

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。

第23回定期総会開催報告

代表理事 根本久仁子

コロナ禍のもと、3回目となる定期総会を去る6月18日に開催しました。オンライン併用で行いましたが、会場出席者が多く、終了後の懇親会では久々のフリートークに花が咲きました。

2021年度は、まちづくり事業として地域包括支援センターの協力のもと、オレンジカフェ（認知症カフェ）を地域の交流、情報交換の場として毎月オンライン併用で開催しました。今年度も継続し、パルシステム東京からの受託事業・多世代交流ひろば「パルひろば辰巳」の活動と併せて、地域づくりに役立てて参ります。秋には認知症サポーター養成講座も予定しています。

2019年に内閣府のおこなった引きこもりの高齢化に関する実態調査結果では、40～64歳までに引きこもりの推計数が約61.3万人、そしてひきこもり状態になった年齢が全年齢層に大きな偏りなく分布していることが示されました。そのような中、身近な生活圏内で住民同士が気軽に集まれる「集いの場」は、社会的孤立を予防する役割を期待されています。

一方、女性のキャリア支援としての講座開催事業「えんカレッジ」では、シニア(50代以上)の受講が多く、皆さんの学びに対する意欲を感じました。対面で実施したのも好評でした。今年度は、講師人材の発掘と新しいテーマの開拓、ミドル世代を意識した講座の開催も検討しています。

依然としてコロナ禍で先の読めない状況は続きますが、支援者・関係者の皆様には今後とも変わらぬご支援・ご協力をよろしく願います



オレンジカフェ報告 & 次回8/18のお知らせ

オレンジカフェ（認知症カフェ）では毎回テーマを変えてミニ講座を実施しています。

5/19には 現役大学生3名の講師によるシニア向けスマホ講座をおこない、少人数での個別指導が好評でした。7月以降の予定は以下のとおりです。

- 7/21「音楽で認知症予防」 8/18「熱中症予防と椅子ヨガ」
- 9/15「季節の養生法 PART1」 10/20「季節の養生法 PART2」
- 11/17「認知症サポーター養成講座」
- 12/15「シニア向けスマホ講座」



ミニ講座終了後は、専門職へ認知症に関する相談ができます。

また、特に相談がなくても気軽な交流、情報交換の場としてご参加ください。

参加お申込みはメールもしくはお電話で。Tel:03-3522-0302 E-mail:info@npo-en.com

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
千代田区共同参画センター・水害について	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

今年の夏は、早い梅雨明けとともに各地で猛暑が訪れました。クーラーの効いた部屋でゆったりしたいのですがエネルギー不足も心配され節電が求められています。パルひろば辰巳ではコロナの感染予防に注意しながら皆様に楽しんでいただけるよう換気、消毒などに注意してクーラーの効いた部屋で楽しんでいただけるよう皆様をお待ちしています。

【ご案内】

・フリータイム

パルひろば辰巳ではだれでもフラッとひろばで休める月曜・水曜の「フリータイム」を設けています。お買い物をした後一休み。涼しい部屋でお友達とおしゃべりなどひろばでゆっくり休める「フリータイム」をぜひご利用ください。

開催日：月・水曜

時間：10:00-12:00、14:00-16:00

* 飲食の持ち込みについてはお問い合わせがあります。

・利用状況

毎月2回開催している椅子ヨガは好評で毎回定員一杯となっています。椅子に座ってストレッチするので、足腰に不安のある人も気軽に参加しています。



パルひろば辰巳では登録団体のメンバーが活動しています。長く続くコロナのため集まることが難しく活動を中止した団体もありますが、メンバーは感染予防に努め活動を継続しています。なかなか人と会うことが難しい状況だけに活動を通してお互いの顔が見られる、人と話せる環境が貴重な時間のようです。



絵習字あじさい



絵の中に「しーさー」と「くらげ」の文字が隠れています。

自主事業

えんカレッジ講座開催報告

2022年4月から朗読の連続講座を開催しています。講師はフリーキャスターの橋谷能理子さん、すでに対面の講座を3回、オンラインを3回、計6回を好評のうちに終了しました。

講座の前半はボイストレーニングを中心に、後半は小説や童話を実際に朗読していきます。

複式呼吸で発生練習をすると、マスク生活でこわばった全身の筋肉が緩んでリラックス、その場の雰囲気も一気に和みます。グループワークでも作品の世界にのめりこむような集中力が見られました。

今秋にも朗読講座
続編を下記の通り
開催予定です。



<朗読講座の日程>

10月4日(火) 10月18日(火) 11月1日(火)
10時30分～12時 会場：東京ボランティア・市民活動センター
お申込み・お問合せはtel:03-3522-0302 又は
email:info@npo-en.com ☆参加者募集中☆

“ピアノと絵本とチェロの午後” のお知らせ

橋谷能理子さんの朗読ライブが開催されます。
音楽アーティストとのコラボレーションが楽しみです。

えんカレッジ朗読の
講師が出演！

以下のQRコードから
お申し込み下さい。



千代田区男女共同参画センターMIWの活動紹介

千代田区男女共同参画センターMIWは、性別による不平等がなく、だれもが自分で生き方を選ぶことができる社会の実現をめざすための拠点施設です。

MIWは、Mはman(男女)、Wはwoman(女性)、Iはintercommunication(情報や意見交換)の頭文字です。



当センターは、九段下の駅から徒歩5分の千代田区役所の10階にあり、平日は毎日9時～21時(土曜日は17時)※日祝日は休館で閉館しています。オンラインや対面での講座の開催や、ジェンダーに関連する書籍やDVDなどの貸出しているほか、センター内の交流サロンで読むこともできます。交流サロンでは、ちょっとしたお話しをするスペースとしても使えますので、お気軽にお立ち寄りください。

9月30日(金)・10月1日(土)には、第10回MIW祭りを区役所1階の区民ホールで開催します。今年のテーマは「色とりどりの幸せのカタチ」。会場内では、MIWの登録団体や千代田区内の団体が、楽しく、ちょっとためになる企画を展開します。オープニングイベントは、花生け男子の活躍もご覧いただけます。

また、現在「男女共同参画川柳コンテスト」の作品大募集中です。「女だから」「男のくせに」・・・毎日の生活の中で感じるもやもやした気持ちを川柳で表現してみてください。応募は一人3点まで。入選作品はMIW祭り当日に表彰します。

川柳の応募やMIWへのお問合せは、下記までお願いします。

千代田区男女共同参画センターMIW

〒102-8688 千代田区九段南1-2-1 千代田区役所10階

電話：03-5211-8845

Eメール：miw@city.chiyoda.tokyo.jp



水害について考える

毎年のように大雨による被害が報道されています。皆様は水害に対する準備はしていますか。

NPOえんがある江東区では水害のハザードマップが作成されています。①荒川の堤防が決壊した時を想定した「洪水氾濫」 ②局地的大雨などにより雨水の排水能力が追い付かなくなった場合の「内水氾濫」 ③東京湾の海面が防波堤を乗り越えるほど上昇した場合の「高潮氾濫」の3つです。同じ区内でも地域により被害想定は様々ではありません。都内でもそれぞれの地域のハザードマップがあると思います。皆様のお住い地域のハザードマップを確認しどのような場所か、いざとなったらどのように行動するかを事前に家族で話し合うなどしてはいかがでしょうか。

また、水害対策には日ごろから自宅近くの排水溝など「雨水ます」が詰まらないように掃除する。植木やごみ箱を「雨水ます」の上には置かないなどできることがあります。日ごろの備えが大切です。天気の良い日に身近なことを見直してみてもいいでしょうか。

※江東区のハザードマップについては江東区ホームページや江東区役所にお問い合わせください。その他地域の方はお住いの役所ホームページや役所へお問い合わせください。



江東区洪水高潮ブックレット
水害から身を守るための情報が入っています。



江東区

同じ区内でも水害の内容によって想定される被害状況が違います。

NPOえん第90回理事会報告

「NPOえん第90回理事会」は2022年5月20日（金）、役員5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)新型コロナウイルス感染拡大防止対策について、(2)監事候補者のご紹介、(3)定期総会議案整理、「協議事項」として(1)総会日程と開催方法、役割分担について協議し、12時に無事に閉会しました。

編集だより

はじめまして。今月からNPOえん事務局に加わりました、宮坂久美子と申します。えんが設立された1998年当時、私は長野オリンピックで学生ボランティアとして参加していました。東京は6年目です。故郷の信州が大好きで二拠点生活を理想としていますが、「真冬だけは絶対東京がいい！」と常々感じる寒がり屋です。えんにご縁を(まさに)いただき辰巳に通うようになってからは、下町の雰囲気にも元気をもらっています。モットーは「その時の自分にできる最善のことを楽しみながら♪」です。

皆様どうぞよろしくお願ひいたします。(宮坂)

人と人の縁を結んで
地域に人の円を広げる
援をします

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、市民労働への提言活動

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 ○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(2021年7月15日現在)
会員数45名〔正会員数19名/賛助会員26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お問合せください。

NPOえんの活動		
活動報告		
4月	1	えんカレッジ（オカリナ体験中止）
	12	盆踊り・レクダンス
	15	万里夢第92号発行
	19	えんカレッジ（朗読講座①）
	21	オレンジカフェ
	22	ゆったりストレッチ（中止）
5月	10	えんカレッジ（朗読講座②）
	13	椅子ヨガ
	17	椅子ヨガ
	19	オレンジカフェ
	20	第90回理事会
	24	えんカレッジ（朗読講座③）
6月	7	えんカレッジ（朗読講座オンライン①）
	10	椅子ヨガ
	14	えんカレッジ（朗読講座オンライン②）
	16	オレンジカフェ
	18	第23回定期総会
	21	えんカレッジ（朗読講座オンライン③）
	28	椅子ヨガ
活動予定		
7月	8	椅子ヨガ
	20	万里夢第93号発行
	21	オレンジカフェ
	26	椅子ヨガ
8月		8-15夏休み休暇期間
	18	オレンジカフェ
9月	9	椅子ヨガ
	15	オレンジカフェ
	27	椅子ヨガ

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
ウェブサイト: www.npo-en.com/npo.en.japan
フェイスブック: www.facebook.com/npo.en.japan
ツイッター: <https://twitter.com/npo-en>

