みんなが笑顔になりますように～
日時：9月9日(土) 12:00から
9月10日(日) 12:00まで

場所：やまびこドーム
申込み：申込書に必要事項を記入し、
FAXかEメールにて
問合せ：リレー・フォー・ライフ・ジャ
パン信州まつもと実行委員会
TEL/FAX 0263-47-7341
info@dearsworks.com

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。



湯浅誠 貧困問題の十年

生存を支える会【仮】総会 2017

日時：7月22日(土)

第一部総会 17:30～18:30

第二部講演 19:00～21:00

場所：松本市中央公民館(Mウイング)
3階 3-2

資料代：500円(賛助会員・高校生以下無料)

問合せ：生存を支える会【仮】
080-6934-6399

しあわせ信州婚活サポーター募集中!

長野県婚活支援センターは、結婚したい独身男女や、子どもの結婚に悩んでいる親御さんのために婚活のお手伝いをしています。

○応募条件：県内在住の20歳以上の方で、ボランティアとして婚活支援をしていただける方

○申込方法：「申込書」と「誓約書」を記入の上、身分証明書(写し)を添付し、郵送またはFAXにて提出

※詳しくは「ハビネスナビ信州」で検索、またはサポートセンターまで



■サポートセンターより

集合体

「私達人間は約60兆個の細胞でできている」1度くらいは耳にした事があるのではないのでしょうか?

この60兆個という数値は「大人の平均体重60kg⇒60l」とし、細胞の大きさを1辺10μmとすると60兆個になる」という超ザックリとした計算だそうです。

そこで、近年きつちり計算してみよう!!となったそうです。

文献的として数学的なアプローチを使って統計的に計算した結果、37兆2000億個だったそうです。結構減りましたねえ。そのうち3分の2以上(24兆8000億個)は赤血球だそうです。細胞1つ1つに役割があり、代謝という寿命まであります。そんな小さな命(細胞)の集合体が人間なんです。(笠松)



傾聴ボランティア講座が始まっています!



サポートセンター、プラチナサポーターズ松本、社会福祉協議会ボランティアセンターの主催で開催している傾聴ボランティア養成講座が、今年も7月11日から始まりました。様々な講師陣による講義では、地域で傾聴ボランティアとして活動する際に必要なスキルを身につけます。

今回は7月20日(木)、山下恵子氏の「喪失感へのケア」、百瀬丘氏の「対話は心のいやし」。8月1日(火)は山崎浩司氏の「死から生まれるつながり」、東部地域包括支援センターによる「認知症について」です。

途中からでも受講できますので、受講をご希望の方はサポートセンターまでご連絡下さい。(山崎)

プラチナサロン

日時：8月10日(木) 10:00～15:00
午前の部 山歩きについて
午後の部 マジック

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)

お願い

69号でお願いいたしました登録内容確認について、お返事がまだの団体は、ご提出をお願いいたします。ご理解・ご協力をお願いいたします。

編集後記

先月、県南部を震源とした震度5の地震がありました。2011年の東日本大震災、同年6月30日の長野県中部地震以来、久しぶりにドキっとする揺れを感じました。あれから6年以上が経過しましたが、危機感が薄くなっている自分にはっとしました。

市民活動フェスタも本格的に始動し、色んな意味で“あつい”夏になりそうです。サポートセンターはお盆も開館しておりますので、ご利用ください。(草間)