



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いたします。

プラチナフォーラム ～プラチナ世代がいきいきできる社会～

プラチナ世代の皆さんが新たな活動への第一歩を踏み出すきっかけとして「プラチナフォーラム」を開催します。ゆとりのできた時間を「生きがい・やりがいのある いきいきとした生活に使いたい」と考えている皆さん、是非ご参加ください。

日時：2月22日（土）

13:30～16:30（開場 12:45）

会場：松本市総合社会福祉センター4階大会議室

募集人員：150名（事前申込、先着順）

参加費：300円（お茶代として）

対象者：プラチナ世代の皆さん

主催：プラチナフォーラム実行委員会

締切：2月12日（水）



プログラム：

記念講演（13:30～14:50）

【演題】「60歳からの人生がその人の真価を決める」

【講師】NPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ

会長 高畑 敬一 氏

休憩（14:50～15:00）

事例発表交流会（15:00～16:30）

※プラチナ世代の社会参加を応援する「プラチナサポーターズ松本」の活動事例紹介やメンバーとの交流を行います！

市民活動スキルアップ講座



FACEBOOK 講座

SNS で世界一のシェア率を誇る facebook は、市民活動を行う上で無視できない情報発信ツールとなっています。そこで、市民活動団体の広報力強化と共感の輪を広げることを目的に facebook 講座を企画いたしました。地域コミュニティサイト・ナガプロ運営会社代表草間氏による講義と、受講者各人の修得目標にあわせた個別演習の2部構成で、実践力を身につけていただきます。これを機に本格的に facebook を活用してみませんか。

【講義】「facebook を活用した広報」

日時：3月5日（水）19:00～20:30

会場：松本市民活動サポートセンター

講師：草間淳哉氏（株式会社ウェブエイト代表）

参加費：無料

定員：先着30名

【演習】3月中

日時：初日講義日に面談の上決定

1回90分

参加費：無料



助成金獲得セミナー



新年度の事業計画と予算編成の時期になりました。この時期、公益活動団体にとって頭を悩ませる活動のための資金調達。寄付金・会費・助成金、補助金・事業収入・融資など、それぞれの組織形態に適した資金獲得と、新年度の事業計画に役立てていただくため、2つの講座を企画いたしました。

①「平成26年度地域発元気づくり支援金」

日時：1月16日（木）、23日（木）19:00～20:30

地域限定の支援金は、地域で活動する団体にとって身近でもっとも関心が高い資金源です。採択される事業計画づくりのポイントと、申請書類の提出前の再確認をしましょう。

②「活動資金再考・助成金申請書の書き方」

日時：2月15日（土）13:00～17:00

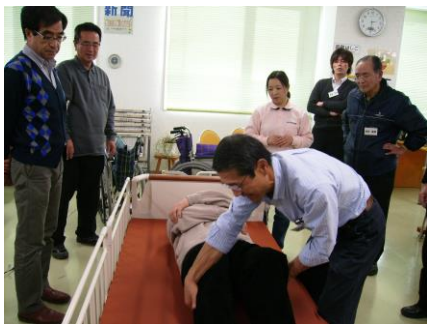
民間助成財団から講師を迎え、審査員の心をつかむ申請書の書き方、事業元に意図が伝わる申請書作成のコツをワークショップで掴みます。

新年度に向け、さまざまなイベントや講座をご案内しております。詳細については別紙チラシをご覧ください。お問い合わせ・お申し込みは市民活動サポートセンターまで。

男の介護講座「ケアメンになろう！」

講座タイトルの「ケアメンになろう」には、社会で家庭で、自律した存在になってもらおうという期待が込められています。会社人間として仕事まっしぐらだったお父さんたちに、今度は“人生の仕事”に邁進していただこうと、プラチナ世代支援事業の一環として、松本市社会福祉協議会との共催により、ケアする側を経験することの少ない男性を対象に開催し、11月12日、19日の2回連続の講座には、のべ22名の男性が参加されました。

第1回は、実際にサポートセンターへ介護用ベッド



を持ち込み、介護福祉士の指導で、ベッドから起こして立たせる方法(写真)や、車いすに移乗させて押す体験をしました。

第2回は、ケアマネージャーによる介護保険制度の説明と、介護経験者による体験談を聴きました。宮島武雄さんの「いつか往く道、通る道」と題した体験談では、お母様の介護に携わる日々の生活や心の動き、新たな発見など日記も交えながら本音で語っていただきました。辿り着いた答えは「借りられる力、使える制度は活用し、人目を気にせず、自分に素直に、自分にできることをやる」。幼いころからのお母様の教え「泣いても一日、笑っても一日」を胸に奮闘中とのこと。この心持ちは、すべての活動に共通する心構えとして大切にしたいものです。

講座終了後の交流会では「老々介護が迫っている。結婚時の約束でどちらかが看ると決めている。今日は参考になった。」といった感想をいただきました。参加者全員が男性のみという初めての試みでしたが、実習も気がねなく全員が率先して参加でき、本音トークも盛り上がりました。「男性介護者は頑張りすぎる傾向にある。手抜き、息抜きを」という講師の指摘もありました。地域に居場所の少ない男性が本音で話せる場づくりも必要であることを痛感しました。

第17回ふれあいサロン～クリスマス～

12月12日、お昼をはさんで4時間あまり、サポートセンターのフリースペースで、障害者就労支援施設の自主製品の交流販売と、一緒に歌を歌って楽しむ交流会が開催されました。

午前中の交流販売会には、市内7施設の利用者と職員、ボランティアを含め28人が販売に携わり、市民の皆さんや市役所職員と交流しながら、約100品目を販売しました。お昼時には、施設利用者の皆さんの「いらっしやいませ!」「おいしいお弁当ですよ!」という元気な掛け声が飛び交い、サポートセンターが商店街のような活気のある空間に早変わりしました。クリスマスの時期ということもあって、クリスマスカードやリース、新年のしめ飾り、お餅などの品物も並び、



各施設がお互いの自主製品を紹介し合い、施設同志の情報交換もできました。

(←)交流販売会
のようす

午後は、市内で音楽活動をしている小松規美子さん(ムジカコンパス所属)の歌と演奏に合わせ、クリスマスソング14曲を歌い交流しました。最初恥ずかしがっていた参加者の皆さんも、リズムに乗って鈴やタンバリンで合奏したり、一緒に参加したプラチナサポーターズのメンバーも大きな声で朗々と歌い、会場が一体となる素敵な時間となりました。



(↑)利用者の皆さんの合奏の様子

平成21年度から数えて17回目を迎えるふれあいサロン。障害者就労支援施設と市民の交流を目的に、ふれあいマーケット事務局とサポートセンターが協力して開催してきました。長年ボランティアとしてふれあいマーケット事務局に携わる藤枝紀祥さんは、「ふれあいサロンは、自主製品の販売だけでなく市民交流とあわせて施設同士の交流も深められる貴重な場です。」と感想を話されました。

次回は3月13日、午前は販売会、午後は春の歌を歌う交流会を予定しています。是非ご参加ください。

サンタ・プロジェクト・まつもと

Tel/Fax : 0263-72-1514 (代表 西垣 恭子)

「あなたもサンタクロースになりませんか？」をテーマに、入院等の理由でクリスマスを自宅で過ごすことができない子どもたちに、本をプレゼントしようという活動が「サンタ・プロジェクト」。

2009年、敬和学園大学の澤秀夫教授が新潟県新発田市で始め、各地に広がりつつある。「サンタ・プロジェクト・まつもと」代表者である西垣恭子さんにお話を伺った。今回「サンタ・プロジェクト・まつもと」は2回目を迎え、プレゼンターによって購入された200冊以上の本は、信州大学医学部附属病院小児科病棟、長野県立こども病院、松本市立岡田小学校・女鳥羽中学校あさひ分校の子ども達に贈られた。

このプロジェクトには、小学生からお年寄りまで年齢や性別を問わず、誰でも市民サンタになって参加することができる。市民サンタは、期間中、松本市・安曇野市の協力書店5店のいずれかに行き、本を受け取る子どものカードを選び、そこに書かれた子どもの年齢、性別、病院・施設名といった情報を元に、本（絵

本・児童書）を一冊購入しメッセージカードを匿名で書く。本のプレゼントを受け取った子どもたちや家族の感想として



(1)プレゼントを手渡す西垣さん

「顔を知らない人が自分たちに思いをはせてくれたことで、温かい心の繋がりを感じた」との声が寄せられた。特に、たった一行であってもメッセージカードの内容に励まされたという話が、子ども達たちだけでなく、看護の中心になっている多くの母親の言葉として伝えられている。

西垣さんは「市民サンタの経験を経て、病気の子もたちだけでなく、私たちの身近にいる困難な立場に置かれている人に思いを巡らせ、自分もそうした立場になり得ることを知ることで、支え合いの心を育てゆきたい」そして、「毎年12月になったら『サンタ・プロジェクト』が始まると皆さまに思っただけのぐらい続けることで、温かい地域づくりの一助になれば」と語った。(さとう)

松本市聴覚障害者協会

Fax : 0263-57-3100 (代表 松原 武)

今回、手話通訳の山田良子さんの協力で、代表の松原さんに初めてゆっくりお話をきかせていただいた。

約50年前、聴覚障害者が社会に出たとき、周囲から孤立してしまう傾向にあった。そのため、当事者同士、また、健聴者と楽しく交流できる場が必要だった。松本市聴覚障害者協会は、聴覚障害者の福祉向上、障害の有無に関わらず住み慣れた地域で課題や悩みを互いに共有し、いきいきと暮らすことを目指し設立された。現在、会員は50名、年齢層は20~70代と幅広い。その活動は、教育を受けられなかった高齢者の訪問支援や、文字理解の困難な人に絵や身振りなどで伝えることで関わりを避けがちな当事者の不安を解消するなど、個々に寄添うものから啓発活動まで多岐にわたる。

中でも力を入れている活動に「手話教室」がある。



(1)手話で話し合う会議のようす

中央公民館の協力で、初心者を対象に手話を理解してもらうことを目的として、聴覚障害者が手話を指導し、多くの人に手話を広めようと取り組んでいる。

この教室は9年目になり、修了者のさらなる学習の場として、また、聴覚障害者とのコミュニケーションの場として手話サークルも立ち上がり活動している。

そのほか、公民館の講座をはじめ、市内の高校や松本大学でも手話指導をしている。手話を学ぶ一方で、地域の人に聴覚障害を知ってもらおうと活動を始めた学生もいる。若い世代が関心をもっていることに期待を寄せている。

健聴者と同じ生活をしたいという希望はあるが、現段階では情報の遅れや不便さがあるため、その改善に向け毎年、松本市との懇談会を実施している。2006年、国連で手話が言語として認定され、全国的に手話に関しての動きが活発化する中、長野県でも手話言語条例が成立するよう、協会からも働きかけていく予定だ。それにより、義務教育で手話の授業が取り入れられ、一般に普及していくことを望んでいる。

毎年「聞こえない」ことへの理解を深めてもらう目的で、「耳の日記念」文化祭を開催している。今年は3月8日(土)に、関係団体の出店や講演、交流など盛り沢山の内容で行う予定だ。たくさんの方と出会い、ふれあいを通して社会参加の場を広げている。「今年も一人でも多くの皆さんに参加してもらい、出会いを大切に、繋がりの輪をより大きく広げていきたい。」と松原さんは願っている。(つかはら・うみぐち)



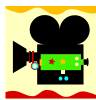
イベント・募集情報をお寄せください。

サポートセンター通信やホームページで、皆さんのイベント情報や募集情報などをご紹介します。

第6回 商店街映画祭 -ALWAYS 松本の夕日-

商店街をテーマにした短編映画コンテスト、商店街映画祭。映画を通して商店街での人情や風景、温もりを発信する映画祭として今年も開催します。

- ◆日 時：2月1日(土)
- ◆会 場：ピカデリーホール
- ◆料 金：第1部 無料 / 第2部以降 700円
- ◆問合せ：一般社団法人 松本映画祭プロジェクト



Tel / Fax:0263-35-2810
E-mail:matsumotofilmfes@gmail.com
HP:http://smf-matsumoto.com/

新春特別講演とディスカッション 演題「縄文と江戸に学ぼう」

講師に諏訪自然塾塾長の清水馨氏をお迎えし、縄文と江戸の文化から平和とリサイクル社会を学びます。現代の我々の生き方・暮らし方を見つめ直してみませんか。

- ◆日 時：2月1日(土)
14:00～16:30
- ◆会 場：あがたの森文化会館 1-1
- ◆参加費：一般 500円 / 会員 無料
- ◆申込み：信州自遊塾HP内申込フォームかFaxにて
HP:http://www.jiyujuku.org/
Fax:0263-77-5437



- ◆問合せ：Tel:090-5808-0768 (信州自遊塾事務局峯岸)
- ※17:30～トラットリア松本画廊 (松本時計博物館 1F)にて新春交流会がごございます。参加費 3000円～

平成25年度 松本市ボランティア交流集会

地域づくりの活力として活動するボランティアの皆さんによる活動発表、信州大学経済学部教授の井上信宏氏による講演『高齢社会の地域づくりにおけるボランティアの役割』のほか、施設の自主製品等の販売会や交流会もあります。

- ◆日 時：2月8日(土) 10:00～15:30
- ◆会 場：松本市総合福祉センター4階 他
- ◆対 象：ボランティア登録者(活動者)、ボランティアに関心のある市民、福祉施設職員、ひろばコーディネーター等
- ◆定 員：約250人
- ◆参加費：無料 ※昼食希望の方は実費
- ◆問合せ：松本市総合社会福祉協議会
(松本市ボランティアセンター)
Tel / Fax:0263-25-7311



松本ホテル学(まなぶ)会 報告会

市内各地区におけるホテルの保護活動についての報告と、ホテル保護をとおして自然環境保全について考えるフリートークを行います。

- ◆日 時：2月8日(土) 14:00～16:00
- ◆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：松本ホテル学会 事務局



松本市市民活動サポートセンター
Tel / Fax:0263-88-2988

子育て応援イベント「はぐまつ交流会」

読み聞かせ、料理、手芸、工作など親子で楽しめる講座とランチ交流会、衣類や家庭用品のリユースコーナーもあります。

- ◆日 時：2月11日(火・祝) 10:00～15:00
- ◆会 場：庄内地区公民館
- ◆対 象：子育て世帯
- ◆参加費：食事代 200円 (乳児無料)
- ◆託 児：無料 ※事前申込み
- ◆問合せ：松本市子育てコミュニティサイト
プロジェクト事務局
Tel:090-3565-6385
Fax:0263-34-3236 (こども育成課内)



第8回松本検定～目指せ松本の達人～

松本検定はあなたの松本通を検定します。松本が大好きなあなたへ、目指せ松本の達人！今回から小学生はワンコインで挑戦できます。

- ◆日 時：2月16日(日)10:00～
2月17日(月)14:00～(基本コースのみ)
- ◆会 場：16日…勤労者福祉センター、松本大学 他
17日…勤労者福祉センター大会議室
- ◆受験料：一般(高校生以上) 3,000円
中学生 1,000円 / 小学生 500円
- ◆問合せ：松本検定実行委員会事務局
Tel:0263-34-8307 Fax:0263-34-3049
E-mail:view@city.matsumoto.nagano.jp



編集後記

新年を迎え、寒さの中にも暖かな日差しが心地よい季節となりました。サポートセンターでは来年度に向けさまざまな講座やイベントを企画しています。2014年が皆さまのさらなるご活躍の一年になりますよう、スタッフ一同努めてまいります。(なかがわ)