

ねりま NPO ニュース

主な
内容

- 1面／世代間交流ホームシェア
- 2面／笑顔で支え合う男性介護者の仲間たち
- 3面／一緒に食べよう! ダイコンこども食堂
- 4面／区内NPOの現況②①、NPO助成金制度

発行／練馬区NPO活動支援センター
情報発信事業／担当
NPO法人練馬区障害者福祉推進機構

世代をつなぎ人をつなく世代間交流ホームシェア NPO法人 リブ&リブ



代表理事の石橋鍬子さん

1人暮らし、もしくは夫婦2人の高齢者の自宅に、地方出身の学生が同居する世代間交流ホームシェア。シニアと学生が対等の立場で程よい距離感を保ちながら、それぞれが自分のペースで生活を送るスタイルが特長です。

支援している「NPO法人 リブ&リブ」の代表理事の石橋さんは、長年国際交流の仕事に携わってきました。ところが退職後、周囲の同世代から聞こえてくるのは終活や介護、お墓などの話題ばかり。いきいきと生活を楽しむ海外のシニア

を思い出し、改めてヨーロッパの高齢者の暮らしを見て回りました。そこでスペインの世代間交流ホームシェアを知り「これ

だ!」と思ったそうです。日本での普及を目指し、NPOを設立したのは平成24年4月でした。

当初は、日本の暮らしには合わないという反対の声が多かったそうですが、実は双方にとってのメリットは大きいと言います。

「学生は、シニアに光熱費・生活雑費として月に2万円を渡すだけなので経済的負担が軽く、人生の先輩から知恵や経験を学ぶことができます。一方、シニアも不安や寂しさが消え、新たなつながりを得て張りのある日々を過ごすことで、健康寿命が延びるのです」と、石橋さん。「共通の趣味の話で盛り上がり、一緒にサイクリングに出かけたり、皆さんホームシェアを積極的に楽しんでますよ」

最も大切なのは、マッチング。石橋さんは時間をかけてシニアと学



年に3回ほどランチ会や意見交換会を開催。また、世代間同居コーディネーター研修セミナーも実施しています

生それぞれとの面談を重ね、慎重に組み合わせを考えます。トライアル同居を経て成立したペアは、

これまでに4組。そのうち3組が練馬区内での実績です。

家事や門限などの基本的な生活ルールは設けていますが、当事者同士の話し合いで自分に適したアレンジ

も可能。同居開始後は石橋さんが月1回面談を行い、課題や悩みの解決に当たります。

「シェアする喜びがわかれば日本でも広まると思うので、成功例を作って理解を深めていきたいですね。今後は社会人1年目の地方出身者や、ミドル世代も視野に入りたいと考えています」

目指すのは、家族とも同世代とも違う新しい関係を築き、全ての世代の人々が支え合う社会です。

■ NPO法人 リブ&リブ
代表理事：石橋鍬子(ふさこ)
TEL：090-6301-1115
メール：info@liveandlive.org
<http://liveandlive.org/>



恋愛や結婚、就職など、家族でないからこそ相談できることも

NPO に関するご相談を受け付けています

練馬区NPO活動支援センターを構成する団体

NPO 法人の立ち上げ、立ち上げ後の運営全般に関すること

- NPO法人練馬区障害者福祉推進機構 ☎ 6904-1033
豊玉北4-11-7 月～金曜日 9時～17時

ねりまNPO

検索

ホームページは
こちらから

ボランティア活動への参加、ボランティアグループの運営全般、NPO 法人の立ち上げに関すること

- 社会福祉法人練馬区社会福祉協議会

① ボランティア・地域福祉推進センター ☎ 3994-0208

練馬区役所東庁舎3階 月～金曜日 9時～17時

② 光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー ☎ 5997-7721

光が丘区民センター6階 月～金曜日 9時～17時

③ 大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー ☎ 3922-2422

東大泉2-8-7パレスフォンテン3 1階 火～土曜日 9時～17時

④ 関町ボランティア・地域福祉推進コーナー ☎ 3929-1467

関町リサイクルセンター1階 月・火・木～土曜日 9時～17時

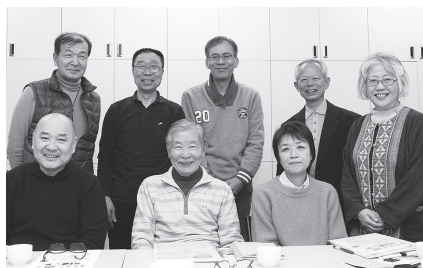
笑顔で支え合う男性介護者の仲間たち 一笑会(いっしょうかい)



代表の宮本幸一さん

一笑会は、区内にある介護家族会のうち、男性介護者に限定した唯一の団体です。「ここに来て話すと心が軽くなる」「みんなの顔が見たいから、毎月楽しみ」…定例会の参加者からはこんな声が聞かれます。初めて参加する人、親や奥様の介護真っ只中の人、介護を終えたOBなど、参加は自由。毎回7~8名という程よい人数が集まります。

「『一笑会』の名前は、『介護をしても1日1回は笑えるといいね』というメンバーのつぶやきに由来しているんですよ」と話すの



笑顔が素敵な参加者の皆さん。代表の宮本幸一さん(後列右から2人目)を美玉典子さん(前列右)と芹澤孝子さん(後列右)がサポートしています

は、代表の宮本さんです。

設立のきっかけは、平成24年3月に開催された『オトコが語る介護』という地域市民講座でした。担当していた練馬区社会福祉協議会の美玉さんによれば、男性の介護者がたくさんいることを知ってもらい、地域で見守る関係を作りたいかったとのこと。また、定期的集まる会の立ち上げも考えていたので、講座の参加者の中で賛同してくれた人たちとスタートしたのが活動の始まりだったそうです。

「今や介護人口の3割が男性とされていますが、男性は仕事の延長のようにノルマと責任を自分に課して介護と向き合う。その分ひとりで抱え込み、ストレスも溜まりやすいんです」と言うのは、民生委員であり、会のサポートもしている芹澤さん。

定例会は月1回。1人ずつ近況や自身の思いなどを話し、他のメンバーがアドバイスをしたり、励ましたり…。この日も2時間があっという間に過ぎていきました。

男性に限定しているメリットについては、「排泄の介助などデ



温かい雰囲気にもまれた定例会。お茶菓子代の200円で誰でも参加できます!

リケートな話題も男性同士なら話しやすい」「女性がいる会だと、なかなか発言するタイミングがつかめない(笑)」と、参加者から素直な意見が飛び出しました。

また、「先月は疲れていたようにだけど今日は元気で安心したよ」「表情が柔らかくなってきたね」など、第三者だからこそその気付きを伝えられるのも定例会の良さです。

「この位の規模で継続していけたらいいけど、今後男性介護者がもっと増えたら、二笑会、三笑会を作ればいい(笑)」

介護生活ではそれぞれの苦勞がありますが、みんなで集まる時は笑顔があふれています。家族の介護をしている男性の皆さん、1日に1回笑える介護生活を目指してみませんか。

一笑会

代表者名: 宮本 幸一

TEL: 6760-0235

メール: ko1-miyamoto@jcom.home.ne.jp

カントウタンポポ自生地は 野草の天国

第9回



浦部勝彦(うらべかつひこ)

ボランティア団体「光が丘カントウタンポポのなま」代表。20年程前から趣味で各地の公園・庭園・植物園を巡るとともに、森林ボランティアとして富士山への植林・秩父の杉林の間伐・日光杉並木の下草刈り等を経験。平成11年に入会し、光が丘公園内のカントウタンポポ自生地で活動。平成20年から代表を務める。

◆ 春を告げる野草たちの開花

私たちは寒さが峠を越す2月中頃から春を待ちわびて、木々の蕾のほころびや野の花、それにウグイス等のさえずりに春の兆しを感じます。公園の樹木では、まずロウバイやマ

ンサクが開花してウメやツバキへと続きますが、本格的な春の到来を告げるのは何と言ってもサクラです。樹木の開花と並行して、カントウタンポポ自生地ではホトケノザやヒメオドリコソウ、カラスノエンドウ等が開花します。自生地の主であるカントウタンポポは3月に入ってから少しずつ咲き始め、4月中旬に満開になります。冬の間タンポポと同じようにロゼット葉を地面に這わせていたナズナやハハコグサなど多くのロゼット植物は、タンポポに少し遅れて株立ちを始め開花の準備に入ります。

ところで、タンポポの花はサクラのように一度開花したら散るまで咲き続けるのではなく、朝開き夕方閉じる開閉運動を3回行い、その後は花を閉じて種子が熟すのを待ちます。また、サクラのように一斉に開花するわけではなく、株ごとに3~30本ぐらゐの花茎を順次伸ばして花を咲

一緒に食べよう！地域の居場所づくり

ダイコンこども食堂



代表の只野公朋さん

家庭の事情により十分な食事ができない子どもや孤食の子どもたちのために、手作りの温かい夕食を提供し、安心できる居場所づくりを目指している「ダイコンこども食堂」。平成27年10月から、毎月2回、開催しています。子どもは高校生まで無料、保護者を含む大人は300円です。

「谷原の真宗会館で行われている『ねりまこども食堂』の活動を知り、素晴らしいと思ったのがきっかけです。子どもの6人に1人が貧困状態と言われていますが、満



献立の手順書を確認しながら、和気あいあいと調理をするボランティアスタッフの皆さん

足に食べられない子どもが身近にもたくさんいるのを知らなかったことがショックでした」と、代表の只野さん。ご自身も子どもをもつ親として居ても立ってもいられず、練馬でワインバーを営むノウハウと人脈を駆使し、わずか4か月で開業にこぎつけました。

一緒に調理をしたり子どもたちの相手をしたりするのは40人ほど登録しているボランティアスタッフ。都合の良い時間帯にシフト制で参加し、毎回10名ほどが集まります。管理栄養士が考えるメニューは、旬の食材をふんだんに使った栄養バランスの良いものばかり。米や野菜など多くの食材は、区内の体験農園の「おすそわけプロジェクト」からの提供や、全国の有志の方による寄付でまかなわれています。

毎回子連れで参加しているシングルマザーの女性は、「育ち盛りの子どもたちが元気を持て余している時や夕食作りがしんどい時、ここに来れば子どもも発散でき、私も皆さんと話せてホッとできる。大勢で食べられるのもうれしいですね」と話してくれました。



夕飯まで子どもたちは大広間で宿題をしたり遊んだり。19時にみんなで一緒に「いただきます!」

メディアでも報じられ、各地で広がりを見せているこども食堂。練馬区内では現在7か所のこども食堂が開設されていますが、只野さんは、平成28年4月に向けて、石神井にもう1か所開設する計画を進めているそうです。

「現在の課題は、本当に支援が必要な子どもや家庭に情報が届いていないということ。民生委員やソーシャルワーカーの方にも、ぜひ活動を知っていただきたい。また、調理だけでなく子どもと一緒に遊ぶのも大切な活動なので、男性のボランティアも大歓迎です。“支援”というより“協働”というスタンスで、できることから参加してもらえたらうれしいです」

■ダイコンこども食堂

代表：只野 公朋

TEL：6914-7980 ※要予約

メール：info@wishseed.jp

http://childrens-cafeteria.tokyo/

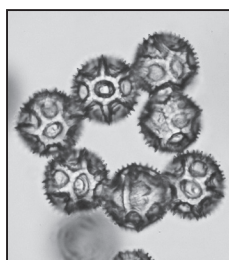
かせます。

私は自生地での保護活動を通じて17年間タンポポの開花を見てきましたが、タンポポが満開になるのは毎年決まって4月18日～25日頃です。なぜ植物は毎年決まった時期に正確に開花できるのでしょうか。サクラの開花時期に関する多くの研究によれば、冬の寒さと3月から4月にかけての累積温度が深く相関しているようです。

今月の顕微鏡観察

●カントウタンポポの花粉

大きさ約25μmの黄色い球形ですが、拡大して見ると正六角形の多面体であることがわかります。セイヨウタンポポは大きさがまちまちで、はっきりした模様もありません。



自生地の野草紹介



●キランソウ

シソ科の多年草で、一部紫色を帯びた根生葉が数枚ロゼット状に地面にへばりつき、茎が地を這って広がります。この姿から、別名は「ジゴクノカマノフタ」で、花の名前とは思えません。約1cmの濃紫色の唇形花を葉の脇に数個付けます。



●ヒメオドリコソウ

茎は基部で地面を這い、分枝して立ち上がり、紅紫色に染まった上部の葉の付け根からピンクの小さな唇形花を数個ずつ輪のように付けます。オドリコソウの花を小さく縮めたような形に由来する名前で、肥沃な土地では群生します。

練馬区内 NPO の現況 ②

～地域の歴史と背景を効果的に生かした
NPO 活動を！～

練馬区全体で事業を展開している団体の方々と話をした時によく話題になるのが、各地域の違い(環境、文化、居住している区民の方々の特徴など)です。

例えば、練馬区は郵便番号の上3桁で176、177、178、179の4地域に区分されます。この4つの地域で分けるとそれぞれが全く別の雰囲気、NPO事業に参加する人たちやサービスを利用するの方々の特徴に違いがあるということです。特に区外から区内へ引越してきて練馬で市民活動をしている方々は、顕著にその違いを感じるようです。

また、それとは別に、練馬区には昔から元気な高齢者が多く住んでいるため、その居住地域の歴史や雰囲気、環境を形作る背景をよく知っている方が多いのも事実です。人は、自分が住んでいる地域や環境に影

響を受けやすい面を持っています。市民活動やNPOの活動をより良い形でより多くの区民の方々に利用してもらい、共に展開していくためには、区内のそれぞれの雰囲気や環境の違う地域にどのような歴史・背景があり、そこに住む人たちがどんな特徴をもっているのかをつかむことは重要です。

皆さんの団体を支えてくれている高齢者の方々に、居住している地域の歴史や、昔は何かあったか等々を聞いて交流することは、各地域で自分たちの事業の作戦を考える時の情報を得ることにもなります。

同様に、区外から引っ越しをしてきた方々と区内で活動されている方々が交流することによっても、今まで知らなかった練馬区の側面が見えてくるのではないのでしょうか。高齢者の方々や、市民活動に積極的に取り組む新しい区民の方々と交流をしながら、新しい年度の各地域での事業展開を考えることも、「つながり」と自分たちの事業をよりよくしていく一助になるのではないのでしょうか。

NPO 助成金情報

助成内容や応募条件などは各助成金によって異なりますので、必ず事前に詳細を確認してください。
募集要項・申請書類については、各ホームページからダウンロードしてください。

■ドコモ市民活動団体への助成

ーよりよい未来のために頑張る仲間を応援しますー

【助成対象活動】

子ども分野：「子どもを守る」をキーワードに子どもたちの健やかな育ちを応援する次のような活動

1. 不登校・ひきこもりの子どもや保護者に対する精神的・物理的な支援、復学・社会的自立支援活動(フリースクール、カウンセリングなど)
2. 児童虐待やドメスティック・バイオレンス(DV)、性暴力などの被害児童・生徒や社会的養護を必要とする子どもの支援、及び虐待防止啓発活動
3. 非行や犯罪から子どもを守り、立ち直りを支援する活動
4. 子どもの居場所づくり(安心・安全な居場所の提供、子どもの不安や悩みに対する相談活動など)
5. 障がい(身体障がい・発達障がいなど)のある子どもや難病の子どもへの支援活動(療育活動、保護者のピアサポート活動など)
6. 経済的困難を抱える家庭の子どもを支援する活動(学習支援、生活支援など)
7. マイノリティ(外国にルーツを持つ、LGBTなど)の子どもを支援する活動

8. 東日本大震災で被災した子どもたちへの支援活動(被災地における活動だけでなく、全国の避難先における活動も対象とする)
9. 上記①～⑧以外で「子どもを守る」という視点に立った活動

【助成金額】2,500万円(上限)予定

1団体あたりの助成額は50万円を標準とし、最高100万円までの申請を可能とします。

【助成対象団体】日本国内に活動拠点を有する民間の非営利活動団体でNPO法人などの法人格を有するもの、または取得申請中の団体で6月末までに法人登記が完了見込みの団体。

なお、活動実績が2年以上であること(法人格を有する以前の活動実績を含みます)。

【助成対象期間】平成28年9月1日～平成29年8月31日の期間に実施する1年間の活動を対象としますが、助成期間中の活動状況を踏まえ、継続助成を行う場合があります。

【応募受付期間】平成28年3月31日(木)必着

【応募方法】当ホームページからダウンロードした申請書に必要事項を記入・押印のうえ、MCF事務局宛てに、簡易書留、宅配便など必ず配達記録が残る手段で送付してください。

<http://www.mcfund.or.jp/>

～ねりま NPO ニュース前月号(第112号)の記載内容について～

前月号の第4面「マイナンバー制度の概要」右側8行目以降において、「個人番号は、平成28年1月から、社会保障、税、災害対策の手続きにおいて運用されます…」と記載しましたが、手続きの内容によってはマイナンバー運用の開始時期が異なります。ご注意ください。

【詳しい問い合わせ先】

- マイナンバー総合フリーダイヤル(無料) ☎0120-95-0178

平日 9時30分～22時

土日祝 9時30分～17時30分(12月29日～1月3日を除く)

- 練馬区マイナンバー制度コールセンター ☎0570-03-3178

月～土曜 9時～17時(日・祝を除く。平成28年3月31日まで)

★音声でお読みください

ご存知でしたか? 練馬区NPO活動支援センター発行「ねりまNPOニュース」は音声で伝える「視覚障害者用」録音版を貸し出しています。ご希望の方は一步の会にお申し込みください。

NPO法人点訳・音声訳集団一步の会

練馬区高松2-16-12 ☎3577-5666

発行所 練馬区 NPO 活動支援センター

〒176-0012 東京都練馬区豊玉北4-11-7

電話：6904-1033 FAX：5946-4902

ホームページ <http://www.nerima-npo.com>

練馬区へのお問い合わせは、
練馬区地域振興課地域コミュニティ支援係 電話：5984-1039(直通)