

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24回定期総会開催報告

代表理事 根本久仁子

第24回定期総会を6月17日（土）に多世代交流ひろば「パルひろば辰巳」にて開催しました。

今年もオンライン併用でおこない、すべての議案が承認されました。

昨年度は、まちづくり事業として2016年から取り組んでいるオレンジカフェ（江東区補助金事業認知症カフェ）と共に生協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」の活動で地域の交流促進を図りました。また、女性のキャリアと健康支援を目的にした「えんカレッジ」では、ミドルからシニア層対象に、アサーティブや朗読等の講座を開催し、好評でした。

2023年度は、引き続きビジョン（まちづくり・女性・つながり）を基に、えんの活動の原点である、地域で活躍する女性支援、オルタナティブな働き方をサポートする仕組みづくり、に焦点をあてて参ります。

6月に世界経済フォーラム（WEF）が発表した男女格差の現状を各国のデータをもとに評価した「Global Gender Gap Report」（世界男女格差報告書）の2023年版では、日本のジェンダーギャップ指数は146か国中125位でした。特に政治・経済分野での低迷が続いています。

そのような中、地域社会に目を向ければ、様々な社会課題の解決に人々の意図的な繋がりが求められ、そのネットワークの主要な担い手となる女性の役割は今まで以上に期待されていると感じています。そして、NPOえんはコーディネーターとして多様な主体（団体・個人）を繋いでいく役割を担っています。

今年度も一歩ずつではありますが、地道な活動を続けて参ります。

支援者・関係者の皆様方には、今後とも変わらぬご支援・ご協力をよろしくお願い致します。



VISION

■まちづくり

住民全体の地域ネットワークをコーディネート、多世代の集いの場づくり

■女性

暮らしに密着した仕事おこし、地域での女性の活躍推進

■つながり

地域の様々な団体、個人を結んでまちづくりの課題にチャレンジ

ケアラズ カフェ @ パルひろば足立～ほっと、ひと休みしませんか？～



親、子ども、きょうだい、身近な方をケアされている方が思いを話したり、共有したりできる居場所です。ルールを決め参加される方が安心して話せるような環境を作っていますので、お気軽にご利用ください。介護福祉に関心がある方も歓迎します。

■日時：2023年開催日(第3木曜日 10:00～12:00)※現在お申込可能な開催日 8月17日/9月21日

■場所：多世代交流ひろば「パルひろば足立」足立区中央本町4-3-23 足立福祉棟3階

■生活協同組合パルシステム東京HP 『ケアラズカフェ』で検索

<https://www.palsystem-tokyo.coop/>

主催：生活協同組合パルシステム東京 ほのぼの福祉委員会

後援：足立区社会福祉協議会

| | |
|----------------------------|---|
| 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 / プラチナ美容塾活動予定 | 2 |

| | |
|----------------------------------|---|
| 目次 | |
| インタビュー「伊藤文子さんに聞く～プラチナのように輝く生き方～」 | 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】

椅子ヨガ再開により、また定期的に体を動かす場ができたこと喜んでいただいています。齋藤先生が工夫され、ゴルフボールで足裏を、タオルを使って肩回りをほぐすなどのメニューも取り入れ、椅子に座ったままでも全身がほぐれると大好評です！

【今後の予定】

- 7月14日（金）
- 7月25日（火）
- 8月4日（金）
- 8月22日（火）
- ※9月以降は
月4回開催予定



規制緩和によりパルひろば再スタート

◆登録団体活動

規制緩和後一番早くから活動を再開された『絵習字あじさい』の皆さま。集中して絵習字に没頭された後は、遠方からご参加のメンバーでおしゃべりしながらランチを。和気あいあい楽しそうなお様子でした。事務局も、以前のようにポットやお飲み物のご提供ができるように準備しています。

7月より 『うたおう会』再始動



ファン待望！菊地惟不二さんの『うたおう会』。懐かしの歌に酔いしれていました♪

社会福祉協議会との共催講座

ボッチャ体験

7月11日、初めての試みである『ボッチャ体験』を開催しました。今までひろばをご利用戴いていた方を中心に、ご興味のある方のお申し込みですぐに満席に。当日は7名の方にご参加戴き、社協の方のサポートのおかげでボッチャ初体験の方もふくめ、とても盛り上がりました！



自主事業

えんカレッジ講座開催状況

朗読講座（連続3回）

フリーアナウンサー橋谷能理子さんを講師にお招きしてのご好評講座は、6月20日に1回目、7月4日に2回目が東京ボランティア市民活動センターにて開催され、多くの方にご参加いただき、お楽しみいただいています。3回目は7月18日（火）10時30分～12時 会場は多世代交流ひろば「パルひろば辰巳」を予定しています。10月の講座開催も以下のとおり決定しました！10月6日、20日、11月10日（火）会場は東京ボランティア市民活動センター（飯田橋）他を予定しています。

オレンジカフェ（認知症カフェ）

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。対面とオンラインのハイブリッドで開催中。

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

毎回テーマを変えてミニ講座をおこなっています。
6/16（金）「健康づくり講座 季節の養生法」
7/21（金）「血管年齢を知ろう」



認定NPO法人 プラチナ美容塾

次ページにてインタビューさせて戴いた賛助会員 伊藤文子さんが理事長を務められるプラチナ美容塾の今後の活動予定です。

【イベント】

- 7月18日（火）プラチナカフェ@大井町
- 8月1日（火）ボランティア体験@品川
- 8月3日（木）ハンド&ネイル講座@品川
- 8月4日（金）ボランティア体験@品川

◇詳しくはHPをご覧ください◇
<https://platinabeauty.com/>

インタビュー

伊藤 文子さんに聞く
～プラチナのように輝く生き方～

えんの賛助会員であり、認定NPO法人プラチナ美容塾の理事長でもある伊藤文子さん、2017年には東京都女性活躍推進大賞を受賞されている伊藤さんにお話を伺いました。



◇プラチナ美容塾を設立した当時の想い

2012年35年務めた化粧品会社を定年退職した翌年、母が亡くなりました。葬儀に際して”死に化粧”を施したとき、生前一度もしてあげたことがなかったことに気づき、とてもお洒落な母だったのに『なんで生きてるときにしておあげなかったんだろう。』ととても後悔しました。その想いが出発点。当時、高齢者施設に伺うと、亡くなった母と同じ80代くらいの女性がたくさんおられ、自分が会社員時代に専門としていたメイクをこの方々にしてさし上げたらきっと喜ばれるだろうと思ったんです。

◇会社員からの転換期

最初は組織にしようなんてつもりはなく、とにかく母に対してできなかったことをして恩返ししようと。そうすれば天国にいる母が『よかったね。』と言ってくれる気がしたんです。当時シルバー人材センターの広報の仕事をしていたので、上司に『”シルバー”はさびちゃうものだから、さびず輝いていけるようなことをしたい!』という思いを伝えると、カルチャー教室の場を利用させてもらえることになり、メイク講座を開催したんですが、シルバー世代と呼ばれる世代の方は誰も来ず、一般の方ばかり!でも、ここでノウハウを学びました。

◇ボランティア活動が続けていくために

私は空手をやっていたのですが、試合で負けて悔しいという思いが空手を長続きさせていると気づき、メイクもただの趣味では長続きしない、発表する場がなくてダメだと、メイク講座に来てくれていた方に『ボランティアしない?一緒に行ってみようよ!』と声をかけるようになりました。そして、ボランティアを目的としたメイクや美容の講座へと転換していきました。恵まれていたのは、会社員時代にため込んでいたメイク用品がたくさん手元にあったこと。これらを活用しながらボランティア活動ができたんです。でも、半年ほど経ってハッと、これらもいずれはなくなってしまおう!ボランティアさんたちに潤沢にメイク用品を持たせてあげるためにこういったものを買うだけの助成金はないだろうかと思ったんです。そこでNPO法人として活動することにしました。

◇1回で終わらない仕組みづくり

受講費は500円くらいの良心的な価格ということもあり、募集をすると大勢の受講生が集まりました。しかし、安くメイクを学べる”お得な講座”のような感じもあり、1回きりで終わらないためにはどうするか、もっとシステマティックにしていかななくてはと思うようになりました。内容は、カルチャーセンターでやるような充実したもの、でもボランティアにつながる講座を目指し、社会福祉協議会との連携や、イベントに出店するなどの活動を続けながら、受講生には『やめるのか残るのか』の意志をはっきりしてもらい、私たちの活動を理解し共感して残ってくれる方を少しずつ増やしてきました。

◇忘れられない体験

実際に施設にボランティアに行くと、まだ上手とは言えなくても『先生、先生』と慕ってもらい、メイクをしてさし上げた方が、時には涙を流してとても喜んでくださいます。『先生、また来てね!』というこのひと言にみんな負けちゃう(笑)私がかかしているわけではないんです。私自身も忘れられない体験があります。特に心に残っているのは、車椅子に乗り酸素マスクをしたご高齢のご婦人。スタッフの方に『この方どうしても口紅がさしたいそうです。』と言われましたが、内心はハラハラ!でも、一瞬マスクを外した時にさっと紅を塗ってさし上げると、『人生に一度でいいから口紅をさしたかった。』と言うのです。その時は涙をボロボロ流しながら泣きました。他にも胸震えるような体験があり、メイクというものが、単なる”お洒落”というだけではなく、”人生にも関わるもの”だということを実感しています。

◇コロナ禍に際して

高齢者施設においては『行けない・できない・話せない...すべてがNO』という状況。オンラインも試みましたが、やはり画面は画面、できることは限られています。ハンドケアのDVDも作りましたが、大切なのはカタチじゃない、温度なんです。対面でなければ意味がないんです。訪問していた施設も21施設から7施設になり、コロナを機に辞めたボランティアさんももちろんいます。これまで、認定NPOとして会員を集めることを常に目標にしてきましたが、『会員とは』ということも改めて考えるよい機会にもなりました。

◇今こそ改革期

過去から続いているのが今と未来、この3年間でどんなことをしてきたかが原体験となり、その発展形が未来となっていくんだと思います。コロナ禍に始めたオンライン活動・子供に向けた活動、このあたりを原点に今後すべきことのビジョン・ミッションを見極めていくこと。そして、今はチームで議論百出すべきとき。今の規模・人数・マンパワーでできることは限られていますが、地域の弱者に対して、私たちが『何をすべきかではなく何が求められているのか』を確認すべき。ボランティアは互助、”選択”と”集中”をしっかり考え、お互いが無理なく楽しんでできるものは何か、持続可能な運営をしていくためにYES/NOを選んでいくこと、折り合いをつけていくことが大切です。苦しいボランティアはやりたくありません。

◇プラチナとなり輝くためには

『捨てる神あれば拾う神あり』大ピンチな時は救ってくれる人が現れました。ピンチだって一生懸命、そして楽しんでやっている気がするの。そして、人と人がぶつかって、折衝していくこともとても大切。人生のゴール...それは『死』であり、誰にも平等に来るもの。でも、生きているうちにおいしいものが食べたいじゃない?だから、私はわがままに生きています。時間がなくなってことほど幸せ、時間がなくて、あえてボランティアをする...って逆に大きくなって。

NPOえん第94回理事会報告

「NPOえん第94回理事会」は2023年5月23日(火)、役員5名の出席を得て、NPOえん事務所において10時30分より開催しました。議決事項は以下の通りです。

- ①定期総会議案について
- ②定期総会運営について
- ③次期副代表について

全議案承認されて12時30分に閉会しました。

ご挨拶

事務局の折居由加と申します。5月よりスタッフとなり、広報や講座企画、パルひろば運営サポートなどの担当をさせて戴いております。

私は出産前後ともにパルひろば辰巳にてママ向けのヨガやウォーキングの講座をさせて戴いていました。息子が障がいを持っていることもあり、不安な中でのスタートでしたが、えんスタッフの温かなサポートにより継続ができ、自分自身のリフレッシュの場ともなりました。微力ではございますが、今度は私も地域の方々をサポートができるように努めてまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

編集だより

新型コロナウイルス規制緩和により、ひろばの活用を再開できるようになった今、さらに幅広い世代の方にもご利用戴ける場となりますように、ぜひ皆様のご意見ご感想をお寄せください。(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 ○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4月15日現在)

会員数35名

〔正会員数19名/賛助会員26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。

| NPOえんの活動 | | |
|--------------|--------------------|--|
| 4月 | 14椅子ヨガ | |
| | 18椅子ヨガ | |
| | 21オレンジカフェ(会場・Zoom) | |
| 5月 | 12椅子ヨガ | |
| | 16椅子ヨガ | |
| | 19オレンジカフェ(会場・Zoom) | |
| 6月 | 23第94回理事会 | |
| | 9椅子ヨガ | |
| | 15椅子ヨガ | |
| | 16オレンジカフェ(中止) | |
| | 17第24回定期総会 | |
| | 20椅子ヨガ | |
| 7月 | 20えんカレッジ(朗読講座①) | |
| | 27椅子ヨガ | |
| | 活動予定 | |
| | 4えんカレッジ(朗読講座②) | |
| | 7椅子ヨガ | |
| | 11ボッチャ体験 | |
| 8月 | 14椅子ヨガ | |
| | 15万里夢第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(会場・Zoom) | |
| | 25椅子ヨガ | |
| | 4椅子ヨガ | |
| 14-18夏休み休暇期間 | | |
| 9月 | 22椅子ヨガ | |
| | 25オレンジカフェ(会場・Zoom) | |
| | 29ママヨガ(予定) | |
| | 5第95回理事会(予定) | |
| | 15オレンジカフェ(会場・Zoom) | |

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

フェイスブック：www.facebook.com/npo.en.japan

ツイッター：<https://twitter.com/npo-en>

NPOえんのホームページ、Facebook、TwitterはこちらのQRコードからどうぞ！



人と人の縁を結んで
地域に人の円を広げる
援をします

