



掲載団体・内容

元気アッププログラム…………… 1面  
 漢方美活club…………… 2面  
 つながるコラム…………… 3面  
 助成金情報…………… 2・3面  
 お知らせ…………… 4面

地域密着の健康サロンで住みたい街に!

元気アッププログラム



代表の岡本敬子さん

2020年6月、大泉学園駅の南口にある井頭商店会の一角にオープンした「元気アッププログラム」。介護施設で働いた経験を持つ岡本さんが、介護予防運動指導員、障がい者スポーツ指導員の資格を生かして、“地域の人たちの居場所を作りたい”との思いで立ち上げた健康サロンです。

パワカレ(パワーアップカレッジねりま。現：つながるカレッジねりま)第1期生の岡本さんは、卒業後、地域福祉に関わるなかで、



ごぞんまりした居心地の良いサロン。通りすがりにのぞいていく人も

多くの人が老後の健康に不安を感じていることを知りました。ところが、自分が住む東大泉には、地域の人たちが集まれる拠点がありませんでした。

「高齢になってもこの地域で安心して住み続けられるように、気軽に通える場所があるといいなと思ったことがサロンを開くきっかけです」と岡本さん。

「一介の主婦だった私が、福祉の世界で視野を広げられたのはパワカレのおかげ。そこで知り合った仲間たちに支えられ、ここまで来ることができました。活動の柱は、高齢者を対象としたフレイル予防のための『健康体操』、手芸や親子遊びなどの『ワークショップ』、認知症予防や薬などについて学ぶ『元気アップサロン』の3種類。ワークショップでは、手芸や歌などが得意な地域の人たちに講師になっていただい



認知症予防講座の様子

います。ここでの講師としての経験を足がかりに、起業などの可能性を広げてもらえれば、という

狙いもあります。さらに毎週土曜日は、誰でもおしゃべりや相談に来られる『つながるサロン』として開放し、住民の交流の促進を図っ

ています」と、岡本さんは話します。

運営は8名ほどのメインスタッフと一緒に、事務処理やチラシ制作、子ども向けのプログラムなど、それぞれの得意分野を生かして役割分担をしています。すでにクチコミで評判が広がり、利用者も増加中。

「自分に合った楽しみを見つけ、健康寿命を延ばし、“ここからこの街でずっと暮らしたい”と思ってもらえるような場所にしていきたい」と、笑顔いっぱい、今後の抱負を語ってくれました。

■ NPO団体 健康長寿のまちづくり  
 「元気アッププログラム」  
 代表：岡本 敬子  
 住所：練馬区東大泉7-36-15  
 TEL：080-6757-1965

地域活動に関する相談を受け付けています

■ 区民協働交流センターの窓口では、町会・自治会、NPO、ボランティア団体などの活動に関する相談を随時受け付けています。どうぞお気軽にご利用ください。

受付時間：9時～22時  
 年中無休(12/29～1/3を除く)

【事前予約が必要な相談内容】

- ① NPO法人の立ち上げ、運営等に関すること
- ② 会計・税務に関すること

専門の相談員や税理士が対応しますので、事前に電話でのご予約をお願いします。

相談希望は区民協働交流センターへ(4面参照)

## いきいきと輝く地域の女性たちを応援

## 漢方美活club



代表の福田宇華さん

5年前までは3人の子どもを育てる専業主婦だった福田さん。自身の体の不調がきっかけで学び始めた漢方の力を多くの人に伝えたいと考え、2015年に立ち上げたのが「漢方美活club」です。漢方の講座やカウンセリングを通じて女性たちに寄り添ううち、「得意なことを仕事に結びつけたいが子育て中で思うようにできない」などの悩みを持つ人が多いことに気が付きました。

「『漢方美活club』を始めた当初は、わからないことだらけで孤

独でした。その経験から、困った時に気軽に相談できるアドバイザーがいれば心強く、前向きに進めるのではないかと思ったんです。そこで、起業についてアドバイスをしたり、本音で話し合える交流の場を開催したりして、起業を考える女性たちを応援するようになりました」と福田さんは話します。

アドバイスをするうえで大切にしているのは、「バランス」と“長期的な継続”。

「女性として、母として、起業家として、その人にとって何が一番大切なのかを一緒に考えていきます。バランスが良くないと長続きしませんから」

相談者の個性や強みを引き出す手伝いをする一方、その人のペースやキャパシティを見極めることにも気を付けています。

さらに、応援した人たちをつなげるため、



「美活フェスタ」は今までに9回開催。石神井のお店を会場に、地元農家の協力も得て大盛況!

ワークショップなどを行う交流イベント「美活フェスタ」を石神井エリアで開催。地域の意欲的な

女性たちを引き合わせるだけでなく、会場を提供してくれる店のオーナーや、食材を提供してくれる農家の方などの協力を得て、運営側も来

場者側もつながる“地域の仲間”づくりに力を注いでいます。

「地域活動も起業も“自分探しの旅”。自分と向き合うために、アドバイスをしながら少し背中を押してあげるのが私の役目です。仲間とつながりながら高め合っていくことで、地域を活性化させるプラスのループをつくりたい」と話します。

コロナ禍により現在はオンラインで対応していますが、9月から「美活スタイルUP塾」の第3期生募集をスタートさせたいとのこと。何か始めてみたいと考えている方、エネルギー溢れる福田さんのお話をぜひ一度、聞いてみてはいかがでしょうか?

## ■漢方美活club

代表：福田 宇華

ホームページ：<https://ukapanet.com/>

女性が本音で起業や働き方について話せる「美活起業戦略会議」は毎月1回開催

## 地域活動団体助成金等情報

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。

## ■公益財団法人楽天 未来のつばさ プロジェクト支援事業

## 【助成対象】

- ・児童養護関連プロジェクトで、そのテーマや内容が子どもの権利擁護、子どもの最善の利益に資するものであること。
- ・児童養護関連プロジェクトにおいて、そのプロジェクトの計画性および方法が目的を達成するために適切で、かつ支援によりプロジェクトの効果が十分発揮できると認められたものであること。
- ・営利を目的としないものであること。

【助成金額】1件あたりの上限額：30万円

【応募期間】2020年9月1日～10月30日

【関連URL】<https://mirainotsubasa.or.jp/institution/>

【問い合わせ】TEL：03-5642-7890

フォーム：<https://mirainotsubasa.or.jp/contact/>

## ■トヨタ自動車株式会社「トヨタ環境活動助成プログラム」

## 【助成対象】

- ・助成対象テーマ：生物多様性、気候変動
- ・応募資格：民間非営利団体（NPO・NGO、公益法人および任意団体やグループを含む。学校は対象外）

## 【助成金額】

①「海外プロジェクト」：上限700万円/件

②「国内プロジェクト」：上限300万円/件

③「国内小規模プロジェクト」：上限100万円/件

- ・当助成プログラム未助成の団体を対象とした、国内での活動を支援

## 【関連URL】

<https://global.toyota.jp/sustainability/esg/challenge2050/challenge6/ecogrant/>

## つながるコラム

吉田 美穂子さん  
第3回「地域活動にハマる理由」

「つながるコラム」では、地域で活動されている方の想いや感じていることなどを紹介していきます。1人ずつ全3回の連載です。今回は、吉田美穂子さんの3回目です。

## 吉田 美穂子(よしだみほこ)さん



地域福祉パワーアップカレッジねりま(現:つながるカレッジねりま)6期生。パワーアップシンガーズ“SOLE”の代表として、2013年から歌と体操を組み合わせた地域活動を行う傍ら、2016年7月からはパワカレ同窓会長を務めている。

平成20年秋、家族の海外赴任先のベトナム・ハノイで暮らすことになりました。当時のベトナムは経済成長期で、インフラや組織体制の整備が行われている真ただ中。社会が大きく動いている中での生活に不安ばかりが先立ちましたが、まずは新天地ハノイを知ろうと街歩きガイドツアーに参加。そこで、オランダ人の女性ガイドと出会い、その晴れやかで親しみのある対応ぶりに感動し、ハノイ生活への希望が湧いてきました。

彼女はベトナムの遺産・文化の保存と発展を目的とした非公式団体「Friends of Vietnam Heritage(FVH)」のボランティアガイド。楽しくおしゃべりするうち



FVHのフラッグと共に代表のジョンさんと

FVHの例会に誘われました。贅沢なことにハノイ美術博物館がFVHに無料で会議室を提供してくれるというので

す。気軽な気持ちで参加すると、なんとその場でメンバー入りし、英・仏・米・豪・蘭・日・越など様々な国の人と共にハノイの歴史的建造物を巡る街歩きツアーを実施する側となりました。



街歩きガイドツアーの様子

その後、FVHが出版する英文ガイドブックのうち2冊の執筆に関わりました。作業は根気が要りましたが、ハノイへ貢献したいという信念と仲間の情熱に突き動かされました。この仲間は今でもよき友人です。

FVHの活動に触れたことこそ、私の地域活動の第一歩だったように思います。博物館に飾られた民族衣装に魅せられて初めて洋服を手縫いし、体にフィットした服の着心地に目覚めたことが、後にパワカレの仲間との『簡単着脱ファッション研究会CREA』へとつながっています。出会いは人生の宝物。私の中の知らない自分をどんどん引き出してくれます。

「行動から生まれる未来への希望が、次の行動を呼ぶ」…これこそが、私が地域活動にハマる理由なのかもしれません。

吉田さんありがとうございました。次回の連載は「NPO法人自然工房めばえ」の海野まさきさんです。

## 【応募期限】2020年9月3日

※新型コロナウイルス感染症が応募を検討中の団体・グループの活動に影響があることを踏まえ、募集期間の延長と今年度のスケジュールを変更しました。

## 【問い合わせ】

「トヨタ環境活動助成プログラム」事務局(トヨタ自動車株式会社環境部内)

E-mail: tmc-ecogrant@g500.jp TEL: 03-3817-9238

## 【応募方法】

下記HPより申請書をダウンロードし、必要項目をご記入の上申請書受付専用メールアドレスまでお送りください。

<https://global.toyota.jp/sustainability/esg/challenge2050/challenge6/ecogrant/>

申請書受付専用アドレス: 1stage-application@g500.jp

## ■洲崎福祉財団

## 障害児者に対する自立支援活動への一般助成募集

## 【対象事業】

- ・障害児・者の自立と福祉向上を目的とした各種活動
- ・障害児・者に対する自助・自立の支援事業
- ・令和2年12月1日から事業を開始し、令和3年5月31日(半年以内)までに完了する事業

【助成金額】1件あたりの上限額: 200万円

【応募期限】2020年8月31日

【関連URL】<http://www.swf.or.jp/>

【問い合わせ】公益財団法人 洲崎福祉財団 事務局宛  
中央区日本橋室町3-2-1 日本橋室町三井タワー15階  
TEL: 03-6870-2019(平日9:30~16:00)

FAX: 03-6870-2016

## ～地域活動の魅力を伝えよう～ アトリウムポスター展の開催



昨年度の様子

区民協働交流センターにて例年開催しておりましたパネル展を、2020年は練馬区役所本庁舎1階アトリウムにて、「ポスター展」として開催いたします。区内で活動する町会・自治会、NPO、ボランティア団体など、様々な団体の活動について知るチャンスです。  
みなさまのお越しをお待ちしています。

- 【期 間】 8月20日(木)～8月27日(木)  
【展示場所】 練馬区役所 本庁舎1階アトリウム  
【内 容】 過去のイベントの様子や今後のイベント紹介、活動内容、会員募集など

【問い合わせ】 練馬区立区民協働交流センター  
TEL: 03-6757-2025

## ～地域活動スタートアップ講座～ 「活動への思いをプランニングしよう!!」の 受講者を募集します



「地域のために何かしたい!!」  
そういう思いはあっても、具体的に何から始めればよいのか?  
資金はどうすればよいのか?など  
様々な疑問を抱える人は多い  
と思います。自分がやりたいこと

を明確にし、実現するための道筋をプランニングすることは活動をスタートする上での第一歩です! この講座で、あなたの地域活動への思いをプランニングし、活動の組み立て方を学んでみませんか?

【日時】 8月29日(土) 13:30～16:00

【会場】 練馬区立区民協働交流センター  
多目的室1・2

【定員】 16名

【講師】 柳田好史氏  
(NPO法人としまNPO推進協議会代表理事)

【対象】 練馬区内在住・在勤、または練馬区内で  
地域活動を行いたい方など

【内容】 地域活動の企画の組み立て方など

【申込】 8月21日(金)まで  
窓口・メール・電話等にて

【問合せ・申込先】 練馬区立区民協働交流センター TEL: 03-6757-2025 FAX: 03-6757-2026  
メールアドレス: KYODOSUISHIN02@city.nerima.tokyo.jp

### 練馬区立区民協働交流センター

練馬 1-17-1 ココネリ3階 TEL: 03-6757-2025 年中無休 9時～22時 (12/29～1/3は休業)



facebook

<https://www.facebook.com/Nerimakuyodokoryucenter/>



練馬区立区民協働交流センター フェイスブック 検索



twitter

[https://twitter.com/kyodo\\_nerima](https://twitter.com/kyodo_nerima)



練馬区立区民協働交流センター ツイッター 検索

ホームページ

<http://www.nerima-kyodo.com/>



練馬区立区民協働交流センター 検索

★音声でお読みください  
ご存知でしたか? 練馬区立区民協働交流センター発行「ねりま地域活動ニュース」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 TEL: 03-3577-5666