

【内容】

- ・インタビュー「ケアぼうしの会」
- ・パルシステム山梨 長野
- ・インフォメーションコーナー

松本市市民活動サポートセンター

サポートセンター通信



【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

入院中、治療中だけでなく
退院してからも使える
ケア帽子を届けたい。

プロフィール

10年以上に渡り、院内でケア帽子を配布。ケア帽子を多くの方に知ってもらうため、有志により2024年発足。

がんと共に暮らしていく時代となり、日々の暮らしの中で、少しでも快適に過ごしてもらいたい思いからケア帽子を作り、必要な方へ届けている。

塩原和子さん 小松幸代さん 宮坂正美さん 浅井由起子さん

ケアぼうしの会

入院中、治療中だけではなく退院してからも使えるケア帽子を作り届けている「ケアぼうしの会」。ケア帽子に込める想いをお聞きました。

【林】活動のきっかけを教えてください。

【宮坂】私たちは十数年、病院内でケア帽子を差し上げる活動をしています。多くの方にケア帽子を知っていただきたく、院内から飛び出してやってみたらどうなるのかなって思ったことがきっかけです。

家族、友人、知り合いが脱毛した状況になった時にケア帽子を作ってお届けすると、皆さん喜ばれている。必要な方へ届けていきたいと、活動を始めました。

【林】ケア帽子を知っていただくために、どんな取り組みをされていますか。

【宮坂】情報発信・ケア帽子のデザインと作成・広報です。情報発信は、インターネット上の情報発信が必要なので、SNSについて学び発信しています。紙媒体も必要だと思ったので、デザインツールの使い方を学び、チラシを配布しています。

【塩原】ケア帽子のデザインと作成は、いろんな人が使えるようにということも考えて作っています。入院中、治療中だけでなく、退院してからも、何年後も使えるような形も考えるようになりました。

治療ってその期間が終わってすぐ髪の毛が生えるわけじゃないんです。何年経ってもなかなか元に戻らないっていうこともあるので、外出用も考えるようになりました。

【林】使用される方のことを考えて作っていらっしゃるんですね。

【宮坂】ケア帽子をかぶった瞬間に笑顔になる。そういった力がケア帽子にはあるんだなっていうことも、改めて感じています。

【小松】広報は、繋がりを広げていきたいなって思っていて、いろんな所に行って発信をしています。昨年の市民活動フェスタもその一つでした。

【林】参加されてみていかがでしたか。

【浅井】小学2年生のお子さんが、お母さんと一緒に来てくださいました。外に持ち出せるミシンがなかったたので、手縫いでケア帽子作成を行ったのですが、初めて針を持つお子さんだ

ケア帽子を被ると笑顔になる。 ケア帽子には、笑顔にする力があります。



市民活動フェスタ2024

ったんですけど、すごく楽しんでくれました。こちらもすごく元気をもらいました。そういう繋がりをどんどん広げていきたいなって思います。

【林】外に持ち出せるミシンがなかったというのですが、材料費等はどうされていますか。

【宮坂】資金も何もない状態だったので、材料費など全てが自腹で、いつまで続けられるだろうかという不安がありました。

【塩原】治療中の方だと、皮膚が敏感になってちょっとした刺激に反応して赤くなってしまう

ので、なるべく綿100%のもので作っていますが、物価も高騰していて高いんです。

【林】そんな中、パルシステム山梨長野の助成金が採択されました。

【宮坂】みんなが本当に頑張ってくれたから、やるしかないと思って申請しました。

【浅井】贈呈式に出席させていただいた時、理事の方の「大事な会員さんたちのお金なので皆さんが地域の方にしっかり還元していただくことは、私どもも共に歩むことができます」と



話してくださり、身に染みるような言葉を言ってくださって、初心に帰って頑張らなきゃなって思わせていただきました。

【林】助成金でミシンを購入することができ、活動しやすくなりますね。

【小松】作りやすい、被りやすいケア帽子をいろいろな所に届けて輪が広がることで、作ってくださる方が増えていくといいなと思っています。

【塩原】助成金というご褒美をいただいて、必要とされている方との距離が縮まった感じがします。



ます。

患者さんは我慢や不安がいんです。でもケア帽子を見た時に、顔が明るくなるんです。だからケア帽子をお手元に届けたいと思っています。



インタビュー動画



Instagram





生活協同組合パルシステム山梨 長野は、地域の活動が活発に行われ、生活者が元気に明るく楽しく過ごせることを願い、地域貢献の取り組みとして「市民活動助成金制度」を実施しており、延べ240を超える団体へ助成を行っています。どのような想いでサポートをされているのかを、パルシステム組織運営部組織運営課課長補佐 羽田和彦さんにお話をお聞きました。

【林】パルシステム山梨 長野について教えてください。

【羽田】パルシステムは1都12県で展開している生活協同組合（以下、生協）です。生産者と産地とのつながり「産地直結」を大切にしております。

作る方と食べる方の顔が見える関係を目指しておりまして、直接お話ができる機会も作っています。そこには「地域が元気になってほしい」という願いがあります。

かかわる・つながる・ささえあう。お互い様で助け合っていこうねというのが、理念になります。

【林】その実現へ市民活動助成金も始まったんですね。

【羽田】市民活動助成金は2002年から始まりました。生協は、組合員利用者が出資金を出して組織を運営しています。地域に住まれている方だからこそ気づく、地域の課題があります。

組合員が自分たちのため、地域のために運営していく組織になりますので、お互い地域で助け合っていこうねという理念から始まりました。

「かかわる」「つながる」「ささえあう」。 お互い様で助け合っていく。

【林】スタートして間もない団体でも対象なのが驚きました。

【羽田】地域を元気にしていこうと活動を始める人がいます。ただ、活動をしていくための備品を揃えないと始めることができません。始めて間もないから採択されないんじゃないかっていう気持ちが出てきてしまうんです。そういったものを払拭したいですし、少しでもスタートアップの力になればと思います。

【林】助成金の使途も多岐にわたりますね。

【羽田】団体とお話をさせていただく中で、使途に人件費があっても助かりますと仰っていただきます。

地域を元気にしていこうと活動を始める人がいます。ただ、活動をしていくための備品を揃えないと始めることができません。少しでもスタートアップの力になればと、サポートしております。

必ずというわけではないのですが、3年間同じ事業に関して申請がある場合、連続して活動をサポートしております。よちよち歩きから一人歩きできるようになって、羽ばたいていていただきたい。地域を元気にしていっていただきたい願いがあります。

市民活動助成金について



『インフォメーション』コーナー

学生さん

2025 真夏のボランティア
フェスティバル

ボランティア
さん

松本市ボランティア 交流集会

施設の
職員さん

興味
のある方

ウェルカム コンサート

《13:35～》

《演奏》

マザーズアンサンブル
あっぷる

明日に活かせる レクリエーション講座

～遊びから心を元気に！“生きる力”を学びましょう！～

《14:00～》

《講師》

犬飼 己紀子 氏（松本大学名誉教授）
日本レクリエーション協会
上級レク・インストラクター

《協力》

中信レクリエーション協会

2025 **7/19** 土

【会場】松本市総合社会福祉センター
4階 大会議室

【お申込み】

松本市社会福祉協議会 地域福祉課

TEL:0263-27-3381 FAX:0263-27-2239 E-mail: vol@syakyo-matsumoto.or.jp

【共催】松本市（市民活動サポートセンター）

オススメ本

つながり続ける こども食堂

著者：湯浅 誠（中央公論新社）



数年で5,000を超え、日本全国に増え続けた「こども食堂」。地域の新たな多世代交流の拠点として注目されています。こども食堂を支援し続ける著者によるルポルタージュ。

助成金情報

松本市市民活動サポートセンターのホームページでは、助成金情報を多数掲載しております。ぜひご覧ください。

助成金、補助金、クラウドファンディング等の活動資金についてのご相談は、当センターのコーディネーターの林へ、お気軽にご相談ください。

ホームページ



「お湯はある」7月5日（土）に開催します！

市民活動団体同士の交流の場「お湯はある」が、4月からスタートしました。これから市民活動を始めたい方や、「何か」をしたいと思っている方もご参加いただけます。その名の通り、お湯と茶器をご用意しておりますので、飲みたいものをお持ちください。

会場は松本市市民活動サポートセンターです。お気軽にふらっとお立ち寄りください。



お湯はある
Instagram



市民活動団体の交流の場

月1回、土or日 午前の開催

7/5（土）10:00-12:00



お湯はある

会場：松本市市民活動サポートセンター