No.98
October 2023

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。

2023年上半期報告と今後について

代表理事　根本久仁子

今年度上半期は女性のキャリアと健康を支援する「えんカレッジ」で、主にシニア層（50代以上）を対象に朗読やイラストの講座を開催しました。人生100年時代の後半をどう充実させるか、セカンドキャリアを考えている方も多いのではないでしょうか。そんな時に地域社会に目を向けてみると、趣味や今までの経験を活かせる機会が拡がるかもしれません。学ぶ楽しさを提供すると共に、そんなきっかけづくりができたらと思います。

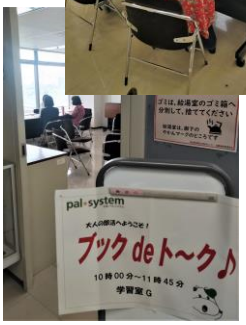
まちづくり事業として福祉機関と連携して進めているオレンジカフェ（認知症カフェ）はパルシステム東京受託事業　多世代交流ひろば「パルひろば辰巳」運営とともに地域の皆さんの交流・情報交換の場として徐々に人の流れが戻ってきました。
利用者数も昨年に比べるとおよそ2割増加しています。今後は親子参加が可能な企画等を通じて、子育て層の利用も図っていきます。

朗読講座の模様
講師：橋谷能理子さん

下期では、イベントを通じて人と繋がる！をテーマに久々に秋まつり（ミニ）を11月17日（金）に、研修会「災害時のジェンダーを考える（仮題）」を2024年2月に実施する予定です。
詳細はウェブサイト（右QRコード）、会報万里夢新年号にてご案内します。
皆様のご参加をお待ちしています。

大人の部活へようこそ！ブックdeトーク♪

9月21日(木)東京都消費生活総合センター@飯田橋で開催されたブックdeトーク♪におじゃましてきました！
企画・運営はパルシステム東京登録ファシリテーター。
当日は5名が参加し、それぞれ持ち寄った本について語らいました。ファシリテーター養成講座で学ばれた方の進行のおかげもあり、初めてお会いする方同士にもかかわらず、本を通じてさまざまな話が広がりました。休憩時間にはパルシステムのお菓子を食べながら、和気あいあい♪
リフレッシュにもなり、また一人では得られないような知識の学びの機会ともなる体験でした。
◇ほかにもさまざまなワークショップが予定されています。◇
11月15日(水) 9：45～11：15　シネマdeトーク♪ カフェといろいろびより@国分寺
12月13日(水) 10：00～11：45 ブックdeトーク♪ 東京都生協連合会@中野
１月10日(水) 10：00～11：30　おうちdeカフェ オンライン(Zoom)
【問合せ先】
パルシステム東京組合員活動サポートライン
TEL：03-6233-7607　　E-mail：paltokyo-call@pal.or.jp
（月～金 / 9:30～17:00）



目　次

2023年上半期報告と今後について／ブックdeトークご紹介----------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
インタビュー「地域防災は“縦割り”ではなく“協働”が「大切」
水越　雅子さん----------3
NPOえんの活動報告・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

齊藤麻美先生による 2つのヨガクラスが大人気！

【椅子ヨガ】

主に地域のご高齢の方が中心に来てくださっています。リピーターの方が多く、お体のよい変化を感じているというお声も。和気あいあい毎回楽しそうです。

【ママヨガ】

9月からリスタートしたママヨガ。コロナ禍で一旦お休みしていましたが、10月も1回、11月はえん秋まつり午前の部で開催予定です。また、ママたちのリフレッシュの場となりますように。

【登録団体活動】
絵習字　あじさい

月に1回季節ごとのお題で絵習字を行っています。辰巳から少し離れた地域の方もいて、絵習字の後はランチタイムも活用し、お弁当を食べながら仲間との交流を楽しまれています。

【登録団体活動】
うたおう会

7月にリスタートし、月に2回代表の菊地さんのギターに合わせて懐かしの名曲を歌われています。回を重ねる毎に参加者が増え、辰巳と少し離れた塩浜地域からも多くの方がお越しになり、にぎわっています。

自主事業

オレンジカフェ（認知症カフェ）

毎回テーマを変えてミニ講座をおこなっています。
8/22　(火)「安眠のための呼吸法＆ヨガ」
9/15　(金)「季節の養生法」
10/20 (金)「季節の養生法」
11/17 (金)「うたと踊り」※秋まつり同日開催予定

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。
2023年から毎月第3金曜日（原則）開催になりました。
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

【安眠のための呼吸法＆ヨーガ】

オレンジカフェ初めての試みとして、『活力呼吸法』『セロトニン呼吸法』の著者、高橋玄朴先生を講師に”なぜ眠れないか”、”どうしたら眠れるか”、呼吸法やヨガの視点から講座と実技をして戴きました。オレンジカフェ世代に合ったわかりやすい内容で、皆さま熱心に講義を聴き、お体を動かしていらっしゃいました。

えんカレッジ講座開催状況

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。

はじめてのイラスト講座　（実施報告）

9月29日(金)東京ボランティア市民活動センターにて開催し、4名の方にご参加いただきました。講師はイラストレーターの竹股奈津枝先生。明るい竹股先生のリードで終始和やかな雰囲気の中あっという間の90分間でした。
レクチャーの後、それぞれカードの作品作りに挑戦！
仕上がった品は先生が作風にあった額に入れてくださりお渡しし皆さん大喜びでした。

新登録団体「更生カレー会」

パルひろば辰巳隣りの喫茶店Café LaLaLaの店主中澤照子さんが代表の元保護司会通称「更生カレー会」が新団体として登録してくださいました。
保護司として18 年間保護観察中の少年ら方を支えてきた中澤さんのカレーは、いつしか”更生カレー”と呼ばれ、かつての少年らの有志によりレトルト商品化され、ネット販売しています。10月7日には辰巳第二小学校にて開催のまつりでも振る舞われ大好評だったとのこと。https://terasuko.base.shop/

えん会員インタビュー 水越　雅子さんに聞く
地域防災は女性の参加と、縦割りではなく“協働”が大切

3.11で目の当たりにした災害現場の陣動力

東日本大震災当時その日は足立区役所13階大会議室の講演会に参加していて、遭遇しました。突然の大きな揺れに会場の机は左右に大きく動き大混乱になりましたが、**会場の中の区職員で防災士の方がいらして見事に陣頭指揮をしてくだったんです。**携帯ラジオで、どこで何が起きたかをすぐ捉え、震源地などの情報を共有、動揺する参加者を落ち着かせるために『地震はずっと続くわけではない、治まりますから落ち着きましょう！』と言ってくださり、それがすごくよかったんです。会場の大勢の参加者をいくつかの列にして、行政職員をその列の前後に配置し、それ以外の職員には非常階段などの確認をするように指示、気分が悪くなった方はこちらにというアナウンスをし、エレベーターは止まっていたので非常階段で隊列を組んでいきましょうと的確な指揮を取ってくださいました。その方のおかげで、みんな落ち着いて無事に外に出ることができたんです。自宅に帰ると、夫から食器棚の扉が開いてしまって扉を押さえたり、本などが落ちてきたりとかいう話を聞きました。

自治会の地域防災を見直し

この3.11の時の体験から地域防災の必要性を感じ、自治会総会の際に提案しました。当時は、防犯・防火・防災部があったんですが、実際は行政から言われたことしかやらない、訓練もありきたりのものという状態。近くの小学校が避難所になっているので、防災訓練をするようになってから自治会では訓練をやらなくなっていたんです。その上避難所を開設した場合は、自治会の役員は全員小学校へ行ってしまいますから、それでは避難所まで行けず残った人たちに指示する人がいないため**『防災に特化した部を作ったらいいんじゃないですか。』**と提案すると、当時の会長さんも防災意識が高かった方だったので、『水越さん、やってよ。』と頼まれました。1年間の準備期間に『この指とまれ』をやったんですが、自治会の役員のように一年で交代するのではなく、経験の積み重ねが大切になることから自薦他薦含め募集をしましたが、なかなかメンバーは決まりませんでした。結局私の知り合いやこどもを育てたときに関わった方にお一人ずつ声をかけていきました。

私の住む自治会には建て替えにより、新たに入居した方が多くいるエリアがあり、その中には自治会に入らない方もあり、現在自治会加入率は70%ほどなんですね。自治会の最大行事である夏祭りで、大きなやぐらを組み、その周りを４重５重になるくらいの盆踊りをし、踊り仲間が集まりPTAのパトロールの協力もある、そういった行事を通じて地域のつながりが根付いてきたんです。しかし、新しく住まわれた方はまだそのつながりができていないので、交流会をしたりあえてそのエリアで防災行事の受付をしたりと工夫はしていますが**新しい住人の方とのつながりを築いていくことが課題の一つとなっています。**

文殊の知恵

災害対策部を開設してから、理事会とは別に部会議を毎月やっています。役員以外に『世話人』を配置し、世話人を含め全体会議も行っています。自分からやりますという方はなかなか出てきませんが、リーフレットをお渡しして、そんなに難しいことではないという説明をします。まずは、**近所に住まわれている方がどういう人か、普段から顔見知りとなり、お声がけしてくださいと。**

活動が出来るようになったきっかけは、住宅供給公社が住宅規模に応じて予算をつけてくれたこと・防災倉庫を無償提供してくれたことも大きかったです。自治会からも助成金をいただき、そういった資金のおかげで備品など災害時用のトランシーバーも購入できました。避難所に行けず孤立してしまっている際に、状況を知らせる・指示をするという場合にも必要になります。会議の後はいつも持ち帰ってもらい本部と交信するといった練習をし、今ではみなさん使い方が上手になりました。また、夜間の訓練も行い、真っ暗闇の中懐中電灯を持ち多くの方がご参加くださいました。街頭を消すため、東京電力にお願いをしました。こういった手続きは、夏まつりを通じて心得ている方がいてスムーズにできました。建設現場でやったことがあると言う、ビニールで光を反射させるという方法を教えてくださったり行政の方が手回しで発電する懐中電灯をご提供くださったりもしました。このように、いろいろな方が集まると知恵が出てきます。**災害時は何が起こるかわからないんですから、みんなで知恵を出し合って作り上げていくというのがいいなと思っています。**

肌で感じたマイタイムラインの必要性

2019年の大雨の際、私の住む地域では荒川が氾濫寸前の状況になりました。初めての状況に災害対策部としても判断が遅れました。全区域に避難所を開設しましたが、避難所に行くにも雨が強く難しく、それを知らせる防災無線も聞こえない、避難所に行ったとしてもものすごい人で入れない…。そこで足立区に川が氾濫した場合、どのくらいまでの水位に達するのか町中の電信柱に表示をしてくださいと区に申し入れをして、現在では公共施設や電信柱に表示がされるようになりました。それを機にマイタイムラインの学習会を行いました。私の住むあたりは水没すると３m程、学習会前に実際にメジャーで測り印を付けその場所に行って体感してもらいましたが、言葉で聞くだけではわからない驚きがありました。また、こういったイベント後に毎回その日の反省会をしています。その中で意見を交わしあい、それをまた防災ニュースにする…行政機関にはたびたび顔を出して、自分たちで作った『防災ニュース』をお渡ししています。そういった際に、活動についてお話したり情報をいただいたりしているんです。**お互い人間ですから、こういったことを積み重ねていけば関係は築けていきます。**

縦割りではない“協働”が大切

行政も自治会の活動も女性の参加が少ないという現状があります。私が自治会の会長をした時も女性は初めてでした。何度も何度も集まって話し合いをしても決まらず、もう私がやるしかないという状況でした。しかし、自治会活動も男性が指示をして女性は言われたことをするのではなく、女性を運営の中心に入るべき。山越の地震の時は女性が入り運営したことでうまくいったそうです。男が偉い、女が偉いということではなく、みんなで作り上げていくことが災害時にも重要。

私は、生活協同組合の理事・連合会での経験を通じ**『暮らしから』という目線**で物事を考えています。そして、『暮らし』は行政のいろいろな部署と関係があります。行政は“縦割り”が多いのが現状ですが、**縦割りではない“協働”を意識することが大切、これは生協がすごく早くからやっていたことなんです。**

地域防災に関してもまだまだ受け身という状況があります。私は『これは違うな、自分たちで発想してやるべきだ』と思っています。『生協で活動していた人はまとめるのがうまい』『民主的に進めてさばくのがうまい』そんなことを言われたことがありますが、やはり地域防災を考えるにあたっても生活協同組合での経験が原点となっています。(インタビュアー折居由加)

NPOえん第95回理事会報告

「NPOえん第95回理事会」は2023年9月12日(火)、役員6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。

①事業報告
②定款変更に関して
③インボイス制度、個人情報保護法改正
③万里夢内容と締切
④研修会日程と内容
全案承認されて、11時45分に閉会しました。

インスタグラム始めました！

世代によってはインスタグラムが主な情報源という方も多い昨今、えんもついにインスタグラムを始めました！
椅子ヨガなど動画の投稿もしており、皆さまの活動の様子がわかりやすくなったのではないかと思います。
アカウント名はnpoen_japan、
右QRコードです。
旬な情報を載せていきますのでぜひ、フォローお願い致します。
FaceBook, X(旧ツイッター)も引き続きやっています。

NPOEN_JAPAN

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3,000円（2口以上）
【お振込み先】
ゆうちょ銀行　〇一九支店　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
■NPOえん会員状況（2023年10月15日現在）
会員数35名
〔正会員数18 名/賛助会員17名（内団体4）〕
■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
HP：www.npo-en.com/npo.en.japan

NPOえんの活動		
7 月	4	えんカレッジ(朗読講座②)
	7	椅子ヨガ
	11	ボッチャ体験
	14	椅子ヨガ
	15	万里夢97号発行
	18	えんカレッジ(朗読講座③)
	20	椅子ヨガ
	21	オレンジカフェ
	25	椅子ヨガ
8 月	4	椅子ヨガ
		14-18夏休み休暇期間
	22	オレンジカフェ(会場・Zoom)
	29	椅子ヨガ
9 月	8	椅子ヨガ
	12	第95回理事会
	15	オレンジカフェ(会場・Zoom)
	19	椅子ヨガ
	26	ママヨガ
	29	えんカレッジ(イラスト講座)
活動予定		
10月	6	椅子ヨガ
	13	椅子ヨガ
	15	万里夢98号発行
	17	ママヨガ
	20	オレンジカフェ(会場・Zoom)
	24	椅子ヨガ
	25	助産師さんに聞く会
	24	椅子ヨガ
	31	椅子ヨガ
11月	17	えん秋まつり
		オレンジカフェ
12月	15	オレンジカフェ
		年末年始休暇（12/28～1/4）

研修会告知

えん研修会2023年度
「女性のための防災・被災地のジェンダーについて考える(仮)」

□講師：浅野　幸子さん
(早稲田大学地域社会と危機管理研究所研究員)
□日時：2024年2月24日(土)
□場所：パルひろば辰巳
地域の方を交えてともに学ぶ形式での研修会を開催予定です。