

# 万里夢

NPO・えん ニュースレター “まりーむ”

NPO・えんは、まちづくり・女性のキャリア実現・市民活動をサポートします。

## 真の市民とは？

副代表 関根 啓子

### 新聞記事は必ずしも正しくない

そんなことは当たり前と言われそうですが、少し前まで、「新聞に出てたわよ」っていうのはかなりのインパクトを持って捉えられていたのも事実。メディアの取材を頻繁に受けた時期がありました。記者によっては、知識が豊富で運動に熱意を持っている人物がいるので、取材されながら、勉強させてもらうことにもなります。一方、全くの素人同然の記者も多く、こちらがレクチャーすることになるので、正確な記事が書けるのかしらと心配になったのを覚えています。前者の書く記事は、ともすると事実よりも運動に偏ったものに、後者は的外れなものになる確率が高いわけです。我々は、そんなことを踏まえつつ新聞など、複数のものを読み比較検討する必要があると感じました。

### 国会には、法令違反を是とする時代錯誤な議員が存在する

もちろん、そうでは無い議員さんが多数を占めていると信じています。皆さんは、小泉内閣が打ち出した「21世紀型競争政策」を覚えていますか？政策実現のためのひとつに、公正取引委員会が所管する独占禁止法(私的独占の禁止及び公正取引の確保に関する法律)の改正がありました。規制緩和で経済の活性化を図り(これについても賛否両論ありましたが)、社会は「事前チェック型から事後チェック型」の時代に入りました。しかし、当時の独禁法ではカルテル・談合を繰り返す事業者はあとを絶たずその不

当利得は6兆円にもものぼると言われていましたから、課徴金制度の見直しや課徴金減免制度の導入は急がれました。これに反対する経済団体や一部の自民党議員に消費者側の意見を説明に回っていた時のこと、九州選出の議員さんが言った言葉は忘れられません。「建築業界では皆仲良く談合しているんだ。前はA社だったから今回はB社、次はC社って具合に何の問題も無い」余計な事はするなということですよ...。いずれにしても、そんな人物を国会に送り出したのは有権者です。

### 自分のこと

活動の場を離れて早一年がたとうとしています。今は、家族の一員としての役割りを果たすことで、瞬く間に月日が過ぎていきます。我々は、いわゆる戦争を知らない子供たち世代で、自覚するかしらなく関わらず、少々オーバーかも知れませんが、戦後民主主義のただ中で平和を謳歌しつつ新しい生き方を模索してきた者たちでもあります。チャレンジ精神があれば、かなり色々なことが出来そうな気がしていたし、そうした仲間も大勢いました。私はとて、かなりの軌道修正の後今に至るのですが、出産を機に加入した生協で草の根運動を経験し、2000年には全国消費者団体連絡会事務局に、2005年からは東京都消費者月間事務局に籍を置きました。運動を具現化できる場はかなり近づいた気がしたものです。当時は、パソコンを利用する生活が当たり前になりつつあった頃で、情報を特定の人だけが持っている時代は終わったんだと実感しました。そんな中でも、現場にいたからこそ見えたことも沢山あったので、今回はその一部をお伝えしようと思いました。

### 目次

|                     |   |
|---------------------|---|
| 巻頭寄稿「真の市民とは？」       | 1 |
| 多世代交流ひろば「パルひろば辰巳」報告 | 2 |
| NPO・えん 自主事業報告       | 3 |
| NPO・えんの活動報告・予定      | 4 |

パルひろば辰巳

## 毎日楽しく活動中！

### ●はじめての人の 切り絵

利用者さんからの「切り絵をやってみたい」という要望に応じて開催しました。はじめて切り絵をする人を対象に3回にわたってカッターの持ち方から紙の切り方といった初歩から始めました。講師の指導にそって枳などの簡単な作品から始まり3回目にはクリスマスツリーを完成させるなど皆さん、熱心に取り組んでいました。同じ型紙を切り込んでいきますが、バックの色を一人ひとり工夫したり、身近なものから自分なりの型紙を見つけたり、参加者自身が楽しみながら自分の色を出した作品に仕上げていきました。3回の企画が終わってからも参加者同士で自作の作品を見せ合って、切り絵を楽しんでいます。

### ●椅子ヨガ

普段運動しない高齢者向けに始めて開催しました。膝や腰が痛いので体操をするのは不安という方も椅子に座って行なうので安心して参加していました。呼吸を整えながらストレッチしたり、筋肉に無理しない程度に自分で負荷をかけたので「気持ちよく身体を動かせた」「楽しかった」「一人では身体を動かさないが皆がいたのでやれた」などの感想をいただきました。健康維持をするためにも不安なく参加できる椅子ヨガを新年度からも取り入れていこうと思います。

### ●まごころ食事会

2ヶ月に1回、ボランティアの谷さんを中心に、手作りにこだわったお食事を提供する食事会です。参加者の高齢者からは献立を見て家で家族に作りたいたいと話される方や、食事会を地域の皆さんの歓談の場として毎回楽しみに参加されている方など、笑顔の多い場を提供しています。手の込んだおかず手作りデザートまで皆さんお食事を楽しまれています。



3月のまごころ食事会も盛況でした。次回は5月に開催します！

パルひろば辰巳では辰巳地域の皆様の多世代交流の場の提供のため、様々な取り組みを行なっています。

今回は、12月～3月まで好評だった企画を紹介します。



元気サロンでは、楽しみながら身体を動かします

### ●老沼秀子さんの手芸サロン

2014年から毎月開催し3年間で多くの作品ができました。作品はベストやズボンから巾着などの袋物まで講師のアイデアから様々な作品が生まれました。作品を作りながら参加者同士で教えあったり、出来上がった作品を見せ合う事で参加者同士のコミュニケーションが生まれました。そのうえ76歳とは思えぬ講師のパワーから参加者自身が前向きなエネルギーをいただきました。



いつも笑い声が絶えない手芸サロン

### ●ママウォーキングエクササイズ

2015年7月から開催しているママウォーキングエクササイズ。定員一杯の10組の親子が参加することもあり、毎日にぎやかに開催されています。講座ではママが子ども連れで気軽にエクササイズに参加したり、エクササイズ後にゆっくりお茶をしながら子育ての情報交換しています。皆さんが小さな子どもを持つママなので、子どもが途中で泣き出したらレッスンを離れてあやしたり自由にできるのがママ向け講座ならではの内容となっています。

このほかにも、「元気サロン」「うたの広場」や「暮らしの相談室」など地域の皆様の元気と笑顔をキーワードに様々な企画を行ないました。

今年度をもちまして長年続いた・手芸サロンとママウォーキングエクササイズを終了とし、新年度より新しい企画を提供していきます。長年ご指導いただきました、老沼さん、折居さんありがとうございました。

# 自主事業報告

## えんカレッジ開催報告

- 2/2(木)女性のための個人事業主の確定申告  
講師:黄民愛さん(税理士)
  - 3/2(木)子育てコーチングでこどもを伸ばす!  
講師:山崎みどりさん((財)生涯学習開発認定コーチ)
  - 3/3(金)中国伝統の養生知識を学ぶ! 中医学 & 漢方かつさ体験  
講師:孫春玲さん((一社)日本経絡かつさ促進会代表理事)
  - 3/14(火)「伝わる力」出版記念セミナー～プロが教えるコミュニケーション術～  
講師:橋谷 能理子さん(フリーキャスター・日本語教師)
- 以上、合計4つの講座を開催し、約70名の方が参加しました。



伝わる力-90分で変わる!相手の信頼を勝ち取る 橋谷能理子:著

オリンピック招致プレゼンテーションは、日本人特有の謙遜の文化から解放されたことが成功の秘訣。

## 「成年後見制度」について知る機会に!

2月25日(土)多世代交流ひろば「パルひろば辰巳」にてオレンジカフェ(認知症カフェ)を開催しました。当日は辰巳地域近隣の住民、地域福祉に関わる専門家など30名近くの方が集まりました。

第1部のミニ講座では、江東区権利擁護センターから「あんしん江東」係長、間庭尚之さんをお招きして、安心して老後を暮らすための「成年後見制度」の活用方法について伺いました。成年後見制度は、判断能力が不十分な人(①認知症高齢者、②知的障害者 ③精神障害者など)のために、家庭裁判所から選任された後見人が日常生活のお手伝いと財産管理を担い、その人の管理と財産を擁護する制度として生まれました。大きく分けて、法廷後見制度(判断能力が衰えている人)と任意

後見制度(将来が不安な人)の2つに分かれています。

現実には、いろいろな問題点もあるそうですが、ゴミ屋敷・悪臭問題や、高額な財産が放置されるなど、本人そして社会全体の問題として真剣に考えていかねばならない課題となっています。

第2部では、地域のボランティアグループ「塩浜ダックス」代表の菊地惟不二さんを迎えて、ギター伴奏で昔懐かしい歌を唄い、参加者全員がコミュニケーションを図りました。

NPO・えんでは「オレンジカフェ」を次年度も開催いたします。地域の皆さん、そして認知症カフェに興味をお持ちの方のご参加お待ちしております!

## 情報発信・収集にフェイスブックを使って毎日の生活をもっと楽しく!

3月25日(土)ビジョンセンター東京にて、「情報発信・収集力アップのフェイスブック講座」を開催しました。講師の松延健児さん(株式会社エクサネット代表取締役)は、「大きな字でわかりやすいFacebook超入門」(技術評論社)の著者でもあり、「日野原重明のわくわくフェイスブックのすすめ(小学館101新書、日野原重明著)に執筆協力するなど、「シニア」「起業支援」「コミュニティ」という事業領域で精力的に活動されています。今回は、NPO・えん役員・会員対象の研修セミナーを、一般にも開放してフェイスブックに関する基本的な知識を共に学ぶ機会となりました。

日本発の実名刺SNSとして現在国内約2,500万人が参加しているといわれるFacebookですが、使い方・楽しみ方を理解している人は少ないのではないのでしょうか?松延さんはマイペースで出来るFacebookはシニア世代に向いているといいます。スマートフォンの普及に伴い、より身近になったソーシャルメディア。遠くにいる家族との連絡手段に使ったりと、一人暮らしの高齢者にも毎日の生活を安全により充実させる一つの手段になっている現実もあります。



「大きな字でわかりやすいFacebook超入門」松延健児:著

## 定期総会ご案内

第18回定期総会は以下の日時で開催することになりました。会員の皆様はご参加のほどよろしくお願いたします。

●2017年6月3日(土)午後 場所：パルひろば辰巳

## NPO・えん第68回理事会報告

「NPO・えん第68回理事会」は2017年3月25日(土)、役員4名の出席を得て、ビジョンセンター東京において14時00分より開催されました。「報告事項」として(1)事業報告(2)次年度の江東区地域デイサービスモデル事業について、また「協議事項」として(1)次年度理事会・総会日程について協議し、14時35分に無事に閉会しました。

## 編集だより

研修会でFacebookについて学びましたが、気づけば近年テクノロジーが進化し、多くのサービスが私達の生活に欠かせないものになっています。先日アメリカ旅行中もスマホ1台あればGPSで最寄のバス停と時刻表が分かり便利でした。驚いたのは突然息子の学童から電話がかかってきたとき。長い番号を押していた国際電話は過去の話なんですね。(F)



## NPO・えんは、こんな支援ができます！

### ●女性のためのキャリアサポート

「えんカレッジ事業」を始め、女性のキャリアづくりのお手伝い。

### ●まちづくりのサポート

地域の多世代交流ひろばの企画運営、市民労働への提言活動、NPO・企業・行政のネットワークづくりの推進など、さまざまなまちづくり支援。

### ●NPOのサポート

NPO やワーカーズ・コレクティブ 立ち上げのサポート。NPO やCB に関するセミナーの企画、開催など。

### NPO・えん 会員募集中

■年会費：個人 1口3,000円(何口でも) 団体 1口3,000円(2口以上)

お振込み先：ゆうちょ銀行 口座番号00190-3-61621

中央労働金庫 亀戸支店 5339909

口座名：特定非営利活動法人エヌピーオーえん

■NPO・えん会員状況(2017年4月1日現在) 会員数57名[正会員数24名/準会員数33名(内団体2)]

■ボランティアも募集しております。詳しくは事務局まで。

編集/発行 特定非営利活動法人 NPO・えん

〒135-0053 江東区辰巳1-1-34

TEL & FAX: 03-3522-0302

e-mail: npo-en@npo-en.com

www.npo-en.com

www.facebook.com/npo.en.japan

https://twitter.com/npo\_en



## NPO・えんの活動

### 活動報告

|    |    |                    |
|----|----|--------------------|
| 1月 | 5  | 万里夢72号発行           |
|    |    | パルひろばイベントカレンダー 発行* |
|    | 6  | 元気サロン*             |
|    |    | レクリエーション開放*        |
|    | 12 | ふれあい食事会*           |
|    |    | うたの広場*             |
|    | 17 | 手芸サロン*             |
| 2月 | 24 | まごころ食事会*           |
|    | 27 | 辰巳ママのさろん(ウォーキング)*  |
|    | 1  | パルひろばイベントカレンダー 発行* |
|    | 2  | えんカレッジ(確定申告)       |
|    | 3  | 元気サロン*             |
|    |    | レクリエーション開放*        |
|    | 8  | 椅子ヨガ*              |
|    | 16 | つどいの館プロジェクト参加*     |
| 3月 | 21 | 手仕事サロン*            |
|    | 23 | ふれあい食事会*           |
|    | 24 | 辰巳ママのさろん(ウォーキング)*  |
|    | 25 | オレンジカフェ*           |
|    | 1  | パルひろばイベントカレンダー 発行* |
|    | 2  | えんカレッジ(子育てコーチング)   |
|    | 3  | 元気サロン*             |
|    |    | えんカレッジ(かっさ)        |
|    | 8  | ママヨガ*              |
|    | 9  | ふれあい食事会*           |
|    | 10 | レクリエーション開放*        |
| 4月 | 16 | お楽しみ会*             |
|    |    | ふれあい食事会*           |
|    |    | 江東区「下町支え合い会議」出席    |
|    | 21 | 手仕事サロン*            |
|    | 24 | 辰巳ママのさろん(ウォーキング)*  |
|    | 25 | 第68回理事会/研修会        |
|    |    | 暮らしの相談室*           |
|    | 28 | まごころ食事会            |
| 予定 |    |                    |
| 4月 | 1  | 万里夢72号発行           |
|    |    | パルひろばイベントカレンダー 発行* |
|    | 7  | 元気サロン*             |
|    | 13 | うたの広場*             |
|    | 15 | 暮らしの相談室*           |
|    | 21 | 椅子ヨガ*              |
|    | 27 | えんカレッジ(着物リメイク講座)   |
| 5月 | 28 | ママヨガ*              |
|    | 1  | パルひろばイベントカレンダー 発行* |
|    | 10 | 第69回理事会            |
|    | 12 | 元気サロン*             |
|    | 16 | まごころ食事会*           |
|    | 19 | 椅子ヨガ*              |
| 6月 | 26 | ママヨガ*              |
|    | 30 | えんカレッジ(紫外線対策講座)    |
|    | 1  | パルひろばイベントカレンダー 発行* |
|    | 2  | 元気サロン*             |
|    | 3  | 定期総会               |
| 6月 | 16 | 椅子ヨガ*              |
|    | 23 | ママヨガ*              |

\*は、パルシステム東京の受託事業です  
ふれあい食事会・ふれあいサロンは、広報集客の部分のみ活動