No.78
July 2018

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。

第19回定期総会を終えて
～まちづくりと女性の活躍をテーマに更に一歩前へ～

6月2日（土）に第19回定期総会を開催しました。活発な議論の中、全議案可決し、いよいよ今年度の活動が本格的にスタートします。

NPO・えんは2015年より江東区の地域包括ケアシステム構築を目的にした協議体「下町支え合い会議」のメンバーとなり、一昨年には行政と市民が共に取り組むまちづくりをテーマに、フォーラムを開催しました。また、生協パルシステム東京の多世代交流ひろば「パルひろば辰巳」で実施している「オレンジカフェ」（認知症カフェ）は今年で3年目を迎えます。カフェ運営に際しては、地域のボランティアグループや長寿サポートセンター他関係機関の協力をお願いし、これまでに計7回実施約200名の方が参加しました。今年度も継続していきますが、特に予防の観点から、世代を超えてより多くの方々にご参加いただきたいと思っています。

昨年おこなわれた東京都の多様な主体の地域貢献活動による地域包括ケアの推進事業～東京ホームタウンプロジェクト～では「プロボノ1DAYチャレンジ」で専門化の支援を受け、組織基盤整備をおこないました。さらにその後の総括イベント「東京ホームタウン大学」分科会（認知症と向き合う・支えあう）では、認知症カフェの取り組みを発表し、実際にカフェに関心のある人の生の声を聞くことができました。

一方、女性のキャリア支援のサポートとして行っているセミナー事業では、幅広い年齢の方を対象にした講座企画をおこなって参ります。特に最近気になるのは、スマートフォンの普及に伴ったコミュニケーションの変化と情報格差の問題です。激変する社会環境と情報革命に取り残されないように、ICTリテラシーの向上を目標に、ソーシャルメディアに対する理解と知識を深め、世代間の交流にも繋げていければと思います。

皆様方には今後とも変わらぬご指導・ご協力をよろしくお願いします。

代表理事　　根本　久仁子

目　次

理事・スタッフご挨拶 ――――――――――――――――――――――――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 ――――――――――――――――――――――2
活動紹介　辰巳に生まれた地域の「カフェLaLaLa♪」――――――――――3
NPO・えんの活動報告・予定 ――――――――――――――――――――――4

オレンジカフェ　開催案内

●日時：7月21日（土）14時～16時
●テーマ：音楽で認知症予防
ギター演奏にあわせて歌をうたったり、リズムの練習をしたりして楽しい時間を過ごしましょう。
●定員：20名
●場所：多世代交流ひろば「パルひろば辰巳」
申込みは特定非営利活動法人NPO・えん（tel0335220302）まで

多世代交流ひろば事業

パルひろば辰巳の開催企画のご報告

　パルひろば辰巳では多くの皆様が人生を楽しむ場を提供しています。若いママさんたちがやりたい事を実現する場、気楽に集える場としてひろばの利用登録をして活動している様子を紹介します。

●バレトンエクササイズ
　フィットネスとバレエとヨガの要素を含んだバレトン。インストラクター資格を持つ地元ママが、子どもが幼稚園に通っている時間を利用して講師活動しています。参加者は子供連れや若いママ達です。参加者数もだんだんに増えてきました。地元ママがパルひろば辰巳から始めた活動ですが、最近では他の会場でも講師をして活動の場を広げています。

●ビューティウォーク
　ビューティウォークのインストラクター資格を持つ地元ママが、ビューティウォークを身に付けることで感じたポジティブな心身の変化を広く伝えたいと、地域の女性に指導しています。現在講師自身も小さな子どもの子育てをしており忙しい毎日ですが、将来活動の場を広げていくチャンス作りにひろばを活用しています。

バレトン(左)もビューティウォーク(右)も地元ママが講師です

●りんごぐみ
　幼稚園のママ同士話すきっかけ作りに、茶話会を開きたいと利用登録をしました。初めての茶話会では、20名ほどの保護者と10名ほどの乳幼児が集まり会話が弾んでいました。
　幼稚園の先生からも「園の近くで保護者が集まったり、気楽に立ち寄れる場があってよかったです。」とのことでした。

　女性は出産、育児でそのキャリアを転換したり、スピードを緩めたりするときがあります。そんな時でも、地道に活動をし、続ける事、人との出会いで新たな道が開けていきます。そんな場作りをパルひろば辰巳は応援しています。

自主事業

えんカレッジ開催報告

今年度のえんカレッジは、5月22日（火）の「～内面から美しくなる～話し方」講座からスタートしました。講師はフリーアナウンサー、アナウンス学校講師として活躍している鈴木紀子さん。ヨガ講師としても定期的にサロンを開催している鈴木さんに、ヨガと話し方の両方をあわせた講座をお願いしました。
　椅子に座ったままでできるゆるいヨガを30分ほどおこなった後、こころも身体もリラックスした状態で話し方を学びます。発声の基本は複式呼吸です。そのためには心身の緊張をほどくことが大切。ヨガをおこなうことで講座の効果もあがります。
　参加者からは期待以上に楽しかった、連続講座を企画して欲しいなどの声があがりました。

話し方講座では、ヨガでリラックスした状態から基本を身につけていきます

その他講座スケジュールは以下のとおりです。
●6/29（金）10時～12時
「iPhoneのカメラを使いこなそう！」
講師：高橋裕子さん（富士通オープンカレッジ認定講師、マイクロソフトオフィシャルトレーナー）
カメラの基本から、おしゃれな写真撮影、自撮り、編集までiPhoneの以外と知らない便利な使い方を学びます。

●7/11（水）10時～12時
「夏の素肌を輝かそう！
　　セルフリフトアップ講座」
講師：伊藤文子さん、河西修子さん、河西喜美代さん
今年「東京都女性活躍推進大賞」を受賞したNPO法人プラチナ美容塾理事の方々が講師を務めます。

えんカレッジのお申込み、お問い合わせは
NPO・えん事務局　tel:03-3522-0302
email:npo-en@npo-en.com まで。

活動紹介　辰巳に生まれた地域の「カフェLaLaLa♪」

辰巳の保護司 中澤照子さんと言えば、これまでの数々のメディアや啓発活動・講演にも登場されてきた名物保護司。保護司という仕事の枠をこえて、地域にかけがえのない存在となっています。そんな中澤さんに「喫茶店店主」とい肩書が今年の春に加わりました。当団体が所在するパルシステム東京辰巳ビルの２階テナントに「カフェLaLaLa♪」を開店した中澤さんにいろいろなお話を伺いました。

インタビューを行った梅雨のとある朝。重たい空の色とは対照的にカフェLaLaLa♪の店内は真新しい白い壁やお祝いとして届けられた花たちでとても明るく彩られています。辰巳ビルの2階にこの喫茶店がオープンしたのは3月末。店主はこの地域で保護司を20年近く勤めてきた中澤照子さんです。長年入っていたテナントが抜けると聞いて「ここで喫茶店やってみようと思うんだけど」と言ったときからトントン拍子に話は進み、数か月の準備期間で開店までこぎつけました。

「事業計画は・・・なんて知らなかったから、動きながら考えて進んでいくほうが性にあっている」とおっしゃる中澤さん。もちろん飲食業の経験はなく、保護司に着く前は専業主婦をされていました。そもそも保護司も責任はあるのにボランタリーな仕事です。70代半ばになり目の前にせまった保護司引退を意識したときに、自然と次の「自分の活かし方」を考え始めていたことがきっかけになりました。

人好きで、周囲の人たちがどんな状態でいるのか直感的に察してしまうほど、人に対しての好奇心が強く、困った人がいると自然と何かしてしまう性分。中澤さんは保護司の枠をこえて、地域の様々な人と関わりをもってきました。「でも、おせっかいはしない。必要な時に手を差し伸べられるように見守る」ことを大事にしています。

自分を活かしきる次のステージに選んだのは喫茶店でした。地域の人たちが、「重たい気分の時にちょっと立ち寄ってコーヒー飲んで、話していくことで軽い気持ちになれる集会所のようなスペースにしたい」と考えています。メニューはいたってシンプルに飲み物類とトーストなどの軽食。懐かしい厚切りトーストはバターとイチゴジャムを添えてお出しします。

中澤さんと言えば有名なのは夏祭りの時にふるまうカレー。やはり「カレーは出さないの？」と聞かれるそうですが、今のところメニューにはありません。しかし、要望があれば何とかしようと思うのが中澤さん。すでに裏メニューがあったり、カレーもある程度の人数ならＯＫと、臨機応変に対応してくれそうです。

店主中澤さんに会いたくて訪れる方も多いカフェLaLaLa♪

もともとは音楽業界からキャリアをスタートした中澤さんなので、店名に「LaLaLa」と付けたのですかと尋ねると、面白い答えが返ってきました。何より意味を持たない店名にしたかったということ。あえて“絆”みたいに意味のある名前にせず、どんな方もふらっと来てもらおう。そして、LaLaはどう？とアイデアが出た時に、3つめのラの音が下がるのは良くないが、「LaLaLaと3つになると、最後のラの音が上調子になるのでいいじゃない」という理由で店名になりました。

ロゴのデザインやロゴが配置されたオリジナルの食器類も仲間がサポートしてくれました。「できないことはできないと言うから、みんなが助けてくれる」ことがスムーズな開店につながったようです。まずは経営的に安定させて長い間地域の集会所としてやっていくことが目標です。ギャラリーとして使ってもらったり、団体の貸し切り利用も積極的に受け入れていこうと思っています。まだオープンして約３カ月。この場所がどんなふうに地域に根付くのか楽しみでなりません。そして中澤さんもこのカフェでの出会いが、ご自身の喜びにどのようにつながっていくのかわくわくしているそうです。

（聞き手　藤原晴子）

新スタッフご挨拶

4月から事務局の運営をサポートしている齊藤麻美です。2017年からパルひろば辰巳で椅子ヨガとママヨガの講師をしているご縁で事務局の仕事に携わることになりました。上は小学3年生、下は9か月の4人の子供の子育てに奮闘しながら、毎日笑いあり、涙あり、怒りありの生活をしています。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

NPO・えん第73回理事会報告

「NPO・えん第73回理事会」は2018年5月10日（木）、役員5名の出席を得て、NPO・えん事務所において10時30分より開催されました。「報告事項」として（1）パルシステム東京との業務委託契約について、「協議事項」として（1）定期総会の議案整理の件、（2）2018年度寄付金の件、（3）定期総会運営の件について協議し、12時10分に無事に閉会しました。

編集だより

4月からとある女子大で聴講を始めました。特に知り合いもいない状態で通い始め、半分くらいの年齢の学生ばかりの中ずいぶんと自分は浮いているのではと思っていたら、気づくとえんの活動でつながっていた知人を発見。続々と社会人入学されている方々に出会いました。他にも同世代で仕事をしながら大学の通信課程で学ばれている方、博士課程にいる方、いろんな形で学びを継続されている女性がいます。人生100年時代、これからはいくつになっても学びを続けていくことが当たり前になっていくと感じました。（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（2018年6月25日現在）会員数52名［正会員数22名/参助会員30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。

NPO・えんの活動

活動報告		
4月	1	万里夢77号発行
		パルひろばイベントカレンダー 発行＊
	13	元気サロン＊
	20	イスヨガ＊
	21	暮らしの相談室＊
	24	うたの広場＊
5月	1	パルひろばイベントカレンダー 発行＊
	8	シャキッとさわやか講習会＊
	10	第73回理事会
	11	元気サロン＊
	15	まごころ食事会＊
	18	イスヨガ＊
	19	暮らしの相談室＊
	22	えんカレッジ（話し方＆ヨガ）
	24	コミュニティワーク連絡会総会
	25	ママヨガ＊
6月	1	パルひろばイベントカレンダー 発行＊
		元気サロン＊
	2	第19回定期総会
	8	うたの広場＊
	12	パルシステム東京総代会出席
	15	イスヨガ＊
	16	暮らしの相談室＊
	22	ママヨガ＊
	29	えんカレッジ（スマホで写真撮影）
活動予定		
7月	2	万里夢78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＊
	11	えんカレッジ（リフトアップ講座）＊
	20	イスヨガ＊
	21	暮らしの相談室＊　オレンジカフェ
	27	ママヨガ＊
8月	1	パルひろばイベントカレンダー 発行＊
	13-18	夏休み休業期間
9月	1	パルひろばイベントカレンダー 発行＊
	7	元気サロン＊
	15	暮らしの相談室＊
	21	イスヨガ＊
	28	ママヨガ＊

＊は、パルシステム東京の受託事業です

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