

毎月15日に発送！

情報メール便 2025 8月号



情報メール便を手にとられた皆さんこんにちは。8月の情報メール便のお届けです。7月に引き続き連日暑い日が続いておりますが、体調など崩されていませんか。水分補給を行いながら、暑い夏を乗り切りましょう！

夏といえば、やっぱりサマーチャレンジ！

7月31日には、「さわやか！諏訪湖畔のゴミ拾い×すわっこいきいき体操」というボランティア体験が開催されました。

まずはみんなで諏訪湖畔のゴミ拾いを行い、その後は、すわっこいきいき体操で体を動かし、学生やボランティアの方々と一緒に楽しく交流しました♪ 笑顔があふれる、さわやかな1日になりましたね！

8月24日には、「コミュニケーション講座」を開催予定です！

この講座では、雑談力のコツや、初対面の人と話すときの“良い例・悪い例”をみんなで考えながら、グループワークを通してコミュニケーション力をレベルアップしていきます！

私自身も、まだまだコミュニケーションに課題を感じているので、この機会にスキルアップできたらいいなと思っています！今からとっても楽しみです！

それでは来月のメール便もお楽しみに！

☆メール便をご活用ください！

情報を送りたい方は、団体・個人分（約160枚）をボランティア・市民活動センターへお持ちください。ボランティア・市民活動センターに登録している団体・個人へ情報メール便が届きます。



9月号メール便に チラシを入りたい場合



ここぴい、
お願いね♪



9月11日（木）
までに160枚
くださいね！

ボランティア・
市民活動センター
-ここぴい-



印刷の際はボランティア・市民活動センターをご利用ください！片面で200枚印刷する場合、紙を持参していただければ、30円で印刷できます。

メール便についてのご連絡は下記までお願いいたします。

問 合：諏訪市社会福祉協議会／ボランティア・市民活動センター（担当：林）

電 話：54-7715

FAX：57-1231

HP：www.suwacity-shakyo.or.jp

E-mail：suwavc@po26.lcv.ne.jp

／諏訪市ボランティア・市民活動センター事業／

たのしくつながる！ コミュニケーション講座

～信頼関係のつくり方～

相手との信頼関係
築けてるかな？

私のコミュニケーション
これで大丈夫？

気軽にご参加ください♪
筆記用具を持ってきてね！



日時 2025
8 / 24 日 10:00 ~12:00

定員 **20名** 費用 **無料**

会場 諏訪市総合福祉センター
湯小路いきいき元気館
3階 会議室（諏訪市小和田19-3）

講師

きむ いるす
金 日秀 先生



（株）コミュニケーションズ・アイ
キャリア・コンサルタント
産業カウンセラー

主催・問合せ
諏訪市ボランティア・市民活動センター
0266-54-7715

お申し込みは
フォームから
8/22（金）締切





ふれあいサロンだより



サロンっていいな♪

★諏訪市ボランティア・市民活動センターに登録されているふれあいサロンをご紹介します★

ほほえみサロン

代表の土橋さんにお話を伺いました

ほほえみサロンは、『明るく、元気に、健康長寿を目指すための交流会』を目的に、赤羽根在住の方なら誰でも参加できるサロンとして、女性メンバー5名で年5回ほど活動しています。イベントの際には、お友達などを連れて来ていただいています。

コーヒーを片手に、気軽なおしゃべりから生まれるアイデア

サロンの打合せは、カフェでコーヒーを飲みながらやっています。「こんなことやってるの」「えー今度教えてよ」——そんなおしゃべりからアイデアが生まれています。これまでは、フラワーアレンジメント、甘酒の作り方、ちぎり絵、オカリナ演奏、私の長生きのコツ・・・など、メンバーそれぞれが得意なことを活かして、さまざまな活動を行いました。また、コンサートや防災講座などのイベントを開催することもあります。“無理しないでできることをやる”を大切にしています。

「サロンに出てきてくれて、顔を見るだけで嬉しい」

シニア世代が増えるなかで、公共のものに頼るだけではなく、なるべく自分たちで声をかけ合い、見守り合えるような地区になっていけたら・・・という思いで活動しています。ほほえみサロンが、赤羽根のみんなにとって、ちょっと顔を合わせてみよう、様子を見に行ってみようというきっかけになればと思っています。

サロンの開催時には、区の回覧板でお知らせしたあと、ひと声かけるようにしています。やっぱり“声かけ”は大事だと思います。

6月28日のバーチャル旅に来てくださったHさん(91歳女性)は、回覧を見た時点ではあまり行くつもりはなかったそうです。そこで、私が声をかけに行ったら、同居の娘さんが「こんなに声をかけてくれるんだから、行きなよ」と背中を押してくださり、参加につながりました。当日、Hさんは「みんなに会えてよかった。すごく楽しかった」とおっしゃっていました。こうしてサロンに出てきてくれて、顔を見るだけで嬉しいです。



メンバー同士のつながりを保った「交流ノート」の取り組み

コロナのとき、なかなか直接会えないなかでも、“メンバー同士のつながりを大切にしたい”という思いから、「交流ノート」を始めました。日々の出来事や感じたことなどを自由に綴り、まるで交換日記のように回覧しました。そのおかげで、メンバーがお互いの思いを共有し、つながりを保つことができました。気づけば、ノートは3、4冊になりました。

「自分たちがワクワクするようなことをやりたい」

もうやめようと思ったこともあったけれど、お茶飲みを2～3年続けてきて、お仲間だけでなく地区の皆さんも動かさなきゃと思うようになりました。赤羽根区は150人、小さい区だからみんな顔見知り。今回も「お手伝いしてくれる？」と聞いたら、何人かが「いいよ」と言ってくれました。やっぱり楽しければ集まってくれます。地区の皆さんももちろんだけど、やっている人たちが楽しめる、自分たちがワクワクするようなことをやりたいです。あと、知らない間に役が決まっています。自分で言ってくれるのがありがたいです。



6月28日のほほえみサロンでは、「ほほえみツアー バーチャル伊豆の旅」を開催しました。バスガイド歴40年の木藤さんにご案内いただき、赤羽根から下田までのコースを、懐かしい写真とともに巡りました。写真は書画カメラを使って、1枚ずつ手作業で映し出されました。お弁当やおやつに加え、お土産まで用意されていて、会場にいながら旅行気分を味わえる、楽しいひとときとなりました。

准看護学院の学生さんたちがサロンに来てくれました！

5月30日、6月6日の2日間、諏訪市医師会附属准看護学院の実習生の皆さんを迎え、サロンの活動を体験していただきました。1日目はスويسイかりんちゃんクラブの皆さん、2日目はたんぽぽの皆さんにご協力いただきました。学生さんたちの質問にたくさん答えてくださり、にぎやかな交流の時間となりました。



「ふれあいサロンだより」をお読みいただき、ありがとうございます。諏訪市内には約80のサロンがあり、地域の皆さんが気軽に集い、交流を楽しむ場となっています。このおたよりを通じて、サロンをもっと身近に感じていただけたら嬉しいです。気になるサロンがあれば、ぜひ足を運んでみてください。次号もどうぞお楽しみに！

子ども専用電話

チャイルドライン



ボランティア募集!!

子どもたちの心の居場所作りをしている
チャイルドラインの活動に、あなたも参加しませんか？

子どもからの電話を受ける方を「受け手」と呼びます。

第21期「受け手」養成講座

■日時 2025年8月31日(日)~9月27日(土)
5日間 全11回

*公開講座もあります。一講座でも受講できます。

■場所 諏訪市総合福祉センター（いきいき元気館）
3階・会議室2

■主催 特定非営利活動法人 すわ子ども文化ステーション
チャイルドラインすわ

チャイルドラインって？

チャイルドラインは、18歳までの子どもがかける子どものための専用電話です。
子どもたちのどんな話にも、耳を傾けます。子どもたちの話したい気持ち、誰かとつながりたい気持ち、誰かに聴いてもらいたい気持ちなど、それらをすべて受けとめるのがチャイルドラインです。全国71団体が協力して年間17万件の子どもの声を聴いています。
チャイルドラインすわでは、毎週火・金曜日に16:00~21:00まで、子どもたちからの電話を受けています。

<お問い合わせ・申込み>

〒392-0007 長野県諏訪市清水3-3970-3 諏訪市「ふれあいの家」内

TEL/FAX 0266-58-3494

E-mail kodomo@sukobust.com

<後援> 長野県・長野県教育委員会・長野県弁護士会諏訪在住会・諏訪市教育委員会・岡谷市教育委員会

茅野市教育委員会・下諏訪町教育委員会・富士見町教育委員会・原村教育委員会・諏訪市社会福祉協議会

「受け手」養成講座の募集要項

期 間	2025年 8月 31日（日） ～ 9月 27日（土）11講座		
受講料	10,000円（学生5,000円）全11回分 公開講座 1講座につき1,000円（学生500円） （受講者の皆様の受講料はチャイルドラインすわの運営費に使われます）		
対象・定員	18歳以上 15人		
会 場	諏訪市総合福祉センター 3階	会議室2	
申込締切	8月 22 日（金）（TEL / メールでお申し込みください。申込書をお送りします）		
申し込み	特定非営利活動法人 すわ子ども文化ステーション チャイルドラインすわ		
問い合わせ	〒392-0007 長野県諏訪市清水3-3970-3 諏訪市「ふれあいの家」内 TEL/FAX 0266-58-3494 E-mail kodomo@sukobust.com		

- 「受け手」を希望される方は、原則として全講座必修となります。（事前に参加出来ない日、時間がある場合はご相談ください。）
- 講座終了後「受け手」の実施トレーニングを行います。
- 全講座終了後、選考委員会で「受け手」ボランティアとして活動していただけるかどうか選考させていただきますのでご了承ください。
- スマホでQRコードを読み取ってお申込み →



第1回 公開	8月 31日（日） 10:00～12:00	チャイルドラインとは？ 子どもの権利条約	北川 和彦 氏 （弁護士） （チャイルドラインすわ運営委員長）
第2回 公開	8月 31日（日） 13:00～15:00	子どもをとりまく現状と虐待	森 美奈子 氏 （長野県諏訪児童相談所 所長）
第3回 公開	9月 7日（日） 10:00～12:00	子どもへの暴力防止 人権教育プログラム ーCAPワークショップー	CAP しなの
第4回 公開	9月 7日（日） 13:00～15:00	子どもとメディア ー今、何故チャイルドラインが必要かー	松島 恒志 氏 （子どもとメディア信州代表） （松本大学教職センター）
第5回 公開	9月 13日（土） 10:00～12:00	子どもの心の受け止め方 ー子どもにとって信頼してもいいと思える大人になるためにー	川瀬 勝敏 氏 （つつじが丘学園 園長）
第6回 公開	9月 13日（土） 13:00～16:00	子どもの話を聴ける人になるために ーワークショップー	兼重 尚子 氏 （兼重コーチング事務所代表 ライフコーチ&ファシリテーター）
第7回 公開	9月 20日（土） 10:00～12:00	支援を必要とする子どもたちへの 理解とサポート方法	西田 三枝子 氏 （長野県相談支援専門員）
第8回 公開	9月 20日（土） 13:00～15:00	若者の自尊感情を育む	佐藤 良裕 氏 （長野県立高等学校 非常勤講師）
第9回 非公開	9月 27日（土） 10:00～12:00	心をひらく「聴き方」 ー安心して話せる関係作りの第一歩ー	笠原 睦美 氏 （産業カウンセラー・アドラー心理学トレーナー）
第10回 非公開	9月 27日（土） 13:00～15:00	子どもと心をつなぐ聴き方 ー気持ちに寄り添い、 関係を育てるためにー	笠原 睦美 氏 （産業カウンセラー・アドラー心理学トレーナー）
第11回 非公開	9月 27日（土） 15:00～16:00	チャイルドラインの活動とは	宮坂千実氏・風間真由美氏 （チャイルドラインすわ運営委員）

こもりびとの居場所「ふあにか」NEWS

2025年5月からスタートしたばかりの居場所です。「何かを見つける!」という意味の造語「Find Nanika」(ふあいんど なにか)を略して「ふあにか」です。やりたいことを一緒にやりながら、楽しく交流できたらと思います。ふだんお家でひきこもり生活をされている方、生きづらさを感じている方(18歳以上が目安)が対象ですが、家族・支援者などのご参加も歓迎いたします。

日時: 毎月2回!

① 第2日曜日

② ①の翌週の火曜日

13:30~16:30
(時間内出入り自由)

内容: おんなじやりたいことを
やってみる!
(アイデア随時募集中)

問い合わせ・申し込み先
「ふあにか」代表 平林
090-7638-4283
(ショートメールもOK)

場所: 湯小路いきいき元気館
3F 会議室
諏訪市小和田 19-3

参加費: 通称は無料
(活動内容により実費を
いただく場合あり)

その他: ♦マイドリンクをご持参ください。
お茶を飲みながら交流
しましょう。
♦日時や場所など変更になる
場合もありますので、事前に
ご連絡をお願いいたします。



★ 9月の予定



★ 9/7(日)『脳が喜ぶ!心が笑う! 臨床美術講座』

- ・講師: 藤本順子さん(臨床美術士)
- ・内容: 様々な効果が期待できるアートセラピーです。
何を作るか お楽しみに♪
- ・参加費: 500円
- ・申込×切: 8/26(火)

★ 9/23(火)祝日『笹エッセンスアート講座』

- ・講師: 後藤吉久さん(美容師/アーティスト)
- ・内容: 笹エッセンスを使って絵や文字を描きます。
- ・参加費: 500円
- ・申込×切: 9/17(水)



ここ諏訪地域で5000人が暮らしている シングルマザー親子に

思いをはせてみませんか

上映会80分＋交流会約60分（参加自由）

ドキュメンタリー映画（2024年公開）

取り残された人々：

日本におけるシングルマザーの苦境



第1部 シングルマザー限定回
10:00～12:20

第2部 どなたも参加出来る回
13:30～16:00

- 約30席／お子さん連れOK（保育士いません）
- お問合せ 090-4096-7065（毛利）
- SMSにてご予約下さい

● 参加費 大人500円／学生子ども無料



「豊かな国ニッポン」で、なぜ？ カメラを回したきっかけは、豪出身プロレスラー監督の驚きと憤りだった。
「この作品は日本人には絶対に作れなかった」と語る。

8月30日（土）
諏訪市／湯小路いき
いき元気館／会議室



会場地図
54-7711



● 映画公式ホームページ→
予告編あり



← ● 図表で見るシングルマザーの苦境

● 貧困は自己責任？ →



主催 すわこ文化村101回企画 村長 毛利正道