

# 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。

2026年もよろしく申し上げます。

代表理事 根本 久仁子

今年の新企画の一つとして高齢者を対象にした交流室の開催を予定しています。具体的には多世代交流ひろば「パルひろば辰巳」を会場として、毎月定期的にカフェを実施します。

日本の人口動態が大きく変化し、国民の3人に1人が高齢者となる2030年。働き手不足といわれていますが、多様な働き手の活用が求められるようになります。どのようにしたら、高齢になっても心身の健康を維持し、仕事や活動を通じて社会に関わっていけるのでしょうか。

新春2月には、立教大学 コミュニティ福祉学部 福祉学科教授 長倉 真寿美さんをお迎えして高齢者の居場所作りと介護予防をテーマにお話を伺います。ご興味ある方はぜひご参加ください。

副代表 馬場 悦子

去年は、国連の国際協同組合年ということもあり、『労働者協同組合とは何か』（松本典子著）を読みました。NPOえんは、地域コミュニティの形成を目指している点で協同組合と共通するところがあります。多様な人々が集う憩いの場、心の拠り所となる場を提供する役割を実感しています。

理事 阿部 名保子

人生を豊かにするのは、お金や名誉ではなく、周りにいる人々かとしみじみ思います。特に、一緒に仕事をする仲間と互いに信頼関係で結ばれているとき、幸せを感じます。これまで出会った周りの人々に感謝です。

理事 藤原 晴子

娘がバイトを始め、仕事って大変と呟いています。この先、仕事の面白さに気づいたり、得意なことを見つけたり、働くことを通して成長してほしいと見守っています。私も毎日の仕事の中で、まだまだ成長していきたいものです。

監事 森野やよい

事務局皆様のおかげで、昨年も充実した事業ができました。ありがとうございました。世界では紛争がまだまだおさまらず国内では物価高に賃金アップが追いつかず、不安なことだらけですが、ニーズを捉え着実に進んでいきましょう。本年もどうぞよろしくお願い致します。

事務局 小島 智文

去年は、オレンジカフェの開催や登録団体の活動をサポートさせていただき、多世代交流の大切さを実感した年でした。今年はさらに辰巳地域のあらゆる世代の方が、繋がり、結束を深められるような企画を考えていきたいと思います。是非、遊びに来てください。

事務局 折居 由加

暑すぎる夏・季節を問わない感染症・物価高騰…“生きづらさ”を感じるような今を明朗に生きるためには、食や運動、人との関わり、心身を整える何か“お守り”が必要のように感じております。どうぞ皆さまがお守りを携え今年を笑顔で過ごせることを願い、喜働してまいります。

2025年度 えん研修会

テーマ ～高齢者の居場所作りと介護予防～

講師：立教大学 コミュニティ福祉学部 福祉学科  
教授 長倉 真寿美 さん

江東区地域福祉計画策定委員会委員長/豊島区介護保険事業計画推進会議委員他

日時：2026年2月21日（土）14時～16時

会場：多世代交流ひろば 「パルひろば辰巳」 NPOえん事務所隣  
江東区辰巳1-1-34 パルシステム東京辰巳ビル2F

対象：団体役職員及びえん会員



目次	
2026年新年のご挨拶/えん研修会のお知らせ	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
会員インタビュー 老沼 秀子さん	3
NPOえん 活動報告・予定	4

## 多世代交流ひろば事業 パルひろば辰巳の報告

### ひろば企画

#### 椅子ヨガ

ご体調が悪い方が多く参加者が少ない月もありましたが『ヨガの帰りは足が軽い』『教えてもらった呼吸法を寝る前にするようになってからよく眠れる』そんなお声もいただいています。ヨガの後のおしゃべりタイムも楽しみのひとつ。アットホームな雰囲気の中、気軽にご参加いただける場となっています。

**ママヨガ&助産師さんのお話会**  
リピーターの方にご新規様も加わりにぎやかになってきました♪スタッフ見守りの中、子どもたちも好奇心旺盛にひろばで愉しんでくれています。お話会はママも子どもたちもリラックスしながら、助産師さんに気軽に相談しています。

#### 【登録団体活動】

#### 絵習字あじさい

12月は毎年恒例の「来年のカレンダー作り」。来年の干支馬のカレンダーが出来上がりました！四季折々いつもひろばを彩っていただいています。来年の作品もお楽しみに。

#### うたおう会

2025年最後の日には「赤鼻のトナカイ」などクリスマスソングで盛り上がりました♪休憩時はお菓子を食べながらのおしゃべりも楽しいひとときです。長く通われる方も多く、いつも和気あいあい和やかな雰囲気のうたおう会です。

#### KOKORO間

2025年1月に活動を始められたKOKORO間さん。最近企画しているのが、絵本の交流会。絵本の中で好きな言葉を見つけてみたり、絵の印象を話したりどなたでも参加しやすいように話し合いを重ねています。



#### 自主事業

### えんカレッジ開催状況

女性のキャリアと健康づくりを目的にしたえんカレッジの開催状況です。

#### 着物リメイク～デザインカーディ作り～

日時：2026年1月29日（木）  
14時30分から16時30分

会場：東京ボランティア  
市民活動センター会議室

受講料：4,000円（材料費込み）

定員：10名（申し込み多数の場合は抽選）

申込締切：1月15日（木）

冬のおしゃれを楽しむデザインカーディガンを作ります。これまで作ったものもお持ちいただければ、講師のサポートが受けられます。



#### ワラダさんのヨーガセラピー初級編

日時：2026年2月27日（金）  
10時30分から12時

場所：パルひろば辰巳

受講料：3,000円

定員：8名（申し込み多数場合は抽選）

申込締切：2月20日（金）

今回は「呼吸法」を特に丁寧に教えてくださる予定です。インド料理にも詳しいワラダさんとの団らんタイムもお楽しみください♪



#### オレンジカフェ



認知症のご家族の介護の悩みやご自身の健康についても専門職や地域のお仲間に相談・交流ができます。

毎月第3木曜日（原則）開催しています。

会場：多世代交流ひろば「パルひろば辰巳」

14：00～15：00 ミニ講座

15：00～ 交流会

#### 【開催】

10月 辰巳で盆踊り 堀尾茂助さん

11月 医療費高騰とマイナンバーカード・俳句【前】  
社労士 吉川 克己さん

12月 医療費高騰とマイナンバーカード・俳句【後】  
社労士 吉川 克己さん  
辰巳小金管バンドによる  
クリスマス音楽会

#### 【今後の予定】

1月 季節の養生法 吉村麻里子さん

2月 スマホ講座 特定非営利活動法人エンリッチ

3月 季節の養生法 塩見佐枝子さん





## えん会員インタビュー

# 老沼 秀子さんに聴く 逆境に負けず未来を切り開く力

「型紙いらずの着物リメイク」の考案者。「型紙いらずの着物リメイク」ワールドを構築されたのはもう二十数年以上前のこと。それからカルチャーセンター、消費者センター、環境センター、生涯学習講座各所においてリメイクデザイナーとして精力的に活動が続けてきていらっしゃいます。えんカレッジの着物リメイク講座もショルダーバック・ワイドパンツ・リバーシブルベストとバラエティに富んだデザインと老沼さんの明るいお人柄もあいまって毎回大人気です。



### ◇“プロではない”からの逆転発想

私が「型紙いらずの着物リメイク」を始めたのは、60歳近く。夫が約1年間の入院生活を経て亡くなり、高額な入院費用もかかり自分で働かなくてはならない状況になりました。しかし、就職といっても年齢的にも難しく、パソコン操作もできないため、得意だった裁縫で何かできないかと模索しました。当時は、ボランティアで時々裁縫を教えることがあり、自宅には着物がいっぱい。リメイクという分野が目ざされていた時代でもあったので、「着物リメイク」を思いつきました。でもプロではない、型紙からきっちり作るというよりも型紙なしでその場で仕上げられるというのはどうかと、ネット検索したところ「型紙いらずの着物リメイク」というのは挙がってこなかったのです。『なら、私がこの世界を創りあげていこう!』と決めました。

今の時代、着物は下取りでも安く、ウールや浴衣は引き取ってもらえないそうです。でも、タンスにしまったままの着物やネクタイを持っている人はたくさんいるんですよ。だから、私の型紙いらずの着物リメイクの需要があるんです。

### ◇頼まれればなんでもする84歳

消費者センター団体代表、環境委員、江東区老人大学での講演、展示会、ファッションショー、最近ではYou-tubeも！どれも夢中で取り組んでいるうちに頼まれればなんでもする84歳になりました(笑)きっといくつものことをかけ持つことが好きなんでしょうね。

運動は嫌いな方ですが、いつも動き回っているので、あえて運動する時間はいらないのかもしれませんが。疲れていてもひと眠りして、自分で料理を作って食べれば元気になるし、肩こりもしているんでしょうけどそんなこと考える暇はありません。この仕事を始めてから二十数年間余裕なくいつもデザインのことを考えています。

### ◇食べるため生きるために

とにかく自分で動かなくては始まらないと、読売カルチャーへ売り込みに行き、その後NHK・イオンといったカルチャースクールへと広がっていきました。しかし、これだけでは生活していくだけの収入にはならず、編み物教室やトヨタでのお茶汲みのパートなどいくつも掛け持ちしながら働きました。着物以外にもネクタイを使ったワンピースやスカートなどネクタイリメイクも考案し、読売新聞にも大きく取り上げられ話題に。おかげさまで生徒数も増えていきました。自費出版でネクタイリメイクの本も出したんです。食べるため生きるために夢中になって働いてきました。

### ◇生涯現役であるために

生涯現役であるためには、やはり“健康”が大切。食事にはとても気を遣っています。卵は1日3個、バナナも毎日食べています。料理は好きなので料理検定にもチャレンジし、自炊中心で栄養も考えながら食事を摂っています。そのおかげか先日血管年齢を測ってもらったら57歳だったんですよ！

でも、生徒さんには最近『私はいついなくなるかわからないんだから、いなくなっても作れるように覚えてね。』と言っているんです。

型紙いらずの着物リメイクは私が創りあげた世界、他にはありませんから。

### ◇コロナ禍さえも追い風に

新型コロナウイルスの流行で、世間は人が集まって習い事をするということが減っていききましたが、私のお教室はコロナの影響は特にありませんでした。むしろ、当時は着物で作ったマスクがとても好評で、お店風に改装した自宅前にて1枚100円で販売したらまあよく売れました。外国籍の方にも人気で、自国に送るといって何十枚と買ってくださいる方もいたくらいです。あの頃は本当にマスクをたくさん作りましたね。着物リメイクを始めてからもう二十数年経ちますが、こういったコロナの時期も含めて10年20年と通ってくださる方も多いんです。今でも新規の生徒さんが入ってきますし、場所によっては入会まで1年2年待ちになっているところもあります。



(インタビューー 折居 由加)

## NPOえん第104回理事会報告

「NPOえん第104回理事会」は2025年12月2日(火)、役員4名の出席を得て、パルひろば辰巳において10時30分より開催しました。議決事項は以下のとおりです。

### <報告事項>

- ①2025年度事業活動報告
- ②2025年度予算案進捗
- ③その他 コミュニティワーク連絡会主催 防災講座開催 2026年2/19予定武蔵野スイングホール(武蔵境)

### <協議事項>

- ①生協との委託条件についての話し合いについて
  - ②事務局の体制について
- 全案承認されて、12時20分に閉会しました。

## 編集後記

ご利用者さまの中には、ご病気や怪我など身体的なご事情があり、外出が難しくなられた方も複数名いらっしゃいます。また、そういった状況をご利用者さま同士で励まし支え合うお姿も度々お見受けします。パルひろば辰巳やえんカレッジが今年もそんな皆さまのお背中を優しく押してさしあげられるような場となりますように。(折居由加)

## 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」を始めとした、女性のキャリア作りのお手伝い。

### ◎まちづくりサポート

地域の多世代交流ひろばの企画運営、市民活動への提言活動

### 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10,000円

### 【お振込み先】

ゆうちょ銀行 ○一九支店 当座0061621  
中央労働金庫 亀戸支店 口座番号 5339909  
口座名：特定非営利活動法人エヌピーオーえん

- ボランティアも募集しております。
- 詳しくは事務局までお問合せください。

## 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: [info@npo-en.com](mailto:info@npo-en.com)

HP : [www.npo-en.com/npo.en.japan](http://www.npo-en.com/npo.en.japan)



NPOえんの活動	
10月	7 ママ&ベビーヨガ×助産師さんに聞こう
	9 オレンジカフェ
	15 万里夢 106号発行
	16 椅子ヨガ
11月	21 えんカレッジ 朗読講座
	24 椅子ヨガ
	30 えんカレッジ 着物リメイク
	4 えんカレッジ 朗読講座
	6 椅子ヨガ
	13 オレンジカフェ
	18 えんカレッジ 朗読講座
12月	20 ママ&ベビーヨガ×助産師さんに聞こう
	21 椅子ヨガ
	2 第104回理事会
	11 オレンジカフェ
	11 椅子ヨガ
	19 椅子ヨガ
	23 ママ&ベビーヨガ×助産師さんに聞こう
	冬季休暇(12/27～1/4)
活動予定	
1月	6 椅子ヨガ
	8 オレンジカフェ
	15 万里夢 107号発行
	22 ママ&ベビーヨガ×助産師さんに聞こう
	23 椅子ヨガ
2月	29 えんカレッジ 着物リメイク
	12 オレンジカフェ
	20 椅子ヨガ
	21 2025年度えん研修会
	24 ママ&ベビーヨガ×助産師さんに聞こう
3月	27 えんカレッジ ヨーガセラピー
	3 第105回理事会
	12 オレンジカフェ
	椅子ヨガ
	椅子ヨガ
	ママ&ベビーヨガ×助産師さんに聞こう

※日程空欄部分に関しては、  
決定後『パルひろば辰巳ブログ』等で告知致します。

### ある日のひろば

猛暑日、少年野球チーム  
ランチ利用で大喜び

ママヨガに来ていた子ども  
と登録団体の方のふれあい

