

松本市市民活動

サポートセンター通信

NO.13

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

E-mail：support-center@support-center.jp

URL：http://www.support-center.jp



新年あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願ひ申し上げます

「団塊・シニアが地域を変える！」 ご参加ありがとうございました



「市民活動フォーラム 2007 in 松本」が 12 月 15 日開催され 100 名以上の参加者で賑わいました。ターゲットの団塊世代の参加は僅かでしたが、60 代を中心に男性が 7 割を占めていたのは、男性の地域参加を活性化したい主催者側にとってたいへん嬉しいことでした。当日は、市民活動の全体を知っていただくため、盛りだくさんのプログラムでした。

基調講演でお父さんお帰りなさいパーティー推進センター長の吉永鴻一さんは「今までの人生で積み上げてきた経験を活かし、地域活動では目標を自ら探して、孫・ひ孫のためにできることから楽しく参加しましょう。」とご自身の経験談など交えながら語りかけました。

歓迎ライブはフォルクローレのリズムに乗った楽しさと懐かしさで、集まった世代に大好評。続く手品と読み聞かせのステージ発表では、さらに肩の力を抜いていただけた様子。いずれも自分の特技を生かして、活動を楽しくやっている姿を見ていただけました。



その後の情報市場では、NPO の立ち上げやボランティア相談、活動資金融資相談などの窓口、またサポートセンター登録団体によるブース展示も、様々な分野から合わせて 16 団体の参加があり、会場は熱気に溢れていました。

地域デビュー講座体験では、ブログ、日曜大工、昔遊びなどに時間を忘れて熱中。男の料理教室では白い割烹着姿の男性群が鼓舞奮闘。松本一本ネギを使った

「ネギ味噌」と「長芋入りネギ焼き」などちょっと一杯といきたいところですが…とりあえず試食で大満足しました。活動の紹介、体験ブース展示などで、フォーラムを盛り上げてくださった皆さん、ほんとうにありがとうございました。

今回は、時世を反映して「団塊世代」と少し広げて「シニア」をターゲットとしましたが、今後は更に幅広い世代からの参加を募り、誰もが参加して楽しい“お祭り”としていきたいものです。アンケートでも 4 割の方が企画に参加を希望しており、実行委員会の立ち上げも考えてみたいと思



<写 真>

左上：吉永鴻一さんの講演会
右上：団体によるブース展示
左下：講演の合間にフラダンスも…
右中：男の料理教室で調理中…
右下：昔遊びで紙飛行機づくり

しみん サロン

「子どもとケータイ」

1月31日(木) 18:30~

信濃むつみ高校にて開催します！

7 月に始まった「しみんサロン・子ども編」は 2 回にわたって「子どもの居場所」について意見交換をしてきました。その中で、ネットの中でコミュニケーションを築こうとする子どもたちの現状が浮かび上がり、子ども達が求めているものなのかを疑問視する声もあがりました。そこで**第 3 回は「子どもとケータイ」**をテーマに信濃むつみ高校を会場に現役高校生も交え討論します。



Close up

このコーナーでは当センターに団体登録のある、様々な活動団体をご紹介します！！今回、お話をうかがったのは、「NPO法人熟年体育大学リサーチセンター」と、「NPO法人スペシャルオリンピックス日本長野・松本プログラム」の両団体です。

NPO法人 熟年体育大学リサーチセンター

◇問合せ：熟年体育大学リサーチセンター
TEL：37-2697
URL：<http://www.jtrc.or.jp/>



乗鞍ウォーキングのようす

’97年、信州大学の協力を得て松本市は、シニア世代の健康維持・促進を目指したスポーツ講座“熟年体育大学”を開始。当時は総合体育館のみの開催だったが’05年にJTRC(熟年体育大学リサーチセンター 理事長：能勢博教授)との共同事業として“いきいき健康ひろばコース”を開設。身近な福祉ひろばで開催することで、このコースの参加者は約620名に拡大した。JTRC事業運営部長の源野広和博士によると、「科学的な根拠に基づいて行なわれている点が他の講座と一線を画す」という。トレーニング方法は、信州大学の研究から生まれた“インターバル速歩(※)。3000名規模のデータから生活習慣病予防、体力向上、うつ改善の各効果が実証されており、厚生労働省の運動指針“エクササイズガイド2006”の作成にも貢献した。

受講生は、普段は携帯型のトレーニング機器“熟大メイ

ト”を使って各自で速歩を行い、約2週間に1度福祉ひろばでデータを転送する。その際、JTRCの健康推進コーディネータが指導を行う。コーディネータの鬼塚さやかさんによると「意識が高く熱心な方が多い」とのこと。城北福祉ひろばを担当するJTRCトレーナの山岸政夫さんは「筋肉がついて体つきがしっかりした」と背筋の伸びた立ち姿を見せてくれた。また三村裕子さんは「趣味の旅行でも、歩くのが苦にならなくなった」と、にっこり。料理教室などの講座も開かれ、皆さんが「ここに来ると仲間がいて楽しく継続できる」と口を揃える。“ひろば”がいきいきとした活気で溢れ、明るい笑顔で満ちていたのがとても印象的だった。

JTRC事業は県内12箇所、山梨県北杜市、東京都日野市の他、米国メイヨークリニックやエール大学などに拡大し、現在の受講生は約1400名に達した。信州大学は今後5年間で10万人に拡大する構想だ。信州松本発の明るい笑顔は世界の人々に広がっていくことだろう。

(※) インターバル速歩…速歩き(各自の歩く最大速歩の70%程度の速さ)とゆっくり歩きを数分間ずつ交互に繰り返す運動。

NPO法人 スペシャルオリンピックス日本・長野 松本プログラム



◇問合せ：スペシャルオリンピックス日本・長野
松本プログラム
TEL：39-4307 事務局：担当 川上
第4面にイベントのお知らせがあります！

世界165の国と地域に拠点を持つスペシャルオリンピックス(以下「SO」)は、知的発達障害のある人々に日常的なトレーニングと、その成果の発表の場を提供する国際的なスポーツ組織だ。長野県に地区組織が出来たのは’98年のこと。種目は、オリンピックに準じ、バスケット、ボウリング、水泳など馴染み深いものから、冬季種目ではフロアホッケー(※1)などSO独自の種目もある。松本プログラムはじめ県内4地区から始まった活動は、現在12地区にまで広がりを見せている。

SOでは、まず「継続的に取り組むこと」を大切に、週に1回のトレーニングを基本に8回の練習会を1つのオリンピックと据えている。「少しずつでも、コツコツと取り組んでいくことで、アスリート(※2)達は必ず出来るようになっていく」と語るのは、代表の中村嘉也さん。それは、トレーナーなども務めながら、彼らと長いスパンで一緒に歩み、暖かく見守ってきたからこそ言える言葉だ。

その成果の発表の場となるのが競技大会で、規模は日常プログラムから世界大会まで幅広い。特徴的なのは「参加者全員が表彰されること」。SOの活動を支えているのは中村さんはじめボランティアの力だが、彼らが成長していく姿に出会うことで「こちらが何かを“してあげている”というより、逆に私が感動を“与えてもらっている”立場だと感じる」という。今までの活動で特に印象的な思い出を、中村さんは「メダルをもらい、“俺、こんなこと初めてだ”と泣いて喜んでいたアスリートの姿が忘れられない」と目を細めた。活動を通じたそんな一つ一つの感動が、今日もSOを支えているのだらうと感じた。



フロアホッケーのようす

(※1) フロアホッケー…SO独自の競技で、ドーナツ状のバックをスティックを使いゴールに入れ得点を競う。

(※2) アスリート…SOは、SOのスポーツ活動に参加する知的発達障害のある方をアスリートと呼んでいる。



平成19年度 松本市ボランティア交流集会

ボランティアは地域活性化の潤滑油



～まずは第1歩！できることから始めませんか～

- 趣 旨 ボランティア、市民活動に関心のある皆さんが、支えあう地域を考え、交流する「松本市ボランティア交流集会」を開催します。
- 主 催 松本市社会福祉協議会(松本市ボランティアセンター)
- 共 催 松本市ボランティア連絡協議会
- 日 時 **平成20年2月2日(土) 13時～16時半**
- 会 場 松本市総合社会福祉センター4階
- 日 程 12:30～ 受付
13:00～ 開会
13:10～ ステージ発表
14:40～ 分科会(分科会の種類は右参照)
16:30 解散
- 参加費 200円(資料代、お茶菓子代として)
- 申込み方法 ①氏名②住所③電話番号④希望する分科会(第2希望まで)をFAX、郵便、E-mailでお送りください。電話でも可。
- 問合せ・申込み **松本市社会福祉協議会 ボランティアセンター**
〒390-0833 松本市双葉4-16
電 話 25-7311
F A X 27-2239
E-mail vol@syakyo-matsumoto.or.jp

分科会

1. 身近な地域で
ちょこっとボランティア
2. 傾聴ボランティア
3. 災害ボランティア
4. 施設でのボランティア
5. コミュニケーションづくり



“まめ”知識⑪ ～基礎から学んで賢く活用～



Q.今更だけど・・・"ボランティア"って何だろう？

A.今では、すっかり馴染みの言葉となった"ボランティア"(volunteer)。ボランティアとは「一人ひとりが自発的に、広く地域や社会のために自分のできる活動をし、金品ではなく楽しみや生きがいや人としての成長を得ること」です。

ボランティア活動の原則としては、以下のようなものがあります。

自主性・主体性
自分から進んで行動する

「してあげる」でも「やらされる」でもなく「自分がやりたい」からこそ参加する活動です。

社会性・連帯性
共に支え合い、学び合う

多くの人と協力しながら活動することで、自分が知らない世界を学ぶ事も出来る活動です。

無償性・無給性
見返りを求めない

利益を目的とせず、お金にはかえられない出会いや感動、学びを得られる活動です。

創造性・先駆性
よりよい社会を創る

今何が必要かを考え、たとえ前例がなくても、自分のやり方で開拓していくことが出来る活動です。

ボランティアの醍醐味は「活動を通じての達成感」や「人からの感謝」、「単にその活動だけに留まらず、活動を通じて自分の世界がどんどん広がっていくこと」だと言えそうです。

「興味はあるけど、なかなか踏み出せない…」という方に。「松本市ボランティアセンターからのお知らせ」にもある通り、2月2日に「松本市ボランティア交流集会」が開催されます。

ぜひこの機会に、「まずは第1歩！できることから始めませんか」！



スペシャルオリンピックス日本・長野
設立 10 周年記念事業 チャリティゴスペルコンサート
Gospel Concert
亀淵友香 & The voices of Japan

- ◇日 程：2月17日(日)
- ◇時 間：開場 14時 開始 14時半
- ◇会 場：塩尻市レザンホール 大ホール
- ◇料 金：自由席 2,000円
- ◇参加予定：響 <塩尻市>
MA☆VO <松本市>
Precious Precious <松本市>
- ◇問 合 せ：スペシャルオリンピックス
しおじり・松本支援会事務局
TEL:080-3429-4316

長編ドキュメンタリー映画
「ありがとう」上映会

「ありがとう」は知的障害のある奈緒ちゃんの口癖。奈緒ちゃんを25年間に渡って撮影した記録映画にはみんなが心の底から「ありがとう」と言える世界になればとの願いが込められています。

- ◇日 時：2月2日(土) 14時から(105分)
- ◇場 所：神宮寺 アパロホール
- ◇定 員：200名
- ◇チケット：前売り 1,000円
当日券 1,400円
- ◇問合せ・申込み：長野県 NPO センター松本分室
TEL：46-0016



サポセン写真館

～サポートセンター、ある日のヒトコマ～



12月16日、フリースペースにて“NPO 法人文化財保護活用機構”の第2回設立記念講演が行われ、「シルクロード発掘-ニヤ遺跡の調査-」についての発表がされました。サポートセンターは、こんな風に、講演会などの会場として使っていただくことも可能です。

すべての子ども達に、生き生きとした放課後を！
長野県学童保育研究集会
記念講演「揺れる子どもの心と発達」
～学童期の子ども心と寄り添う～

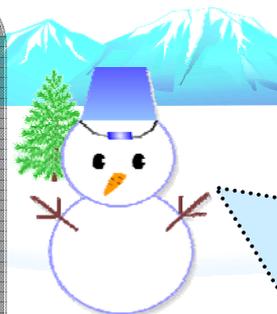
- ◇日 時：2月9日(土) 9時半 受付開始
- ◇日 程：10時～12時 分科会
12時～13時 休憩(昼食)
13時～13時20分 基調報告
13時20分～13時半 実践報告
13時半～15時 記念講演
- ◇場 所：松本市あがたの森文化会館
- ◇参加費：無料
- ◇講 師：高垣忠一郎先生(立命館大学教授)
- ◇主 催：長野県学童保育連絡協議会
- ◇備 考：保育希望やお弁当(700円)は1月25日までに申し込んでください。
- ◇問合せ：事務局 前原
TEL/FAX：34-8423



サポートセンターからのお知らせ

インフォメーションボード
を設置しました

レターケース横にインフォメーションボードを設置しました。サポートセンター登録団体が掲載された新聞記事や、当センターに関するトピックスを貼り出しています。「この団体はこんな活動をしているんだ」と、知っていただく機会になれば幸いです。



編集後記

昨年末にサポートセンターの登録団体は170団体を越えました。活動内容や参加されている方もバラエティーに富み、市民活動がより活発化してきていると感じます。今後、ますます松本地域の市民活動が発展してくよう、センターも更にパワーアップして頑張りたいと思います。