



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。

# 郊外の空き家と都心部のタワーマンションの行方

20年ぶりに元の職場で働くことになりました。若い世代が増えて育休を取る職員の代替として、しばらく遠ざかっていた街づくりの仕事をすることになりました。これまで研究職として外側から見ていましたが、昨今の都心部でのタワーマンションの建築ラッシュに、現場をでいといけないと思ったことも、転職した理由です。本当は、住まいのある23区内でこの仕事ができるとよかったのですが、都市計画を踏まえた街づくりをしようという機運は少ないためか募集はありません。

今の職場は、日本で最も都市計画を行っている職場だと言っても過言ではないところにマスティでも、市の中心部では高層ビル(郊外ののとした再開発が進み、郊外のア建住宅地では空き家の増加が課題にな好かでは空き家の増加が課題になければいり、単独をしてムリラはのです。日本の人口は既に外が始まっています。日本の人頃向は大きながあるないでしょう。現状でも、に来でいます。この状態で帯数を大幅に上回っています。この状態で

 目 次

 巻頭寄稿
 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 料理と介護予防・認知症予防
 3

 NPO・えんの活動報告・予定
 4

都心部にタワーマンションを建築し続ければ、 郊外部の高齢化と空き家の増加、都心部の人口 集中はますます強まります。

ところで、15年ほど前は、港区湾岸部のタ ワーマンションは4千万円代で販売され、若い世 代が購入できたため、郊外から転入が起こりま した。今、都心部で販売されているマンション は1億円を超えるようになり、投機目的での購入 が増え、住民基本台帳上の人口は住戸数ほど増 えていないこともわかってきています。こうな ると、どういった方が住んでいるか、マンショ ン内で何か起こっても全くわからない状態に なってしまいます。また、販売会社は、初回販 売時に修繕積立金を低く抑える傾向があり、大 規模修繕を迎えて積立金が不足する事態も考え られます。居住している所有者と投機目的の所 有者が混在していることは、所有者間の合意を 取ることが難しくなり、建物の適切な維持管理 を難しくしていくことが予想されます。

国は、マンション建設を活発化させ、経済活性化を推し進めていますが、将来世代の負債になるようでは困るのです。欧米では100年以上も建物を使いますが、日本では50年くらいで建替えされています。今、この消費主義を見直す時ではないでしょうか。

理事 阿部 名保子



NPO・えん 活動報告 ステップアッフ

多世代交流ひろば事業

## パルひろば辰巳 開催企画の報告

今年の夏は、猛暑や自然災害が多かったですね。 パルひろば辰巳では地元の皆様に涼しく楽しくご 利用いただけるような企画を用意しました。その 他登録サークルの活動をご紹介します。

# **●「大道芸がやってきた」&「ランチしましょ」**(8月28日開催)

暑い夏、利用者の皆さんに涼しく、楽しくパルひろば辰巳でゆっくりしていただける企画です。午前中は大道芸、「ガマの油売り」と「地獄絵解き」に利用者の皆さん、子どものころを思い出て懐かしく、楽しい時間を過ごしていました。大道芸で盛り上がった後は地元「辰巳会」のボランティアメンバーが作ったおにぎりランチの時間です。大道芸で大笑いした後、皆さんそのままゆです。大道芸で大笑いした後、皆さんそのままゆのよりとランチを楽しみました。先ほどの大道芸の話や様々な話がテーブルを囲んでにぎやかに弾んでいました。



(左)大道芸は大盛上がり (右)英語レッスンは楽しくにぎやかに

### ●「ママの英語教室」(夏休み中4回開催) パルシステム東京辰巳ビル3階会議室にて開催

地元 辰巳に住むオーストラリア出身のママが 夏休み中、自分の子どもに英語を教えると地元の 友達に話したところ「うちの子もお願いしたい」 との希望があり、急遽サークルを作って3階会議室 を利用し英語教室が開催されました。沢山のママ が見守る中、11人の子供たちが英語の勉強を始め ました。ママの手作り教材にあわせ、始めは静か に学んでいた子ども達も、なれるにしたがいにぎ やかに学習が進みました。この夏4回の活動が行な われ、参加したお子さんからは「冬休みもやりた い」との声が上がったそうです。

### 自主事業

### オレンジカフェ開催報告

~生活の中で脳トレしましょう!!~

今年で3年目を迎えるオレンジカフェ。今回は、料理研究家・介護予防指導員として府中市を中心に活動している池田康子さんを講師に迎え、9月15日(土)午後、生活協同組合パルシステム東京の多世代交流ひろば「パルひろば辰巳」にて開催しました。

当日は、朝から雨が降るあいにくの天気でしたが、辰巳を中心に江東区の方が10名集まりました。

前半の講座は、参加者と一問一答の形でおこなわれ、「昨日の夕飯に何を食べましたか?」という質問に、毎日同じものを食べているという方から、グルメな献立を披露する人など、食に対する好奇心を刺激する話題に発展、カフェには笑いのうずもひろがりました。そして、料理をすることは脳トレになり、認知症予防によい、という結論に皆納得しました。

後半は両国から来たご家族の介護をしているという男性を囲んで相談コーナー。何気ないおしゃべりの中から、一人で抱えている悩みが軽ます。というによっているが見つかります。お帰りの際に「今日はおけるとなって



講師の池田康子さん

本当によかった」と感想をいただきました。

次回の「オレンジカフェ」は11月17日(土) 14時~16時 テーマは~音楽で認知症予防~オ カリナの演奏を楽しみながらおしゃべりしま しょう!

### えんカレッジ開催報告及び予定

5/22 (火) 話し方

6/29 (金) i Phoneのカメ機能を使いこなそう! 7/11 (水) セルフリフトアップ (美容)

**10/12 (金) & 19 (金)** i Phone (カメラ) 講座 **11/2 (金)** 話し方とヨガ

**12/11(火)** 眉メイク ※参加者募集中 会場:東京ボランティア市民活動センター(飯 田橋駅直結 セントラルプラザ10階)

※詳細はwebsiteをご覧ください。参加希望の方はNPOえん事務局(03-3522-0302)まで。



# 活動紹介 料理と介護予防・認知症予防

料理研究家・介護予防運動指導員 池田康子さん

グループホーム、デイサービス勤務を経た後、府中市立介護予防推進センターにて介護予防業務に就き、10年間、主に認知症予防プログラムの講座や教室を担当。60歳を前に料理研究家として独立。府中市を拠点として料理教室を実施。府中市では介護予防のための料理教室「お料理&エクササイズ ~シニアライフを元気に楽しく~」を実施している。パルひろば辰巳でのオレンジカフェでも講師として活躍中です。

介護予防・認知症予防のためには、普段の生活の中のいろいろな場面で脳を鍛えることが大切です。例えば、その日のスケジュールに合わせて計画を立てて行動する。カレンダーに予定を書く。日記をつける。趣味や運動を続ける。家族や友人と会話をするなど、何気なくやっていることが介護予防、認知症予防になります。

料理も生活の中で欠かせない家事のひとつです。 料理をすることには脳を鍛える要素がたくさんあります。献立を立てて買い物をする。冷蔵庫の中に残っている食材を組み合わせて一品作る。また、野菜を切ったり、魚を焼いたり、お湯を沸かしたり、煮物をしたり、電子レンジに入れたり、洗い物をしたりと、同時に2つ、3つ以上の事を行いながら美味しいお料理が出来上がります。その時、脳はフル回転をしています。









池田先生は、筋トレやストレッチも取り入れた 学びの多い料理教室を開催しています。

## Staff Column



長かった夏休みがやっと終わり、やっと新学期が始まりました。夏休みといえば、毎日少しずつやらないと終わらないであろう量の宿題に毎年お尻を叩かれながら、最後は泣く泣く終わらせる長男との戦いの日々でもあります。今年の自由研究は何にするのかぁと思っていたある日、インド料理のレストランでカレーを息子と食べていた時、カレーライスは好きではないけど、このインドカレーは超おいしい!何で?と聞いてきました。色んなスパイスを入れて作っていると教えると、自由研究は決まった!スパイスについて調べる!と。リトルインディアと言われる江戸川区西葛西でスパイスを買いに行くところから自由研究が始まりました。お店でキーマカレーの作り方を聞いていた息子。味見をしながら、見事本場インドカレーを完成させました。

子供は探求心の塊。私たち大人が何気なく過ごす日々にも興味を持ち調べていく姿勢にお尻を叩かなくても自分で課題を見つけ、宿題を進められるのだと改めて感心してしまいました。子供の成長を感じたと共に、親の価値観や時間軸で子供を動かそうとする自分に反省させられた夏休みでもありました。(齊藤)





### NPO・えん第74回理事会報告

「NPO・えん第74回理事会」は2018年9月13日 (木)、役員4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)自主事業(2)パルひろば辰巳運営について、「協議事項」として(1)研修会開催時期の件について協議し、11時30分に無事に閉会しました。

### 編集だより

台風、暴雨、地震など自然災害が続いています。 先日の北海道の大地震後、札幌近郊に住む友人が 上京し会うことができました。電気がない状態で 夜を過ごすことはどれだけ不安だろうと「電気がを 投げかけたところ、彼女はさらっと「電気が本当にきれいだった。そう にることができた自分は大丈夫だと思えた電話 できた自分は大丈夫だと思えた電話 でってものできたり、とても役立っと がッテリーを持ち歩いないものを悲観せずあると の大切な教えになりました。 (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9月25日現在) 会員数52名 [正会員数22名/参助会員29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
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)
	$\vdash$	イスヨガ*
	$\vdash$	暮らしの相談室* オレンジカフェ
		ママヨガ*
		CW連絡会勉強会
		江東区保護司会カレーの会*
8月	1	パルひろばイベントカレンダー 発行*
	$\overline{}$	うたの広場*
	13-	18 夏休み休業期間
	28	大道芸がやって来る/ランチしましょ*
9月		パルひろばイベントカレンダー 発行*
	6	CW連絡会打ち合わせ
	7	元気サロン*
	11	うたの広場*
	13	第74回理事会
	15	暮らしの相談室* オレンジカフェ
	19	えんカレッジ(かっさと中国茶)
	21	1
	28	ママヨガ*
		CW連絡会定例会
		CW連絡会定例会 <b>活動予定</b>
10月	1	<b>活動予定</b> 万里夢79号発行
10月		<b>活動予定</b> 万里夢79号発行 パルひろばイベントカレンダー 発行*
10月	5	活動予定 万里夢79号発行 パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン*
10月	5 12	活動予定 万里夢79号発行 パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* ママヨガ*
10月	5 12 12 ·	活動予定 万里夢79号発行 パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* ママヨガ* 19 えんカレッジ (iPhone)
10月	5 12 12 ·	活動予定 万里夢79号発行 パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* ママヨガ* 19 えんカレッジ (iPhone) うたの広場*
10月	5 12 12 · 16 19	<b>活動予定</b> 万里夢79号発行 パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* ママヨガ* 19 えんカレッジ (iPhone) うたの広場* イスヨガ*
10月	5 12 12 · 16 19 20	活動予定 万里夢79号発行 パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* ママヨガ* 19 えんカレッジ (iPhone) うたの広場* イスヨガ* 暮らしの相談室*
	5 12 12· 16 19 20 31	活動予定 万里夢79号発行 パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* ママヨガ* 19 えんカレッジ (iPhone) うたの広場* イスヨガ* 暮らしの相談室* えんカレッジ (かっさと中国茶)
10月	5 12 12· 16 19 20 31	活動予定 万里夢79号発行 パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* ママヨガ* 19 えんカレッジ (iPhone) うたの広場* イスヨガ* 暮らしの相談室* えんカレッジ(かっさと中国茶) パルひろばイベントカレンダー 発行*
	5 12 12· 16 19 20 31	活動予定 万里夢79号発行 パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* ママヨガ* 19 えんカレッジ (iPhone) うたの広場* イスヨガ* 暮らしの相談室* えんカレッジ (かっさと中国茶) パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン*
	5 12 12· 16 19 20 31 1 2	活動予定 万里夢79号発行 パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* ママヨガ* 19 えんカレッジ (iPhone) うたの広場* イスヨガ* 暮らしの相談室* えんカレッジ (かっさと中国茶) パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* えんカレッジ (話し方)
	5 12 12· 16 19 20 31	活動予定 万里夢79号発行 パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* ママヨガ* 19 えんカレッジ (iPhone) うたの広場* イスヨガ* 暮らしの相談室* えんカレッジ (かっさと中国茶) パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* えんカレッジ (話し方) 食事会*
	5 12 12· 16 19 20 31 1 2	活動予定 万里夢79号発行 パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* ママヨガ* 19 えんカレッジ (iPhone) うたの広場* イスヨガ* 暮らしの相談室* えんカレッジ (かっさと中国茶) パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* えんカレッジ (話し方) 食事会* うたの広場*
	5 12 12· 16 19 20 31 1 2	活動予定 万里夢79号発行 パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* ママヨガ* 19 えんカレッジ (iPhone) うたの広場* イスヨガ* 暮らしの相談室* えんカレッジ (かっさと中国茶) パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* えんカレッジ (話し方) 食事会* うたの広場*
	5 12 12·16 19 20 31 1 2 13 16 17	活動予定  万里夢79号発行 パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* ママヨガ* 19 えんカレッジ (iPhone) うたの広場* イスヨガ* 暮らしの相談室* えんカレッジ (かっさと中国茶) パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* えんカレッジ (話し方) 食事会* うたの広場* イスヨガ* 暮らしの相談室* オレンジカフェ
11月	5 12 12·16 19 20 31 1 2 13 16 17 30	活動予定 万里夢79号発行 パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* ママヨガ* 19 えんカレッジ (iPhone) うたの広場* イスヨガ* 暮らしの相談室* えんカレッジ (かっさと中国茶) パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* えんカレッジ (話し方) 食事会* うたの広場* イスヨガ* 暮らしの相談室* オレンジカフェ ママヨガ*
	5 12 12·16 19 20 31 1 2 13 16 17 30	活動予定  万里夢79号発行 パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* ママヨガ* 19 えんカレッジ (iPhone) うたの広場* イスヨガ* 暮らしの相談室* えんカレッジ (かっさと中国茶) パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* えんカレッジ (話し方) 食事会* うたの広場* イスヨガ* 暮らしの相談室* オレンジカフェ ママヨガ* パルひろばイベントカレンダー 発行*
11月	5 12 12·16 19 20 31 1 2 13 16 17 30	活動予定 万里夢79号発行 パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* ママヨガ* 19 えんカレッジ (iPhone) うたの広場* イスヨガ* 暮らしの相談室* えんカレッジ (かっさと中国茶) パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* えんカレッジ (話し方) 食事会* うたの広場* イスヨガ* 暮らしの相談室* オレンジカフェ ママヨガ* パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン*
11月	5 12 12· 16 19 20 31 1 2 13 16 17 30 1 7	活動予定 万里夢79号発行 パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* ママヨガ* 19 えんカレッジ (iPhone) うたの広場* イスヨガ* 暮らしの相談室* えんカレッジ (かっさと中国茶) パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* えんカレッジ (話し方) 食事会* うたの広場* イスヨガ* 暮らしの相談室* オレンジカフェ ママヨガ* パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロンま えんカレッジ (話し方)
11月	5 12 12· 16 19 20 31 1 2 13 16 17 30 17 11 14	活動予定 万里夢79号発行 パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* ママヨガ* 19 えんカレッジ (iPhone) うたの広場* イスヨガ* 暮らしの相談室* えんカレッジ (かっさと中国茶) パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* えんカレッジ (話し方) 食事会* うたの広場* イスヨガ* 暮らしの相談室* オレンジカフェ ママヨガ* パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* えんカレッジ (話し方)
11月	12 12·16 19 20 31 11 2 13 16 17 30 11 7 11 14 18	活動予定 万里夢79号発行 パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* ママヨガ* 19 えんカレッジ (iPhone) うたの広場* イスヨガ* 暮らしの相談室* えんカレッジ (かっさと中国茶) パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* えんカレッジ (話し方) 食事会* うたの広場* イスヨガ* 暮らしの相談室* オレンジカフェ ママヨガ* パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* えんカレッジ (話し方)
11月	5 12 12· 16 19 20 31 1 2 13 16 17 30 1 7	活動予定 万里夢79号発行 パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* ママヨガ* 19 えんカレッジ (iPhone) うたの広場* イスヨガ* 暮らしの相談室* えんカレッジ (かっさと中国茶) パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* えんカレッジ (話し方) 食事会* うたの広場* イスヨガ* 暮らしの相談室* オレンジカフェ ママヨガ* パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロンま えんカレッジ (話し方)
11月	12 12·16 19 20 31 1 2 13 16 17 30 1 7 11 14 18 21	活動予定 万里夢79号発行 パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* ママヨガ* 19 えんカレッジ (iPhone) うたの広場* イスヨガ* 暮らしの相談室* えんカレッジ (かっさと中国茶) パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロン* えんカレッジ (話し方) 食事会* うたの広場* イスヨガ* 暮らしの相談室* オレンジカフェ ママヨガ* パルひろばイベントカレンダー 発行* 元気サロンギースのよりでは、1000円でである。 このは、1000円である。 このは、1000円で

\*は、パルシステム東京の受託事業です