

# Npop'n えぬぽっふん



NPO POP NEWS 略して『Npop'n』!

新宿NPO協働推進センターから、社会貢献活動に関連したポップな話題をお伝えします!

## 「大介護時代」を乗り切るための「支え合い」を学ぼう!

今年の4月に「介護保険制度」が改正されました。改正された制度では、地域の皆さんが参加できる場をたくさんつくり、たとえ認知症になっても、地域で見守っていく体制とその人の尊厳を大切にする地域社会をつくるのが重視されています。今号では、3月21日(土)に行った「大介護時代」をテーマにしたシンポジウムと、4月4日(土)、11日(土)の連動講座についてご紹介します。

### 【シンポジウム】「大介護時代」を乗り切るための「支えあい」を学ぼう!

#### ◆基調講演「高齢社会の現状と課題」

講演者：奈良 環氏 (ユニバーサル志縁社会創造センター支え合いの仕組みづくりアドバイザー)

現在、日本では、高齢化した子どもが親を介護するなど、高齢者が高齢者を介護する「**老々介護**」が問題となっています。

このまま高齢化が進行していくと、2025年の日本の65歳以上の高齢者人口は**30.3%**に増え、さらに認知症高齢者は470万人になると推測され、「大介護時代」を迎えようとしています。「大介護時代」の問題は多岐にわたり、例えば若者が介護の担い手になった場合には、その若者の勉学や就労にも影響が出てしまうこともあります。そのため、今回の介護保険制度の改正は「大介護時代」を乗り越えるために今後の対策として、「**65歳以上の元気な高齢者の社会活動への参加**」が重視されています。



地域活動するためのガイド(資料)を紹介。

#### ◆事例発表(1)「カフェという安心拠点とネットワークづくり」

講演者：牧野 史子氏 (NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン理事長)

今の日本の制度では地域にいる介護者、当事者の方に対しての支援は不十分で社会的に「**孤立化**」しています。地域の中に相談できる場がないことからアラジンでは「地域の居場所づくり」を重視しています。

取り組みとして集合住宅内に住民同士が気軽に交流を行える場、認知症の早期発見・対応ができるように専門家と直接相談できるカフェを立ち上げています。またカフェの運営などの担い手として**市民サポーターの育成**を行っています。

NPOと地域だけでなく、市民、行政、専門家、多様な方々との連携を繋げる連絡会を実施し、地域支援するために中間支援組織として日々活動しています。



事例となるカフェについて紹介。

#### ◆事例発表(2)「おでかけサービスの仕組みづくりから拡大へ」

講演者：樋口 蓉子氏 (NPO法人おでかけサービス杉並理事長)

高齢や障がいにより、1人での外出が困難な方の日常生活や社会参加を支えるために任意団体から移動支援活動を行っていましたが、2005年に「おでかけサービス杉並」をNPO法人にしました。しかし、「**活動資金**」の確保はNPOであっても必要となります。そこで杉並区の高齢者施設の指定管理事業を受託し、運営に必要な資金を確保しました。

活動していく中で介護タクシーなどの事業者が増え、利用方法が複雑になってきたことから「外出支援相談センター」の立ち上げを杉並区に提案し、受託して運営しています。すでにある制度だけを活用するのではなく、**暮らしの中から必要だと思ふこと**を形にし、市民が力を合わせて取り組んでいく姿勢が今、求められています。

次ページでは、4月4日、4月11日の連動講座をご紹介します!

## 【シンポジウム連動講座】

### 私たち一人ひとりの“居場所と出番”のきっかけづくりを考えるグループワーク

3月21日（土）に行われたシンポジウム『大介護時代を乗り切るための「支えあい」を学ぼう』を受けて、ユニバーサル志縁社会創造センターの奈良環さんを講師としてお迎えし、『私たち一人ひとりの“居場所と出番”のきっかけづくりを考えるグループワーク』を2回にわたり開催しました。

#### ① 4月4日（土）：してほしいこと・できること体験ゲーム

最初に自分の家族や趣味、社会活動などの満足度を5段階に評価し、自分の強み・弱みを分析し、自分が一番弱いところを取り上げて、自己紹介を行いました。

次に行った「して欲しいこと・できること」体験ゲームでは、自分がして欲しいこと（例：パソコンのやり方を教えて欲しい）を、他の参加者に依頼し、交渉が成立したら「ありがとう券」を依頼した相手に渡し、参加者同士の交流を図りました。

体験ゲーム終了後、カードを選ぶ際スムーズに選べたか、交渉はスムーズに行えたか、ゲーム前後では参加者の意識に変化があったかなどを話し合いました。自分に何ができるのか、また、依頼する時、依頼された時にお互いどう感じているか、などを知る良い機会となりました。



何をして欲しいか、「してほしい券」を選択。

#### ② 4月11日（土）：自分の棚卸と地域活動参加のイメージトレーニング

前回と同様、最初は自分の強み、弱みを付箋紙に書き出し、グループ内で共通する項目をまとめ、どのような強み、弱みがあるのかを整理しました。

次に、自分の夢・やりたいこと、さらに自分の課題・地域の課題を書き出して、同様に整理し、まとめる作業を行いました。最後に「今後、自分がどうしたいか」について話し合う時間を持ちました。短い時間の中、具体的に何をするかまでには至りませんでした。講師から、「多くの人と知り合い、触れ合うことで、何かしらの一歩を踏み出せたらよいのではないかとこれから活動を行う上での心がけを教えてくださいました。



自分や地域の課題を整理後、「今後自分が何をしたいか」を討議。

## 【講座参加者の感想】

今まで自分1人でなんとかしようとして、人に頼ることがなかったです。今回の講座を通して、みんなでいる時は自分に出来ないことはギブアップして、素直にお願ひする意識を持つこと、そういった人間関係を築いていくことが大事だと思いました。（A氏）

相手から「英会話」を教えてほしいと頼まれた時は、趣味でやっていることを教える自信が無く、最初は断りました。でも、頼まれる前に「筋トレ」を教えてほしいとお願いしていたこともあり、相手から「筋トレしながら英会話やろう」とお互いに妥協しました。（B氏）

新宿NPO協働推進センターをご利用ください。

「利用料金が安くて使いやすい！」

例えば「401A会議室」（定員：16名）の利用料金は午前・午後であれば各500円でご利用できます。利用方法などに関しては、当センターまでお問い合わせ下さい。



401A会議室

## ❖センター利用団体を紹介します❖

### 《一般社団法人 ピースボート災害ボランティアセンター》

国内外の自然災害に対してボランティアを組織し、復興支援活動を行っています。また、災害発生時に緊急対応できるよう災害ボランティアの育成をはかっています。

#### ★災害に対する復興支援活動★

災害発生時に被災地の状況を調査の上、適切な支援を検討。ボランティアを募集・組織し、被災地の自治体などとも協力し、復興支援活動を展開します。



#### ★災害ボランティア・トレーニング★

災害発生時に、ボランティアの力を最大限に発揮できるよう「災害ボランティア・トレーニング」を実施し、災害ボランティアの育成をはかっています。



## Event Information

センター利用団体のイベント情報や、活動に役立つ講座等を紹介します！

### ひまわりProject Team キャスパー・アプローチ講習会

日時：2015年6月6日(土) 13時～16時  
場所：四谷保健センター  
(新宿区三栄町25)  
参加費：無料  
問合せ：ひまわりProject Team  
【FAX】03-5261-1737  
【MAIL】himahaus@gmail.com

### 日本ブラインドサッカー協会 ブラインドサッカージュニア練習会

日時：2015年6月7日(日) 9時30分～15時30分  
場所：新宿NPO協働推進センター 2階多目的室  
(新宿区高田馬場4-36-12)  
参加費：無料(要予約)  
問合せ：日本ブラインドサッカー協会  
【電話】03-6908-8907  
【MAIL】info@b-soccer.jp

### 市民とNPOの交流サロン ～NPOの活動を知ろう～

日時：2015年6月11日(木) 16時～18時  
場所：新宿NPO協働推進センター 401会議室  
(新宿区高田馬場4-36-12)  
語り手：僕らの夏休みプロジェクト  
参加費：1,000円  
問合せ：新宿NPOネットワーク協議会  
【電話】03-5206-6527  
【MAIL】hiroba@s-nponet.net



### <イベント情報掲載依頼方法>

- ◆対象期間：2015年7月1日(水)～7月31日(金)
- ◆募集締切：2015年6月3日(水)
- ◆対象団体：当センター登録団体、一般利用団体
- ◆掲載件数：7件(1団体1件まで掲載できます。応募が多い場合は、当センターまたは新宿区内のイベント・登録団体のイベントを優先させていただきます。)
- ◆申込方法：タイトル、日時、場所、参加費、問合せ先を、新宿NPO協働推進センターまで、FAX又はメールにてご連絡ください

# センターからのお知らせ



## センター主催イベント情報（新宿NPO活動基礎講座）

### 【チームビルディング講座】

#### 【日 時】

6月14日（日）13時～16時

#### 【講 師】

大口 達也氏（Joy Study Project）

#### 【場 所】

新宿NPO協働推進センター 1階多目的室

#### 【内 容】

参加者同士でチームを作り、体を使ったゲームを通じて団体の人間関係の向上を図る。

#### 【参加費】

1,000円

### 【NPO概論～市民活動を始めよう～】

#### 【日 時】

6月24日（水）18時30分～20時30分

#### 【講 師】

手塚 明美氏

（NPO法人藤沢市市民活動推進連絡会）

#### 【場 所】

新宿NPO協働推進センター 501会議室

#### 【内 容】

地域活動、社会貢献活動を遂行する上で、最適な形を選ぶためにNPO、他法人の特徴を知る。またNPO法人設立までの流れを学ぶ。

#### 【参加費】

1,000円

### 【NPOのための会計講座】

【日 時】 7月3日（金）、7日（火）、10日（金） 各回18時30分～20時30分

【講 師】 田中 義幸氏（NPO法人日本公会計支援協会）

【場 所】 新宿NPO協働推進センター 501会議室

【内 容】 NPO法人の会計と簿記（3日）、簿記の基礎を学ぶ（7日）、簿記の力を伸ばす（10日）

【参加費】 3,000円（各回1,000円）

★参加希望の方は、電話、FAX、メールにて、センターへご連絡下さい。（下記問合せ先）

### 作成&発行

新宿区立 新宿NPO協働推進センター  
指定管理者：一般社団法人 新宿NPOネットワーク協議会  
（〒169-0075 新宿区高田馬場4-36-12）

### お問合せ

TEL：03-5386-1315 FAX：03-5386-1318  
MAIL：hiroba@s-nponet.net

### アクセス

- ・JR山手線『高田馬場』駅より徒歩15分
- ・JR中央線『東中野』『大久保駅』より徒歩15分
- ・西武新宿線『下落合』駅より徒歩12分
- ・東京メトロ東西線『落合』駅より徒歩10分
- ・都営大江戸線『東中野』駅『中井』駅より徒歩15分
- ・都営バス、関東バス『小滝橋』より徒歩4分  
（上69、飯64、橋63、飯62、宿08、宿02、百01）



新宿NPO協働推進センターは、社会貢献活動団体のネットワークづくりの拠点施設としてオープンしました！  
センターでは、社会貢献活動団体への施設の貸出しの他、相談や情報提供、講座等、さまざまな事業を実施しています。