サポートセンター通信

No. 80

発行日：２０１９年３月１５日 第８０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

NPO セミナー報告

1 月 15 日から 2 月 12 日まで、5 回にわたり NPO セミナーを開催しました。昨年度の NPO セミナー受講者の要望なども踏まえ、NPO 法人化にかかわる講座はもちろん、「仲間あつめ」「広報」「資金調達」を主軸に学びました。

第 1 回の講師には日本政策金融公庫の菊谷幸仁氏、長野県県民文化部県民協働課の米山武氏を、第 2 回目以降は NPO 法人えんのわより山田勇氏（第 2 回）、山田直美氏（第 3 回）、大塚佳織氏（第 4・5 回）をお迎えしました。

受講者は、すでに NPO 法人として活動している方から、何か始めるきっかけを探したいという方まで幅広くいらっしゃいましたが、どなたも熱心に講師の話に耳を傾けており、時には質疑応答から受講者同士の意見交換になったりと、意識の高さがうかがえました。

ワークショップなどでお互いの想いを伝えたりする間に、様々な出会いや交流もあったようです。このセミナーでの学びや出会いが、皆さまの活動に活かされることを願います。（草間）

第7回 プラチナフォーラム報告

3 月 9 日（土）に、第 7 回プラチナフォーラムを、なんなんひろばで開催しました。今回は、前佐久大学准教授で、現在日本笑い学会信州支部長としてご活躍の田中髙政氏をお迎えしました。

講演会では『「心の体操」～笑う門には福来たる！～』と題し、「笑うこと」によって、たとえつくり笑いでも脳は笑っていると錯覚し、細胞を活性化させるというお話をしていただき、笑いヨガの体験もしました。最初、参加者の皆さんは恥ずかしそうにしていましたが、いつのまにか思いっきり声を出して笑い、笑いヨガを楽しみました。

お話をお聞きし、大切なのはとにかく「声を出す」ということを知りました。恥ずかしがらずに声を出して「笑うこと」「泣くこと」「歌うこと」は、自身にとってプラスに働くそうです。

講演会後は、プラチナコーラス隊によるウエルカムコンサートやプラチナサポーターズ松本の活動発表を行い、参加者同士で交流会を行いました。交流会では、今回のフォーラムのテーマ『笑って、輝け、プラチナ人生！』について話し合いました。良いヒントを得た方もいたようで、楽しく学べたフォーラムとなりました。（山﨑）

田中氏（左）と体を使って笑いヨガ →

プラチナコーラス隊によるウエルカムコンサート →

まつもと震災支援ネット 交流学習会報告

2 月 24 日（日）に「福島から伝えたいこと」と題し、松本市勤労者福祉センターで福島県立相馬高校放送局が作った音声や映像を通して、2011 年 3 月 11 日の東日本大震災の惨事を高校生はどう受け止めていたのか、そして福島の現状を知り、考える機会となることを願い、講演会と上映会を開催しました。

福島県立高校教諭で元相馬高校放送局顧問の渡部義弘（わたのべ よしひろ）さんを講師として迎え、相馬高校放送局の生徒が作成した 8 作品を鑑賞しながら作品にまつわる話をお聞きしました。

相馬高校演劇部の演劇作品『今伝えたいこと（仮）』の収録作品や映像ドキュメント作品『相馬高校から未来へ』など、被災地の当時の様子や住民の心情が高校生の視点で鮮烈に表現されていて、参加者の心に深く辛辣に響きました。震災当時に相馬高校の生徒だった藤岡由伊さんもアシスタントとして話をしていただいたこともあり、当時者だからこそ伝えることができる真実、メディアでは伝えられないことを改めて強く感じた講演と作品でした。

今回、約 100 名の参加があり、高校生をはじめ震災後松本に避難された方や移住された方も参加してくださいました。講演会と上映会の後は渡部先生や藤岡さんも加わり交流会を行いました。

「事実を伝え続ける」「考え続ける」「人は忘れるものだ。忘れない努力をする」「暗闇の先にも未来がある」など多くのメッセージが私たちの心に深く届き、今後の活動を進めていく大切な指針となりました。

（まつもと震災支援ネット代表・伊藤麻理）

Close Up!

松本城案内グループ

代表者：山本英男（松本市白板 1-1-7）
TEL：0263-35-2174 / 070-4013-8939
E-mail：fwny8057@mb.infoweb.ne.jp

＊案内活動のようす。
緑のユニフォームが
目印です。

松本城案内グループの発足のきっかけは、当時代表を務めていた飯島敦人さんが長野県シニア大学卒業後、社会活動を探していた時に、松本城内で働くシルバー人材センターの方から「観光客から松本城の質問をよくされる。案内所があれば」という声をもらったことでした。

1990 年にシニア大学卒業生を中心に松本城案内グループを発足し、活動を開始しました。発足して今年で 30 年目を迎え、当初 10 名だった会員も、現在は約 70 名となりました。案内活動はもちろん、年に 2 回、テーマを決めて勉強会を開催しています。「知らないことは伝えない」をモットーに、わからないことがあったら仲間に相談し、グループ内で知識を共有することを常に心がけています。それぞれの案内後の「どうだった?」「実はこんなことがあった」という会員同士の日常会話や話題から課題を引き出し、向上心と自負心を持ち、活動に活かしています。

発足当初と比べると、松本城観光の客層も大きく変化し、国内外から年齢・性別を問わず多くの観光客が訪れます。質問内容は幅広く、松本城の歴史から松本城近辺の観光情報など多岐にわたります。時には松や石垣、お堀の魚の寿命について質問されることもあるそうです。観光客との会話を楽しみ、相手が知りたい内容を汲み取りながら案内し、気持ちよく帰ってもらうことを心がけているそうで、「ありがとう」という言葉が何よりも励みとなり、活動意欲へとつながっているそうです。

2012 年の社会福祉功労団体として県知事表彰を受賞したのをはじめ、多数表彰されたことにより活動が認知されはじめました。現在は、松本城世界遺産運動に参加するなど、活動の幅を広げています。「これまで培ってきた経験・感じていることや観光客の声を観光関連団体や行政などへ届け、互いに情報共有することで、よりよいまちづくりの発展につながるのでは」と、現在の代表を務める山本英男さんは語ります。

会員一人一人が仲間の輪を重んじ、楽しみながら日々邁進し、活動に取り組む姿勢が、充実した活動を 30 年もの間続けてこられた原動力であると感じました。現在も増え続ける松本城観光の様々な需要の中で、さらに充実した活動を続けていってほしいと思いました。（梅村）

寿さと山くらぶ

代表者：白川良昌（松本市松原 9-17）
TEL：0263-57-5460 / 080-5109-9715

＊バームクーヘンは竹でできた芯に生地を塗っては焼きを繰り返すため、年輪のような焼き目ができます。

「この木はおじいちゃんだから、重さに耐えられるかな。木の声を聴いてみよう」。校内にある樹齢 120 年の紅葉の木でツリーハウスを造る際、子どもたちへ投げかけた言葉です。小学校 3 年生の子どもたちからは「水の音が聞こえる」「もう少し軽く造ってほしいって」と、感受性豊かな言葉があったそうです。ツリーハウス造り、森の整備、木工教室、バームクーヘン作り、フェスティバル開催など多岐にわたる活動を行う、寿さと山くらぶ。活動内容や活動に対する想いを、鈴木喜一郎事務局長にうかがいました。

寿地区は松本市南東部、鉢伏山の西山麓に開け、山と共存する農耕地区でしたが、生活様式の変化に伴い、里山をはじめ山林に人が入らなくなり荒廃が進みました。そこで、寿財産区有林の整備とともに自然に親しみ、恩恵を受ける活動ができないか考え、2001 年に寿公民館と有志による「寿さと山くらぶ」を発足しました。その後、財産区と寿公民館・寿台公民館、県・市の協力のもと自立した体制となり、現在は活動開始から 17 年目を迎えています。

「間伐や調査、植林など手入れをして里と山の境界を分けてあげれば、動物が里におりて来なくなります。そういうことを、子どもの頃から知っておくことが大事だと思います」と語る鈴木さん。

2017 年度は、学校サポート事業として、小学校 7 校、中学校 2 校、高校 1 校、大学 1 校、児童センター1 施設の計 12 施設と地区子ども会育成会 2 団体で行い、1,052 名が参加しました。活動内容は「木の勉強とバームクーヘン作り」「植林作業」「間伐材の集材作業」など様々です。バームクーヘンは、年輪の構造とよく似ており、楽しみながら年輪について知ってもらうために作っています。年輪はその年の降水量や気温、そしてその木の年齢や成長など歴史を知ることができる、情報の宝庫なのです。

エクセラン高校の生徒とは調査も兼ねた竹林整備を行い、その際に間引きした竹を、燃料として再利用できるチップにする作業も行ったそうです。整備作業の大切さだけでなく、その作業から出た間伐材は再利用できるということを学んでもらいます。

一緒に活動してくれる仲間は随時募集しているそうです。興味のある方は、ぜひお問合せください。（林）

支える人たち

『松本市スポーツウエルネス吹矢協会』
鈴木 健一さん

スポーツ吹矢は、5～10m先の丸い的をめがけて矢を吹くスポーツです。年齢・性別を問わず楽しめて手軽にできることから愛好家も増え、全国に広がっています。先日、「スポーツ吹矢式呼吸法でシニア・視覚・聴覚・身体障がい者の皆さんに元気を」という事業が、長野県の「地域発　元気づくり支援金」を活用して地域づくりに貢献した優良事例のひとつとして「地域振興局長表彰」に選ばれました。今回は、会長を務める鈴木健一さんにお話をうかがいました。

ゲーム感覚で無理なく楽しめる

―これまでの経緯を教えてください。

12 年前、新聞でスポーツ吹矢を知り、興味をもったのがきっかけで活動を始めました。その後、私が新聞の取材を受け、記事として掲載されたことから、60 件もの問合せがあって驚きました。こんなに関心が高いのならと、本部のスポーツ吹矢協会からも応援してもらい、体験会を 2 回開きました。当時は道具も十分揃っておらず、的などは手作りでしたが、その場で 24 名が入会しました。その後 25 名で立ち上げた「スポーツ吹矢の会」を経て、「一般社団法人日本スポーツ吹矢協会松本アルプス支部」となりました。公民館等での体験会を重ねるうちに会員も増え、今では市内の公民館を含めて 8 会場、木曽町や木祖村の公民館で約 180 名の会員が練習をしています。また、近隣では「大町北アルプス支部」が活動しています。

―鈴木さんの想いが、会を大きくしたんですね。

「松本アルプス支部」を立ち上げて 10 年を迎えました。2019 年 4 月からは「松本市スポーツウエルネス吹矢協会」と名称が変わります。年齢・性別を問わず様々な世代とのふれあいや仲間づくりを通して楽しむことで、健康で生き生きとした社会づくりに貢献していきたいと思っています。

会の最高齢である杉山さん（87 歳）は、2 年前からご夫婦で参加しています。現在は腹式呼吸を意識し、呼吸の様子で体調の良し悪しが分かるとおっしゃっています。

―これから取り組んでいきたいことはありますか？

今後はさらに多くの高齢者、視覚・聴覚・身体障がい者の皆さんに参加していただけるよう体験会を増やし、充実させていきたいです。多くの皆さんに、天候も気にせず室内でできるスポーツ吹矢の楽しさ、呼吸の大切さ、健康への効果を実感していただき、愛好家が増えることを期待しています。

―障がい者の方向けにはどのような活動をしていますか？

障がいを持つすべての方に楽しんでもらえるように工夫して、障がい者専用の的と筒先を独自に開発しました。筒先を的に向けて、狙いが定まるとイヤホンから音が鳴る仕組みの補助具です。最初は会員だけで試行錯誤しながら作り始めましたが、2017 年に「地域発　元気づくり支援金」に採択され、県工業技術総合センターの協力のもと、3 年かけて全国で初めての障がい者専用の道具一式が完成しました。今年開催されるスポーツ大会で、改良した吹矢を体験してもらおうと計画しています。

スポーツ吹矢は、正しい姿勢で 3 分間に 5 本の矢を吹きます。ゲーム感覚で楽しめてストレス解消、集中力がアップして腹筋も鍛えられるそうです。スポーツ吹矢を通じて新しい仲間と出会い、地域コミュニティも生まれています。健康づくりとコミュニティづくりのために、チャレンジしてみてはいかがでしょうか。（インタビュアー：塚原）

障害者に関係するマーク ご存知ですか

先日、障害者や高齢者をはじめ様々な分野で無償ボランティアをしている「音色くらぶ」の中山進さんから、障害者に関係するマークやサインの認知度が低いので周知をしたい、という声を頂戴しました。

『障害者が周囲に助けを求める手段のひとつに、サインを示すという方法があります。例えば、白杖（はくじょう：視覚障害者が歩行の際に路面を確認するための杖）をまっすぐに掲げるポーズが、どういうサインかご存知でしょうか。これは「白杖 SOS シグナル」と呼ばれ、視覚障害者が周囲に助けを求めるサインで、福岡県盲人協会が考案しました。

ところが、考案されて 40 年以上が経っても、世間一般はもちろん視覚障害のある方の中でも認知度が低いのが実情です。また、白杖を使用していない方や、白杖を地面から離すことへ抵抗感がある方もおり、そういった場合は白杖でのサインは出せません。サインが浸透しても、「サインが出ていないから大丈夫」と誤解を招いてしまうと懸念する声もあります。

サインやマークが示されたときに、それがどういう意味なのかを知っておくことは必要です。しかし、そういった手段をとれない障害者もいるため、困った時は周囲へ声をかけること、また周囲の方はサインやマークがなくても積極的に声をかけて手を貸すなど、お互いに理解を深めることが大切です。』

中山さんは観光客が多く訪れる松本で認知を広め、障害を持っていても訪れやすい松本を目指しているそうです。

食べ物を与えない・触らない・他の動物を近づけないようにしてください。
（公益財団法人日本盲導犬協会 HP より抜粋）

※障害者に関係するマークの一例
（各マークは、各自治体・団体が作成・所管するものです）

白杖 SOS シグナル

白杖による SOS のシグナル。進んで声をかけ、困っていることなどを聞き、サポートしてください。

問合せ：岐阜市福祉部福祉事務所障がい福祉課

ヘルプマーク

外見から分からなくても援助や配慮が必要と知らせています。電車等で席をゆずる等、思いやりある行動を。

問合せ：東京都福祉保健局障害者施策推進部計画課社会参加推進担当

耳マーク

聴覚障害があることを示します。筆談やマスクをはずしてゆっくり大きな声で話す等、配慮してください。

問合せ：一般社団法人全日本難聴者・中途失調者団体連合会

補助犬をみかけたら

・盲導犬、介助犬、聴導犬は補助犬と呼ばれ、からだの不自由な方のからだの一部であり、ペットではありません。
・特別な訓練を受けています。きちんとしつけられ、お手入れも行き届いていて衛生的です。「犬だから」と受け入れ拒否をせず、温かく見守ってください。（厚生労働省 HP より抜粋）

INFORMATION　お問合せ・お申込みは、各団体に直接お願いします！

■イベント情報

Earth 38th 新体操演技発表会
日時：3月24日（日）
　　13:00～　（開場　12:00）
会場：松本市総合体育館
入場：無料
問合せ：総合型地域スポーツクラブ
　　NPO 法人 NPO 総合体操クラブ Wing
　　TEL：0263-50-7148
　　FAX：0263-50-7149
後援：松本市教育委員会、松本体操協会

チェルノブイリメモリアルディ 2019
『モルゲン、明日』上映会＆監督トーク
日時：4月21日（日）13:30 開演（13:00 開場）
会場：まつもと市民芸術館　小ホール
入場：【前売券】1,000 円　【当日券】1,200 円
　　高校生以下無料　（全席自由）
チケット：日本チェルノブイリ連帯基金
　　（0263-46-4218）
　　まつもと市民芸術館チケットカウンター
　　（電話受付不可）
問合せ：日本チェルノブイリ連帯基金
　　TEL　0263-46-4218

わおん♪自然探検隊
時間：集合 10:00　解散 15:00
会場：塩尻市洗馬　小曽部地域で活動予定
対象：小学３年生～中学３年生
定員：先着 20 名（初めて参加する人）
日程：4月13日、5月11・12日、6月8日、
　　7月13日、8月2～4日、9月7日、
　　11月9日、12月21日、1月18日
主催：NPO 法人わおん
問合せ：TEL　0263-87-3005
　　FAX　0263-87-4024
後援：塩尻市、塩尻市教育委員会
※参加費は参加日によって違います。詳細は HP をご覧ください。http://npowaon.com

楽団ケ・セラ　第 16 回定期演奏会
日時：5月12日（日）
　　14:00 開演　（13:30 開場）
会場：松本市音楽文化ホール　メインホール
入場：【前売券】一般 800 円、会員 500 円
　　【当日券】1,000 円（中学生以下無料）
問合せ：NPO 法人ケ・セラ
　　TEL：0263-88-5616
　　E-mail music@npo-que-sera.org
後援：長野県教育委員会、松本市、松本市教育委員会、松本市社会福祉協議会、信濃毎日新聞社、市民タイムス

■サポートセンターより

新規登録団体紹介

松本市スポーツウエルネス吹矢協会
心身ともに健康になり、「仲間づくり」や「世代間交流」「生きがい」を目的に活動する。主に松本市内８か所で活動中。

哲学談話会・パンセ
人生の考え方、心のあり方を哲学者、先駆者から学び充実した生き方ができるよう語り合う。一般の方は「哲学の散歩道」に参加可能。

悠 more（ヒーリングハンドセラピー）
ハンドセラピーによるボランティア活動、イベントへの参加を通して感謝を伝える。ハンドセラピー講習会の開催や定例会（技術研鑽など）

Tsunagu-ツナグ -
長野県内で開催する地域に根ざしたイベント企画を通じて人や地域との交流を図り、地域活性化や地域コミュニティの活性化を図る。

プラチナサロン 4月

日　時：4月11日（木）10:00～15:00
　午前の部　スポーツ吹矢体験
　午後の部　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）

プラチナサロン 5月

日　時：5月9日（木）10:00～15:00
　午前の部　家族信託について
　午後の部　家族信託（質問・相談）
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）

気温を敏感に感知していますか？

健康的に毎日を過ごされていても、年齢とともにおとずれる「衰え」には逆らえないものです。
人は「衰え」を認識することで、日常生活を自身の状態に合わせて変化させます。
気温や体温を感じる「感覚器」は、その衰えを認識しづらいものです。
暑くないと感じてしまうから汗も出ず、体内にどんどん熱をため込んでしまいます。体温が上昇するので、外気温は暑く感じない。という悪循環に陥ります。
松本市の年間平均気温上昇率は全国平均以上です。明らかに暑くなっています。
「そんなに暑くないよ」と感じている方…
「これって感覚器が衰えている？」という視点で考えてみてください。自分自身に対しても他人に対しても、今までとは違うアプローチができるのではないでしょうか？（笠松）

編集後記

NPO セミナー、交流学習会、プラチナフォーラムと、サポセン主催事業が無事に終了しました。それぞれ、たくさんの学びと出会いがあり、参加された方は充実した時間を過ごしていただけたのではないかと思います。
さて、今年度もあと少しとなりましたね。温かな春の風に後押しされ、私自身も新たな生活をスタートすることとなりました。サポートセンター通信の編集は２年間担当させていただきましたが、皆さまの活動に対する熱心な気持ちに触れ、毎回刺激を受けていました。他にも、サポセン主催事業をはじめ、たくさんの出会いがありました。短い間でしたが、お世話になり本当にありがとうございました。（草間）