

# 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。

## あけましておめでとうございます

子年は新しい運気の始まり、未来への多いなる可能性を感じさせる年だそうですね。えんは昨年20周年行事を終え新たなスタートラインに立ちました。本年もよろしくお祈りします！  
代表理事 根本 久仁子

相変わらず、理不尽なことが次々と起こっている。そんな中で、社会を変えるべく、行動を起こし頑張っている若い人が身近にいることは心強い。心からエールを送りたい。

副代表 関根啓子

今年はオリンピック、パラリンピックが開催されます。「オリンピックを自分の足で行こう」を合言葉に毎月「元気サロン」では高齢者が100回以上のスクワットを自然の流れの中で行なっています。目標を持って地道に取り組む。今年はその成果が発揮されそうです。今年も色々な出会いが楽しみです。

事務局 田谷弘子

桜を見る会は日本国民のミューサーの象徴、せっかくなので、参加料1万円とって、被災者支援にまわせばよかったですね。全ての災害は人災、みんなで意識改革しましょう。

理事 阿部名保子

まちづくり・市民活動・女性を取り巻く問題への試み等、社会は前進しているものの、旧態依然の部分も感じます。未来をどう創造していくのか、新たな一歩を踏み出しましょう。

理事 馬場悦子

地方選挙のお手伝いをしたり、子どもの活動に関わったり、地元の縁が深くなった一年でした。身近なのに知らないことが多く、まだまだ勉強が必要です。

理事 藤原晴子

20周年行事でお寄せいただいた応援メッセージ

### 目次

巻頭	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「暮らしの相談室」「学習会参加報告」	3
NPO・えんの活動報告・予定	4

今年には2020オリンピックがありますが、建設現場や工場や介護などの仕事で国内で就労している外国人にとってより暮らしやすく夢や希望を持てる社会になってほしいと思います。

監事 黄民愛

## 多世代交流ひろば事業 パルひろば辰巳活動報告

### ●たのしいちぎり絵

夏から秋にかけて「たのしいちぎり絵」の講座を3回シリーズで開催しました。茄子や柿、椿などの形に合わせて新聞の広告面をちぎりハガキに貼り付けていきます。実際の柿などを見ながらイメージにあった色合いの広告をちぎっていくには観察、指の感覚、色彩の組み合わせなど様々な感性を刺激します。

毎回講座はにぎやかで参加者同士、色の配色や紙のちぎり方など相談し、自分だけの個性ある作品に仕上げていきました。指導した地元先生は「毎回皆さんが楽しそうで私もうれしかった。ここで知り合いが増えたので、近所を歩いても話す人が増えた。」とうれしそうに感想をいただきました。



まさか広告から出来ているとは思えない出来映えです

### ●防災セミナー

昨年は台風、大雨、強風など自然災害が多く被災された方には心よりお見舞い申し上げます。パルひろばでは8月末に江東区防災課、辰巳団地自治会、パルシステム東京の協力を得て「災害のときを知っておきたい事」として辰巳地区のハザードマップを確認したり、辰巳団地の災害の取り組み、防災用品などの講座を行いました。

9月に入ると台風、大雨などの災害がありました。参加者からは講座を聞いておいたので事前に何が大切が分かった。落ち着いて行動ができたなどの声をいただきました。パルひろば辰巳では地元の皆さんが笑顔で過ごせる企画を行なっていきたいと思います。



地域の防災の取り組みを知ることでいざというとき安心して行動できます

## 自主事業 えんカレッジ活動報告

### ●2020年えんカレッジ開催スケジュール

今年で20周年を迎えたNPO・えん。女性のためのキャリア支援と健康づくりをテーマにした「えんカレッジ」を今年も展開して参ります。2020年開催予定の講座は以下のとおりです。

- ・1/17 (金) 「内面から美しくなる話し方」  
講師：鈴木 紀子さん (フリーアナウンサー・アナウンス学校講師)
- ・1/28 (火) 冬の美肌塾「小じわを防ぐ保湿ケア・ホットパック活用」講師：黒澤 千種さん、松枝 由美さん (認定NPO法人プラチナ美容塾理事)
- ・1/30 (木) 楽しく！役立つ！LINE基礎講座～新機能についてもお教えします～講師：高橋 裕子さん (パソコン・スマホ インストラクター)
- ・2/13 (木) 女性のための「個人事業主の会計・確定申告」講師：黄 民愛さん (税理士)
- ・2/28 (金) 「行動習慣別・整理収納」  
講師：牛田 まさみさん 整理収納アドバイザー



iCassaのかつさ講座を辰巳ビルで開催



スマホ講座(アンドロイド編)は丁寧な指導が好評でした

## オレンジカフェ(認知症カフェ)開催告知 ～音楽と歌で認知症予防～

フルーツ・オカリナ講師の山本 千恵子さんを迎えてミニコンサートと歌のカフェを開催します。

■日時：2020年2月15日(土) 14時～16時

■場所：多世代交流ひろば「パルひろば辰巳」

■申込み〆切：2月7日(金) 参加費無料

※講座及びイベントの詳細はえんウェブサイトをご覧ください。

## NPO・えん20周年記念コンサート・懇親会を開催しました

NPO・えんは、今年、設立20周年を迎えました。  
江東区辰巳を拠点に、地域の方々とともに歩んできました。

2019年10月5日の土曜日、10月とは思えないような太陽が明るい日、NPO・えんの創立20周年を記念して、「心と体の健康づくり」をテーマに「未来へ繋ぐまちづくりフェスタ」を開催しました。

前半は、鈴木紀子さんのミニ身体ほぐしとジョニー宜野湾さんによる沖縄コンサートを行いました。まず、NPO・えんで話し方講座の講師もお願いしている鈴木紀子さんの軽快な司会に始まり、椅子に座ったままでできる身体ほぐしで、一気に身体が温かくなりました。



後半は、パルひろば辰巳のお隣に開業された「LALALA」さんに会場を移し、懇親会を開催しました。えん創立時のお話を聞きながら、楽しい時間を過ごすことができました。お料理は、紀ノ川亭さんのケータリングで、お寿司、洋食、サンドイッチから、スイーツとコーヒーまで、美味しいお料理と会話でお腹も心も満たされた1日でした。

フェスタには、日頃お世話になっている、パルシステム東京、江東区役所、社会福祉協議会、辰巳郵便局の皆様、NPO・えんで「かつさ」の講座講師をしていただいている孫さんのグループの面々、NPO・えん創立時の理事や事務局スタッフ、元気な子供たち3人を含む総勢39人の参加がありました。今後もNPO・えんが成長し、30周年を迎えることができますよう、ご支援よろしくお祈いします。



その後の、ジョニー宜野湾さんのコンサートでは、コミカルな話に笑いを誘われ、「ペッペッペ ペットボトル」の商業ソングから夏川りみさんへの楽曲「愛のチカラ」まで、力強い歌声とウクレレのかるやかな演奏に、心も身体もゆったりリラックスすることができました。



これからもよろしくお祈いします



### スタッフ紹介



初めまして。12月からお世話になっています岩楯知恵です。お隣の江戸川区で農業を営み、大好きなサッカー観戦とお料理作りを3人の子供たちと楽しんでいます。野菜や健康の知識を活かしていきたいと思っていますので、よろしくお祈いします。

## 理事会報告

「NPO・えん第79回理事会」は2019年12月12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）事業報告について、「協議事項」として（1）研修について（2）その他について協議し、11時10分に無事に閉会しました。

### 編集だより

あつという間にいのしし年も終わり、新しい年が始まります。年々増えつつある自然災害や政治のごたごたなど悩ましい、気がかりなことはありますが、新しい年はみんなが安心して日々暮らせる一年になってほしいなと切に願います。（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（2019年12月25日現在）会員数50名 [正会員数21名/賛助会員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: info@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

月	日	活動内容
10月	1	パルひろばイベントカレンダー 発行*
	4	元気サロン*
	5	20周年記念心と体の健康づくりフェスタ
	8	うたの広場*
		まごころ食事会*
	10	えんカレッジ（役立つアプリ）
	11	ボディメイクヨガ*
	15	ちぎり絵*
	18	イスヨガ*
	19	暮らしの相談室*
11月	1	パルひろばイベントカレンダー 発行*
		元気サロン*
		コミュニティワーク連絡会
		えんカレッジ（スマホ講座）
	8	ボディメイクヨガ*
		えんカレッジ（かっさ）
	12	うたの広場*
	14	えんカレッジ（役立つアプリ）
	15	イスヨガ*
	16	暮らしの相談室*
12月	1	パルひろばイベントカレンダー 発行*
	6	元気サロン*
	10	うたの広場*
	13	ボディメイクヨガ*
	17	まごころ食事会*
	20	イスヨガ*
	21	暮らしの相談室*
		オレンジカフェ
	26	仕事納め
		12/27-1/5 年末年始休業
活動予定		
1月	1	パルひろばイベントカレンダー 発行*
	10	元気サロン*
	14	うたの広場*
	17	ボディメイクヨガ*
		えんカレッジ（話し方）
	24	イスヨガ*
	28	えんカレッジ（美肌塾）
30	えんカレッジ（LINE講座）	
2月	1	パルひろばイベントカレンダー 発行*
	7	元気サロン*
	13	えんカレッジ（確定申告）
	14	ボディメイクヨガ*
	15	暮らしの相談室*
		オレンジカフェ（オカリナコンサート）
	21	イスヨガ
28	えんカレッジ（整理収納）	
3月	1	パルひろばイベントカレンダー 発行*
	6	元気サロン*
	13	ボディメイクヨガ*
	17	まごころ食事会*
	21	暮らしの相談室*
	27	イスヨガ*

\*は、パルシステム東京の受託事業です