No.68
January 2016

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。

「新年のご挨拶」

あけましておめでとうございます。昨年は、江東区の地域福祉フォーラムに参加、その後協議体のメンバーとなり、地域福祉の大きなテーマである「まちづくり」へ関わる一歩を踏み出した年でした。介護保険制度改正に伴い、介護予防事業が新総合事業として大きく形を変えようとしています。住民主体の地域づくりが求められ、今年はより一層本格的な取り組みが必要になってきます。健康づくり、生きがいづくり、世代を超えて老若男女の共感を呼ぶ「まちづくり」にチャレンジする年になりそうです。

代表理事　根本久仁子

新年を迎えることができました(感謝)。自分なりに頑張ってきたかなと思う反面、世の中の不条理に腹を立てながらも何もできない自分がいます。多少なりともお役にたてるべく前進する年にしたいものです（覚悟）。（副代表　関根）

夫婦別姓を認めない民法を憲法違反でないとする最高裁判決には落胆した。生活苦から自殺する女性が増加というニュースにも心が痛む。旧姓のまま暮らしたり、農業で自立するなど、しなやかで、たくましい女性がいるものの、女性支援の必要性は増している。（馬場）

昨年は腑落ちしたことを継続した結果、大きな成果の出る1年となりました。少しは自分を信じてもいいみたいなので、今年はもっと自分に正直に、やりたいと思ったことを「真心」と「誠意」で成し遂げたいと思います。今年も皆様にとりまして、良き一年となりますように！（三崎）

子育てと仕事の両立は女性の永遠のテーマですね。女性だけが抱えている限り、少子化は解決されません。これまでの政府の支援は女性が男性化することを推進するものでした。結局、企業は男性並みに働ける女性以外は正規では雇わなくなっています。女性が輝ける社会にするためには、子育てを女性だけが担っている社会を変える必要があると思います。中・高等教育費の軽減、一人当たりの労働時間の縮減など、やるべきことはたくさんあります。来年もよろしくお願いします。（阿部）

目　次

新年のご挨拶 ----------1
NPO・えん　自主事業　えんカレッジ報告 ----------2
多世代交流ひろば「パルひろば辰巳」報告 ----------2
活動報告特別版 ----------3
NPO・えんの活動報告・予定 ----------4

栃木県に週末農業に通い始めて月日がたち、都内の家周りに鉢植えの花木を植える喜びを感じるようになりました。見渡せば、都会でも多くの家の前に所狭しと植木鉢が並んでいて、厳しい時代の中でも小さな希望の花を咲かせているようです。（村上）

週1回辰巳にくる生活です。気づくとボランティア時代から13年ほどお世話になっております。その間に学生に戻ったり、出産をしたり、転職したり、紆余曲折ありましたが、生きるのがだんだん楽になってきたように思っています。最近作ったドリームマップでは森の別荘を描きました。さて、叶うでしょうか!?（藤原）

毎日仕事ばかりしないで歩いたり、水彩画を描いたり、イチゴ狩りに行ったり、舞台を見に行ったりしたいです。よく働いたらよく休む。難しい問題はどこまでいっても難しいものなので、物事をシンプルに考えるようにして単純な作りのまま過ごすようにいたします。（黄）

昨年 パルひろばでは落語会や蕎麦打ち、認知症予防セミナーなど新しい企画を様々実施し大変好評をいただきました。今年も地域の皆さんが関心を持ち笑顔になる企画は何か、どうすれば出来るのかを考えながら様々な情報を集めて実行に移していきます。新しい出会いと発見をしながらたくさんの笑顔に出会える年にしていきます。（田谷）

仏像彫刻はじめました。最初仏師に、なにか思うところがありましたか？と聞かれましたが、なにか、あったのかもしれません。木に向き合う時間に独特な有り難さを感じています。まずは、お地蔵さまの完成、今年の目標です。（工藤）

NPO・えん　自主事業

えんカレッジ他の進捗報告

女性のキャリアサポートを主な目的にしたえんカレッジ（encourage）。秋の講座を開催し90名を超える方が参加しました。
＜10/20・10/27＞ことばのプロから学ぶ「話し方＆コミュニケーション」講師：橋谷　能理子さん　ＴＢＳ系「サンデーモーニング」出演中フリーキャスター・日本語教師
＜11/5＞人生をもっと楽しむための「タイムマネジメント術」講師：藤原　晴子さん　ＮＰＯ・えん理事　個人事業主
＜12/3＞中国伝統の養生知識を学ぶ「中医学＆漢方かっさ体験」講師：孫　春玲さん　一般社団法人　日本経絡かっさ促進会　代表理事
＜12/7＞災害時の情報発　講師：江東区　危機管理室　防災課災害対策係長　杉本　勝さん　特定非営利活動法人　ハーモニー・アイ理事長　馬場　寿実さん
予防の観点から健康づくりへの意識の高まりを反映して、「中医学＆漢方かっさ体験」は、大きな反響がありました。今後ボランティアとして「かっさ」を通じて社会貢献したいと思われた方も少なくないのではないでしょうか。

かっさ体験は満席の会場でにぎやかに行われました

1月以降のスケジュールは、◇1/12（火）「1年を充実させるための心理学」～あなたの人生を充実させる第1歩～講師：田谷　弘子さん　産業カウンセラー◇2/2（火）個人事業主の「確定申告」講師：黄　民愛さん税理士　◇3/3（木）「漢方かっさ体験」第2弾　孫　春玲さん　一般社団法人　日本経絡かっさ促進会　代表理事など。参加ご希望の方は電話（03-3522-0302）又はメール（npo-en@npo-en.com）にてお申込みください。えんの活動に関する詳細は、www.npo-en.com　www.facebook.com/npo.en.japanまで。（根本）

多世代交流ひろば

パルひろば辰巳交流ウィーク開催!!

前号でご案内しました「パルひろば辰巳交流ウィーク　2015」を11月9日～14日の1週間開催しました。地域の交流を目的にサークルやサロンの活動発表、行政やボランティア団体と連携して「認知症予防セミナー」などを開催しました。この間にひろばをご利用いただいた方は延べ人数で200人以上になり、友人に誘われて初めて利用された方も大勢いました。

プラチナ美容塾とのコラボ「おしゃれカフェ」

交流ウィーク終了後もキッチンスペースを利用した蕎麦打ち体験などを地域の方の要望に応えて開催し定員一杯のご参加をいただきました。秋よりボランティアを主体とした「ふれあい食事会、サロン」が高齢者を対象にスタートしています。また12月に入ると辰巳幼稚園ママのグループが親子50名によるクリスマスパーティーを企画するなど住民主体の活動も活発に行なわれています。

蕎麦工房から講師を招いて「蕎麦打ち体験」

地域の人のここで「こんなことがやりたい。ここを利用して地域に役立ちたい」という声に応えていけるよう、今後もパルひろばでは利用者の声に耳を傾けていきます。集いの場としての「パルひろば辰巳」にご期待ください。（田谷）

活動報告　特別版

認知症予防には、日ごろからの習慣から

11月13日（金）ＮＰＯ・えんが運営を受託している多世代交流ひろば「パルひろば辰巳」（江東区辰巳1-1-34パルシステム東京辰巳ビル2Ｆ）にて認知症予防セミナーを開催しました。当日は地域住民、地域福祉に関わっている専門家など30名以上が集まりました。

第1部では講師に江東区福祉部高齢者支援課長大江秀樹氏をお招きして、認知症予防対策全般及び江東区の対策について伺いました。

第2部では、介護予防ボランティアサークルの代表　葛西秀美さん他会員の皆さん、公益財団法人　日本レクリエーション協会からレクリエーション支援者育成チームディレクター　小山亮二さんによる「なごみ元気市」を開催。脳トレゲームやギター演奏で懐かしい歌を唄い、楽しいひと時を過ごしました。

認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気、都内では平成25年に38万人を超えており、平成37年には約60万人に増加すると推計されています。意識を高めて、日頃から予防につながる習慣を身に着けることが肝心で、生活習慣病の予防が認知症の予防につながるといわれています。早期発見が大切です。

※問い合わせ先：各地区の長寿サポートセンター（地域包括支援センター）
長寿サポートセンターでは認知症の人の介護をしている方向けの情報交換や相談窓口として認知症家族介護教室も開催されています。

自助の精神が肝心　地域特性を知り災害に備えるために

12月7日（月）に開催した『災害時の情報発信セミナー』では、第一部に江東区危機管理室防災課の職員から地域の防災に関するお話、第二部ではハーモニー・アイの馬場理事長より市民が備えておくと役に立つITスキルについて講義をしていただきました。今回はNPO・えん役員・会員対象の研修セミナーを、近隣住民の方々へも開放し、一緒に学ぶ良い機会となりました。

第一部の江東区危機管理室防災課の職員からのお話では、江東区・辰巳付近の地域特性と想定される災害レベル、行政の災害対策、住民が備えておくべきことについて学びました。湾岸エリアの辰巳が実は海抜2～3mあり、津波や浸水の被害は少ないと予想されていることに多くの方が驚いていました。しかしながら今後大地震が起こる可能性は非常に高く、「自助」「共助」「公助」すべてが十分に機能することで多くの命を守ることにつながります。その中でも、割合でみると自助が７、共助が２、公助が１と圧倒的に私たち自身が備えていくことが不可欠だと言われています。東日本大震災後、災害対策基本法では「住民の責務」として水と食料の備蓄を求めていますが、自治会で備蓄しているから大丈夫と誤解している方も多く、避難場所の確認、家族の安否確認の方法も含めて、改めて自分と家族の災害に対する備えを点検したいという想いを多くの方がお持ちになったようです。

第二部ではシニアのＩＴスキル獲得についても造詣の深い馬場氏より、スマートフォンやタブレット端末を活用して、電話のつながりにくい災害時の情報収集、安否連絡手段などをデモンストレーションを含めご教授いただきました。先の震災時、知覚障害のある方の安全を確保しながら情報を収集し行動した実体験もお話いただき、参加者からは普段あまり使いこなしていないスマホもこれを機に活用したいという声もあがりました。平時からこのようなことを考える機会がとても重要です。普段の楽しいひろば活動とは違いますが、地域コミュニティに貢献できた学びの場となりました。

NPO・えん第63回理事会報告

「NPO・えん第63回理事会」は2015年12月7日(月)、役員6名の出席を得て、NPO・えん事務所において13時05分より開催されました。「報告事項」として（１）自主事業報告（2）パルひろば辰巳事業報告（3）本年度予算進捗と来年度予算案について事務局から提案が行われ、すべて承認されました。また、協議事項（１）「介護保険制度改正に伴う新しい総合事業」に関する「モデル事業」提案、（２）次回理事会日程についての協議し、13時35分に無事に閉会しました。

編集だより

2016年の幕開け。新年は心改まる気持ちになりますね。そんなタイミングにあわせて企画した「一年を充実させるための心理学」講座に事務局の予想を大幅に上回る参加申込が殺到し、急きょ追加開催を決定するなど、対応に追われています。年末にポジティブな意味で予想外の出来事となりました。最近話題のアドラー心理学をベースにした内容となっています。先日講座内容を事務局メンバーで話しているときに、「おー、この内容はおもしろい！」と唸ってしましました。どんな学びも実践してこそのもの。私の場合、毎日雷を落としてしまうほど元気いっぱいの子どもたちとどう関わっていくかに頭を悩ませていますので、さっそく実践していこうと思います。(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（2015年12月25日現在）会員数62名［正会員数28名/参助会員34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		
10月	1	万里夢６７号発行
		パルひろばイベントカレンダー 発行＊
	2	楽らく体操＊
	5	辰巳ママのさろん（ウォーキング）＊
	8	ハロウィンプレートをつくろう＊
	17	暮らしの相談室＊
	20	えんカレッジ（話し方1回目）
		手仕事サロン＊
	27	社協主催「高齢者を支える」サービス説明会参加
		えんカレッジ（話し方2回目）
11月	1	パルひろばイベントカレンダー 発行＊
	2	地域福祉ミーティング
	5	えんカレッジ（タイムマネジメント）
	6	楽らく体操＊
	7～14	＜パルひろば辰巳交流ウィーク＞
	10	社協主催「福祉のつどい」参加
	17	手仕事サロン＊
	18	Business to NPO参加
	24	まごころ食事会＊
12月	1	パルひろばイベントカレンダー 発行＊
	3	えんカレッジ（中医学＆かっさ）
	4	楽らく体操＊
	7	第63回理事会
		公開セミナー災害時の情報発信
	8	クッキング教室（そば打ち）
	10	絵習字講習会＊
	14	辰巳ママのさろん（ウォーキング）＊
	15	手仕事サロン＊
	19	暮らしの相談室＊
	25	年内最終活動日
	12/26～1/4	年末年始休業
予定		
１月	1	万里夢６８号発行
		パルひろばイベントカレンダー 発行＊
	8	楽らく体操＊
	12	えんカレッジ（心理学講座）
	15	えんカレッジ（心理学講座追加開催）
	16	暮らしの相談室＊
	18	辰巳ママのさろん（ウォーキング）＊
	19	地域福祉ミーティング
		手仕事サロン＊
	21	ふれあい食事会＊
	26	まごころ食事会＊
	30	ＣＷ連絡会フォーラム
２月	1	パルひろばイベントカレンダー 発行＊
	2	えんカレッジ（確定申告講座）
		パルシステム主催公開シンポジウム参加
	5	楽らく体操＊
	8	辰巳ママのさろん（ウォーキング）＊
	16	手仕事サロン＊
	21	暮らしの相談室＊
３月	1	パルひろばイベントカレンダー 発行＊
	3	えんカレッジ（中医学＆かっさ）
	4	楽らく体操＊
	7	第64回理事会開催
	14	辰巳ママのさろん（ウォーキング）＊
	15	手仕事サロン＊
	19	暮らしの相談室＊

＊は、パルシステム東京の受託事業です