



## 市民活動フェスタ2019in 松本 一ぼくらの学校一

市民活動サポートセンターで開催する、市民活動フェスタ 2019in 松本一ぼくらの学校一。参加団体の募集を行った結果、24団体の申し込みがありました。

今年度も、幅広い年代の方が、楽しみながら市民活動について知ることができる場にしていきたいと思案中です。普段、市民活動と接点がない方、興味はあるけどどんな活動をしているのか知りたい方、すでに活動しているけど他にどんな活動があるか知りたい方、どんな方でも大歓迎です。皆さまのご来場をお待ちしております。

日時：10月12日（土）・13日（日）・14日（月・祝）

10:00～16:00（14日は15:00まで）

会場：松本市民活動サポートセンター（松本市役所大手事務所2階）

参加費：無料（一部材料費のかかるワークショップあり）

※専用駐車場はございませんので、お車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。

歩行者天国の場合は、公共交通機関をご利用ください。



## 傾聴の基本とコミュニケーション講習開催

日時：9月5日（木）講義・体験「傾聴の基本とコミュニケーション」13:30～16:00

9月11日（水）ワークショップ「傾聴ボランティア活動の実践に向けて」13:30～16:00

会場：松南地区公民館（なんなんひろば）大会議室

講師：内山 二郎氏（フリージャーナリスト・長野市「傾聴電話」運営委員長）

募集人数：60名（先着順） 参加費：無料

申込期限：令和元年8月30日（金）

申込み：松本市社会福祉協議会地域福祉課へ電話または直接お申込みください。

松本市双葉4-16 TEL：0263-27-3381（担当：伊藤・塩原・百瀬）FAX：0263-27-2239



## パネル展示団体を募集します

### ○パネル展示スケジュール

11月：中信多文化共生ネットワーク

1月：まつもと震災支援ネット

ぜひお越しく下さい！！

☆引き続きパネル展示を希望する団体を募集いたします。初めて申し込む団体はもちろん、すでに展示をした団体もお申込みいただけます。皆さまの活動を発信する機会のひとつになればと思います。

ぜひご応募ください。

問合せ：松本市民活動サポートセンター  
0263-88-2988

### プラサポにゆーす第11号 発行！！

プラチナサポーターズ松本は、年2回プラサポにゆーすを発行しています。今回は毎月開催のプラチナサロン、年度末に開催されたプラチナフォーラム、視察研修などの様子を紹介していますので、ぜひご覧ください！

### お願い

81号でお願いいたしました、登録情報確認書について、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。

## 長野県健康生きがづくりアドバイザー協議会中信支部

代表者：青木峰和  
住所：松本市赤怒田 704-1  
TEL：090-4838-6576

\*代表の青木さん



長野県健康生きがづくりアドバイザー協議会中信支部は、中高年の健康生きがづくりを支援するため、2012年3月に設立し活動しています。今回は、中信支部代表の青木さんにお話をうかがいました。

青木さんは、靴に携わる仕事をしていて培った知識の中で、健康維持のために「くつ選び」は重要だということも多くの方に伝えたいと、常に考えていました。しかし、その大切さを伝えていくには個人では限界があると思っていた矢先、一般財団法人健康・生きがい開発財団がすすめる、「健康生きがづくりアドバイザー」の活動を知りました。

アドバイザーになるためには、養成講座または通信講座を受講して、資格審査のための基礎知識を習得します。その後、審査試験に合格すると、資格認定研修会で実践的な知識や技能を習得し、研修会終了後に登録することにより、アドバイザーとしてようやく認定されます。

健康生きがづくりアドバイザーは「生きがいは与えられるものではなく、自ら実現していくもの」という視点で、その人にとっての生きがいをクリエイト(創造)していくことを支援する専門職です。さらに、中高年の

在職中や退職後における健康生きがづくりを、企業や地域で専門的に支援するコンサルタントであり、他の機関や専門の職種などをつなぐコーディネーターでもあります。

中信支部の皆さんも活動の啓発(講演会の実施)、関係団体との連携、アドバイザー個人の支援活動や資質の向上、会員同士の交流を行いながら、より豊かで活力ある地域社会づくりに寄与するための活動をされています。

当会には、青木さんのように「靴と健康」を伝えるシューヒッターや、食育アドバイザー、音楽を通して健康づくりを考える活動をしている方など、色々な分野で活躍されている方がいます。現在、各々が持つスキルで共通のテーマである「認知症」について、社会福祉協議会と一緒に講座を企画しているそうです。

ますます進む高齢化で長くなった人生を、いかに健康で、生きがいを持って送るのかということ、色々な場所や多くの方に発信して、健康寿命を延ばしていけたら良いと、思いを語ってくださいました。(山崎)

## 松本市点訳赤十字奉仕団

代表者：降旗由美子  
住所：松本市南原 2-5-9  
TEL：0263-26-8218

\*代表の降旗さんと  
ボランティアの嶋崎さん



松本市点訳赤十字奉仕団は、視覚障がいのある方が生活しやすいように手助けすることを目的に、昭和33年に設立された歴史ある団体です。現在は文章を点字に訳す「点訳」活動を、7名のボランティアの方々が、南松本の総合社会福祉センターを拠点に、活動しています。

視覚障がい者の方が文字を理解するには点字が有効ですが、実際に点字を読める人の割合は、視覚障がい者の1割だそうです。また、中高年になってから点字を学び始めた場合は、指で読めるようになるまでに長い時間がかかるそうです。しかし、点字は一度習得すると個人のペースで文字の読み書きができ、耳で聞くよりも指で何度も確認できるため、自分の考えを整理するうえで非常に優れているそうです。

平成19年から代表を務めている、降旗さんにお話をうかがいました。

点訳作業は、訳したい文章をパソコンに入力し、点字プリンターで打ち出し、製本をして完成になります。以前は、32マスの小さな四角い穴が数行に並べられ

た点字器に、手作業で一文字ずつ打ち込んでいたため、点字依頼を受けてから完成するまでに、大幅な時間と労力を要しました。作業手段が手動からデジタルに変わったことで、作業時間が短縮され、印字作業も効率よくできるようになりました。

作業量は軽減されましたが、今でもなお点字作業にかかる労力は大きく、人材不足という現状もあり、常に人材を求めています。また、スタッフの高齢化に伴い、新たな担い手を見つけ、後継者へ引き継いでいくことが課題となっています。

今回取材をさせていただき、松本市点訳赤十字奉仕団の活動を知ることができました。私たちの生活の中でも点字に触れる機会がありますが、どの様な作業でつくられているのか考えたことがありませんでした。地道な作業をされていてとても驚きました。

降旗さんは、指の感触で文字が読めるところに興味をもち、点字教室に通ったそうです。「時折寄せられる、利用者からの言葉を励みにしている。今後も持続させていきたい。」と話してくださいました。(田中)

# 支える人たち

『にちようカラダのワークショップ』  
分藤 香さん

「にちようカラダのワークショップ」（通称「にちカラ」）は、松本市子育て支援事業の補助金を活用し、子ども達の自由な発想を生かして、からだ遊びやダンスを取り入れた講座を開催するなどの、活動をしています。主催者でファシリテーターの分藤香さんに、お話をうかがいました。



ワークショップの様子

## 一活動を始めたきっかけは？

保育士になってコンテンポラリーダンスと出会い、自由に即興で踊るダンスが、子どもにとって表現力を引き出す大事な時間になるのではないかと感じ、子育てに活用できると思いました。そこで、保育とダンスを融合させた親子向け「おやこのからだ」という、親子で一緒に体を動かす活動を 2010 年から始めました。子育てしながら活動しているうちに、仲間も増えていき、現在の共同主催者の矢萩美里さんと出会いました。矢萩さんもコンテンポラリーダンスのダンサーをしていた方で、子育てや地域づくりに生かしたいという二人の共通の想いから、2018 年 4 月に「にちカラ」を立ち上げました。

## 一どのような内容ですか？

「にちカラ」のワークショップはレッスンではなく、子ども達が自分で感じて体を使い、自由な発想を引き出す場所です。1 年を 1 期・2 期・3 期に分けて、月に 2 回活動しています。定員は 15 名ですが、常に 7～8 名の子どもが来ています。対象は 3～7 歳が「カラダあそび」のクラスで 10 時から、小学生以上が「こ

どもコンテンポラリーダンス」のクラスで 11 時 15 分から、誰でも、いつでも参加可能です。季節感を取り入れながら、決められたことをするのではなく、子ども達が感じたままに動いてもらっています。

## 一子ども達の反応はどうですか？

7 歳までのクラスでは、ごっこ遊びをしながら、ファンタジーの世界になりきって表現遊びや物語を一緒に作る時間が面白いですね。「にちカラ」では、人と違うことをすると褒められるので、子どもたちは競ってどんどん新しいアイデアを見つけて表現します。予定調和では進まず、子どもたちの起こす予想外の展開にこちらも柔軟に対応していきます。参加してくれるすべての子どもに寄り添いながら、毎回真剣に取り組んでいます。

## 一これから挑戦してみたいことはありますか？

去年、あがたの森の芝生広場で、子どもたちと「にちカラ」のワークショップの発表をしました。これからもそのような場を増やして「にちカラ」を多くの親子や地域の人に知ってもらい、活動を広げていきたいです。

6 月 23 日の「にちカラ」は、3 歳から小学 3 年生までの 10 人が参加されていました。最初は輪っかを使って手に通してグルグル回したり、スポンみたいにはいて頭から抜いたり、ハンドルにして車の運転ごっこをしたりと思いきり体を使い、一人一人子どもとの距離感を大事にしながら自由に遊んでいました。参加費は 1 人 1 回 1,000 円で、2 クラス参加の場合は通して 1 人 1,500 円です。興味のある方は [nichiyoukarada@gmail.com](mailto:nichiyoukarada@gmail.com) までお問合せください。（インタビュー塚原）

## サポートセンター職員のスキャン

リレー方式で紹介!!



サポセン  
スタッフ日記  
梅村

こんにちは。市民活動サポートセンターの梅村と申します。昨年の秋からこちらに勤め始めて 8 カ月が経ちました。よく珍しい名字だと言われます。名古屋の方によくあるそうです。市民活動を行い貢献されている皆さんの想いやお姿から、初めて知ることもあり、自分の姿を省みることもあります。皆さんの活動をサポートさせていただいている一方で、私自身が皆さんから日々学ばせていただいていると感じており、感謝しています。趣味は音楽・英会話・美味しいものを食べることです。

ジャンルを問わずピアノを人前で弾かせていただいたり、外国人の友達と話して、育った環境・文化・考え方の違いから刺激を貰っています。お勧めの洋楽や美味しいお店の情報など、また、活動されている皆さんの想いや、何気ないことまで気軽にお声がけください。未熟ではありますが、皆さんの気持ちに寄り添い少しでもお力になれるよう一生懸命頑張りますのでご相談ください。よろしくお願いたします。



## ■ イベント情報

「どう生きるか?!」をどう考えるか!という教室  
 日時: 毎月9日・25日 16:00~19:00頃  
 ※土日祝日の場合は、原則翌平日  
 延期になる場合もありますので、催行は  
 Twitter: 棚からポタ餅?をご確認ください。  
 会場: 松本市市民活動サポートセンター  
 参加費: 無料  
 問合せ: 「メシが食える大人」を育む会  
 代表: 原 修(キャリアカウンセラー)  
 TEL/FAX: 0263-40-2040  
 E-mail: O.Hara@activator.jp  
 ※予約・申込みは要りませんが、おいでいただける時間をご連絡いただくと助かります。

伴に歩き、伴に走る「見えない体験」「伴走・伴歩体験」  
 体験会・練習会スケジュール: 基本毎月第3日曜日  
 7月・8月・9月の予定:  
 7月21日・28日(アドバイザー資格試験)  
 8月18日・9月15日  
 会場: 長野県視覚障害者福祉センター及び  
 長野県松本盲学校体育館ほか  
 参加費: 無料  
 持ち物: 動きやすい服装・靴(上履き)、飲料、着替え、  
 防寒着、帽子など  
 ★日程・会場は、変更になる場合がありますので  
 ご確認ください。  
 問合せ: 信州伴走・伴歩協会  
 TEL: 0263-33-4079 FAX: 0263-88-3765

信州チャレンジスポーツ DAY2019  
 地域イベント開催支援事業 Wing 祭り 2019  
 日時: 8月11日(日) 13:00~16:00頃まで  
 ※トランポリン整理券配布は 12:30~  
 会場: 松本市総合体育館 ※建物内に受付があります  
 入場: 無料  
 持ち物: 上履き、飲み物  
 ☆普段はできない事をやってみませんか?  
 ・トランポリン・ブラインドサッカー・ポッチャ  
 ・車椅子バスケット などなど  
 問合せ: 総合型地域スポーツクラブ  
 NPO 総合体操クラブ Wing TEL50-7148

リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2019 信州まつもと  
 日時: 9月7日(土) 12:00~8日(日) 12:00 閉会  
 会場: やまびこドーム(信州スカイパーク内)  
 当日の流れ: (昼)開会式→サバイバースラップ→  
 (夜)ルミナリエセレモニー→  
 (夜明け)夜通しウォーク→(昼)閉会式  
 主催: (公財)日本対がん協会  
 リレー・フォー・ライフ・ジャパン信州まつもと  
 実行委員会  
 後援: 厚生労働省ほか  
 問合せ: 事務局 FAX: 47-7341  
 E-mail: rfl\_matsumoto@yahoo.co.jp

## ■ サポートセンターより

### 新規登録団体紹介

#### ファブ

誰もが学び、自分らしく働き、一人ひとりが固有の価値を生み出せる社会を実現するために社会に貢献する。

#### 松本市「暮らしと環境」を考える会

食器の3R活動の推進と、埋立地の延命化。

#### 愛剛正会

- ・非認知能力を高める研修
- ・内的モチベーションを高める支援活動
- ・感情知能力を高めるコミュニティ醸成

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。



### 新スタッフ紹介

○6月からお世話になっております、樋口と申します。一日も早く慣れて、皆さんのお役に立てるよう頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。(樋口)

### プラチナサロン 8月

日時: 8月8日(木) 10:00~15:00  
 午前: 「令和」の典拠『万葉集』の世界  
 午後: フルーツカービング  
 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 9月

日時: 9月12日(木) 10:00~15:00  
 午前: さわやか健康講座  
 午後: 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

先日、小学1年の息子の音楽会がありました。「きらきら星」のオペレッタをやるということで、楽器が苦手な息子は少々手こずりながらも、毎日練習し、本番では1年生らしい元気で可愛い演奏ができました。頑張った息子の姿が、星のように輝いて見えました。

毎日暑いですね。夏バテしないよう体調管理に気をつけましょう。(犬飼)