

サポートセンター通信



市民活動フェスタ2016in 松本ーぼくらの学校ー続報!!

今年度、4月より動き出した市民活動フェスタ2016in 松本ーぼくらの学校ー実行委員会。委員長、副委員長の選出を経て、サポートセンターに登録していない参加団体の募集、また運営に携わってくださるボランティアスタッフ、そしてチラシデザイン担当者の公募を、新たに試みました。6月末には参加団体が確定し、登録外の団体では4団体の申し出がありました。また、副委員長である、認定 NPO 法人信州まつもと山岳ガイド協会やまたみの石塚聡美さんのご提案で、Facebook ページの運用を本格化すべく、実行委員会内で話し合い、今年度は、石塚さんと NPO 法人わおんの山田直美さんが務めてくださることになりました。今後、Facebook ページでは今年度参加する団体の活動内容や当日の催事内容もアップしていく予定です。Facebook をやっている団体、また個人の方がいらっしゃいましたら“@bokuranogakou”で検索し、ぜひ「いいね!」をお願いします♪さて、いよいよフェスタまで2ヶ月です! 7月21日(木)に今年度最後の実行委員会を行い、

8月には参加団体が一同に集まる参加団体説明会を開催します。現在、サポートセンタースタッフもいろいろな企画を思案中! フェスタ当日はアルプちゃんとおむぎちゃんも参加しますよ! ぜひお越しください。(坪根)

チラシデザイン担当者決定♪

去る6月23日の実行委員会にて投票が行われ、今年度の担当者が平塚沙文佳さんに決定しました! 素敵なチラシを皆さまにもお配りするため、今後も打合せを重ねたいと思います♪



安曇野市在住の平塚沙文佳です。普段はデザインの仕事をしており、長野の素敵なモノコトをデザインのちからで広めていくことを目標としています。

傾聴ボランティア養成講座が始まりました!!

サポートセンターとプラチナサポーターズ松本との共催で開催している傾聴ボランティア養成講座。今年度は、7月12日から始まり、地域で傾聴ボランティアとして活動するスキルを身につけるため、1日4時間、様々な講師陣の講義を行っています。次回は7月28日(木)、塙正文氏の「相談を考える」。松本市高齢福祉課による「認知症について」。8月4日(木)は百瀬丘氏の「対話は緊張と緩和のプロセス」、山崎浩司氏の「死別反応とコミュニケーション」です。途中から受講も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ください。お待ちしております。(山崎)

サポートセンターとの協働で2012年より東日本大震災等で避難してきている方と地元の方との橋渡しとして交流会を実施してきた、まつもと震災支援ネット。前年度は、フォーラムで子ども達の保養の大切さを訴えている“小さき声のカノンー選択する人々”の上映会を行いました。その後も毎月ネット内で会議を進める中「今年度は、福島県の親子とこちらに避難してきている方々との交流会を盛りこんだリフレッシュキャンプを行ってみたらどうか?」という提案があり、8月5日(金)~8日(月)の3泊4日で福島から6組18名の親子を松本にお呼びすることになりました。6日(土)にはBBQや松本ぼんぼんの信州福島県人会連にご参加いただきながら松本を満喫していただくべく、現在も話を進めています。(坪根)

まつもと震災支援ネットが保養キャンプを行います!!

信州伴走・伴歩協会

TEL : 0263-33-4079

E-mail : alpine.otani@gmail.com

今年2月に「視覚障害者のウォーキングやランニングを手助けしたい」とこの会を立ち上げた代表の大谷拓哉さんに発足のきっかけや活動について伺いました。

自身も競歩や市民ランナーとして運動を楽しむ大谷さんは、長野マラソンの際に視覚障害者の伴走をする“長野県視覚障害者マラソン協会（NBMA）”を知り、入会。2014年開催の“全国障がい者スポーツ大会”の出場者から伴走依頼があり、活動を開始。その後、依頼者と県大会に参加し、本大会で銀メダルを獲得。実はその依頼者が、現在、会の副代表である小林稔さんでした。大谷さんは母校で「伴走で得たもの」と題し、講演をした際、学生に“見えない状況”を体験してもらい、「見えなくて怖かった」「進んでいる所がわからない」など素直な意見をもらい、また小林さんの伴走をしている際にも「自分は大谷さんがいるから気持ちよく汗がかけられる」と言われ、見えない人と見える人をつなぐことこそが大切だと強く実感したそうです。

NPO法人わおん

TEL/FAX : 0263-87-3005

E-mail : waon@ac.auone-net.jp

URL : <http://npowaon.com/>

「以前掲載して頂いたのは設立1年目。今はNPO法人として、子ども達がもっと元気に輝く地域を目指して活動を継続しています。」と事務局長の山田直美さん。改めて、現在どのような取り組みを行っているのか、伺いました。

現在メインとする活動は2つ。1つ目が“森カフェ”です。大人から子どもまで自然の中で、自由に遊べる場を提供しているとのこと。「森の中では、遊びを通して様々な体験ができます。大人にとっても癒しの空間です。時間の流れがゆっくりになります。」と山田さん。自由に遊び、楽しめる場、また親子ともにゆっくり楽しめる時間の提供を心がけているとのことでした。そして、もう1つの取り組みが“わおん♪自然探検隊”。小学3年生から中学生を対象に、年間7回の活動をしています。そのうち、春、夏、秋と年に3回キャンプを行いながら、基地遊びや川遊び、木登りなどを行っています。



*練習の様子

現在は、毎月第4日曜日に総合体育館横で視覚障害の方5名、子どもから高齢の方までの男女約20名が集まり練習をしています。「小さい時から見えないことを体験していたら高校生になった時には自転車を利用して絶対に歩道に停めなくなる。点字ブロックを隠してしまうことで歩くのに困る人がいることを知っているから。また、親になった時にもそのことを子どもに伝えられる。そんな環境がどんどん広がったらいいい。」と大谷さん。会では視覚障害者の健康のための伴走、伴歩だけではなく活動する健常者の健康増進にもなるように走る時間、歩く時間を共有していきたいと考えているとのこと。最後に大谷さんは「“信州伴走・伴歩協会”はお互い様の心を大切に、心のバリアフリーを実践する団体でありたい」と話してくださいました。（山崎）



*森カフェでの一つマ

小学4年生から参加していた男の子が今は高校生となり、子ども達を見守るサポーターとして参加しているそうです。自然の中で元気に遊び、その中で自分で工夫して安全に遊べるようになっていたり、自分に自信を持てるようになってほしいのこと。「長野県には豊かな森がある！森に気軽に行ける人が増えればいい。」と目を輝かせながら、山田さんご本人が誰よりも楽しそうに語ってくださったのが印象的でした。森に気軽に足を運んでもらえるように、今年は森の中でのセミナーや大人向けのイベントを計画しています。詳しくはHPをご覧ください。

様々な問題を抱えている現代社会。大自然の中で遊び、学び、体験することで、私達が忘れかけている大切なことを思い出せるのではないかと感じました。（笠松）

支える人たち

～ロシア・中央アジア・ハラール料理店
「Aselya」(アセリヤ)～代表 藤本さん

松本市に初のハラール（イスラム法で許されている）料理や中央アジア、ロシア料理を提供するレストランが4月にオープン。店長の松本市留学生応援ファミリーの会の会長藤本正二さんにお話を伺いました。



藤本さんと留学生たち

一お店を始めようとしたきっかけはなんですか？

28年前から留学生の支援を行っているのですが、10年程前から、イスラム教徒の留学生が増え、日本食にはイスラム法上で禁止されている食材もあるため食事面でとても苦労していました。母国のご親族も心配され相談を受けたことをきっかけに、自分達でハラール料理を提供するレストランを作ろうとイスラム圏のシェフを呼び寄せ、食材も一部輸入し、開業に至りました。

過激派「イスラム国」のテロ事件が世界で問題になっていますが、その影響で無関係のムスリム（イスラム教徒）までもが誤解され、偏見が生まれています。ムスリム全体が過激派とおそれられ、留学生にも不安や戸惑いが見られました。日本人にもきちんと関心を持ってもらい、自分達を正しく知ってほしいという、切実な願いもあり、互いの理解と交流を深めるためにも、食を通じてサポートできたらと思います。

一この活動を通じて、目指していることはありますか？

留学生をお店のアルバイトとして雇い、支援したり、近年イスラム圏の観光客も増加し、ハラール料理専門のレストランはないか？等、旅行会社の問合せも増え、いろんなニーズに対応して国際交流のきっかけの場になれば…と期待しています。メニューはボルシチ、ピロシキなど知られた料理から、他店では味わえないロシアの家庭料理など多彩なメニューがあり、お持ち帰り用のケバブもあります。

今は「ランチ＆英会話」と題して昼食を取りながら英会話を学ぶ体験教室を5月から開いています。毎月2回月曜日、12時から14時まで費用は1回1000円＋ランチ代、定員は10名ほど。楽しく学んでいます。次回は7月25日に開催します。毎回好評で、まだ空きもありますので、ご参加をお待ちしています。

詳しい問合せは、同店(Tel.0263-88-3939)へ♪

これまで留学生にさまざまな支援をされてきた藤本さんの温かい人柄に触れ、困っている留学生を助きたい一心で、ハラール料理店を開業させようと奔走したお話に感動しました。学生さん達の留学先でも戒律を守り、食を大事にする生き方に、日本人として学ぶものがありました。(インタビュー：塚原)

本号からの新コーナー!!

サポートセンター職員の素顔をリレー方式でご紹介！

サポセン スタッフ日記 草間

こんにちは。市民活動サポートセンターの草間沙織です。サポートセンターに勤めて約半年が過ぎました。よくご利用される方のお顔も、ようやく覚えてきたころです。

業務は主に会計事務、アルプちゃんのスケジュール管理、登録団体の新規登録・変更などの事務作業、その他庶務事務を行っております。会計事務に関しては

4月から担当になりましたので、まだまだ勉強の毎日です。もともと人と接するのが好きなので、利用者の方に顔を覚えていただいて、お話できるのがとても嬉しいです。サポートセンターをご利用の際は、ぜひお声掛けください。

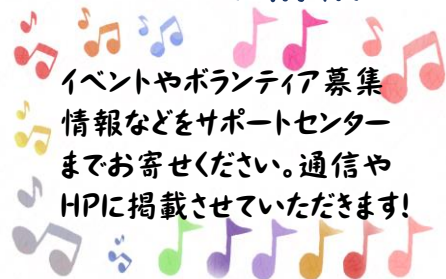
また、去年の8月に初めての甥っ子が産まれました。あまりの可愛さに頬がゆるみっぱなし。伯母はかまっしぐらです。



■ボランティア情報

&

イベント情報



イベントやボランティア募集
情報などをサポートセンター
までお寄せください。通信や
HPに掲載させていただきます!

□イベント情報

ソーシャルビジネスセミナー「地域ネットワークを活かした資金の循環モデル」

日時：8月4日(木)
10:00~18:30

場所：塩尻市市民交流センター
えんぱーく3階・多目的ホール

内容：
第1部 『志金』を集めて自立を目指そう!
第2部 寄付を集めたいけどどうしたら?
集めるヒントをつかもう
第3部 「お金の地産地消白書 2014」を
読む会@塩尻

対象：興味関心のある方など

定員：50名

申込み：塩尻市市民交流センター
交流支援課(7/28・木 ㍻切)

問合せ：参加費等は、認定NPO法人長
野サマライズ・センター
【0263-52-4148】まで。

□ボランティア募集

がん患者支援のチャリティ・イベント「リ
レー・フォー・ライフ」では下記のボラン
ティアスタッフを募集しています。開催前
日~開催翌日までお手伝いしてくださる
方も大歓迎です!(短時間可)

・ルミナリエ配列 ・飲食ブース
・ステージ

開催日：9月17日(土)・18日(日)

場所：松本平広域公園やまびこドーム

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

090-1120-3352

(担当：大月まで)

□イベント情報

「NPO 法人設立講座」

いろんな疑問に担当者がお答えします!

日時：8月3日(水)
13:30~14:20

場所：長野県松本合同庁舎5階
(501号会議室)

内容：

・市民による社会貢献活動
・NPO 法の趣旨
・NPO 法人設立、運営上の留意事項等
その他、希望される方は 14:20~15:00
で個別相談有り
参加費：無料

問合せ：県民文化部 県民協働課 協働・
NPO 係【026-235-7189】
まで。(7/29・金 ㍻切)

□イベント情報

「松本市社会福祉大会」

これからの地域づくり、福祉のまちづく
りをどうすればよいのか、市民の皆さん
とともに考えるため、松本市社会福祉大
会を開催します。

日時：7月25日(月)
13:30~15:40

場所：キッセイ文化ホール 大ホール

参加費：無料

問合せ：松本市社会福祉協議会 地域福
祉課【0263-27-3381】まで。

“フロボノ”
“フロボノ”
で支援する。
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!

長野県がフロボノベース開設

フロボノとは…社会的・公共的な目
的のために自分が持つ専門的知識や
スキル、日ごろの経験等を活用して行
うボランティア活動のことで、それは新
しいスタイルの社会貢献活動です。

プロボノとは、ラテン語で「公共善のた
めに」を意味する pro bono publico
の略で、仕事を通じて培った経験や知
識などを活用して、公益的活動団体を
支援するボランティア活動のことです。

長野県フロボノベースは、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。ぜひ日々の活動にご
活用ください。

詳しくは「長野県フロボノベース」
で検索を♪

■サポートセンターイベント案内

傾聴ボランティア養成講座

日時：①7月28日(木) ②8月4日(木)
10:00~15:00

場所：市民活動サポートセンター

内容：①相談を考える、認知症について
②対話は緊張と緩和のプロセス、死別
反応とコミュニケーション

定員：35名(定員に達し次第㍻切ます)

参加費：1日受講につき500円(昼食持参)
※3回連続講座ですが、1回目は7月12日に終了し
ていますのでご了承ください。

こちらの問合せは
市民活動サポートセンター
までお願いします!

プラチナサロン

午前の部 傾聴講座フォローアップ
午後の部 交流会(健康体操など)

日時：8月11日(木・祝)
10:00~15:00

場所：市民活動サポートセンター
参加費：300円(お茶菓子代)

まだまだやれる CoolBiz!!

暑くなる季節。快適な空間で仕事をしたいと思いませんか?CoolBiz といえば、クーラー
の設定温度を高め設定し、蒸し暑くてもノータイで我慢。湿度や気温が上昇すれば、実際の
作業効率は下降気味になるのが当たり前。しがし諦めるのはまだ早い!!クーラーの設定温度
はそのままに、嗅覚と脳内反応を利用した CoolBiz をご紹介します。実は“ペパーミント”の香
りを感じると、人間は体感温度が 4℃下がるという実験結果があるそうです。爽やかにスッキ
リした雰囲気の中であれば、作業効率もあがること間違いなし♪
今年はアロマを使って心地よい夏に。ぜひお試しください。(笠松)

編集後記

夏本番!暑いで
すね。私もハッカ油
で涼しく過ごしながら夏
バテしない様に体調
管理には気をつけ
ながら過ごそうと
思います。(坪根)