

高知市市民活動サポートセンター季刊誌

えぬひい! Oh!

2016 春
Vol. 62

▶ 2P

キーワードは連携なんとかして高知を元気に！
フラットな関係で「土佐まるごと社中(TMS)」

▶ 3P

NPOのシンカ(進化・深化・真価)のカタチ
～こうちNPOフォーラム2015～

▶ 4～5P

お～の、たまらん！恐るべし、リハビリキッチン

▶ 6～7P

おいしく飲んで食べて、社会貢献
～飲みながら、食べながら寄付ぎふと～

NPOのシンカ(進化・深化・真価)のカタチ」 ～こうちNPOフォーラム2015～

シンポジウム
次に、シンポジウムでは、高知大学地域連携推進センター特任助教の梶英樹さんがコーディネーターを務め、地域活動を行っている県内大学生とその受け入れ団体から、高知大学学生団体「あだたん!!!」代表の橋田有紗さん、「日高わのわ会」事務局長の安岡千春さん、高知県立大学の学生団体「活躍創生実行委員会」代表の小笠原知美さん、「平山地区振興協議会」会長の平山薫さんが登壇し、それぞれの活動報告や課題、NPOのシンカ(進化・深化・真価)の形について議論がされた。

情報提供
まず、日本NPOセンター代表理事の早瀬昇さんが情報提供を行い「市民活動団体は、納得・合意・共感で動く組織であり参加を広げることが重要。社会的な成果評価が参加促進に繋がる」と話された。



▲大阪弁で笑いを誘いながら話す早瀬さん

平成27年12月12日(土)10時から高知県立ふくし交流プラザで、県内のNPOが一堂に会して、地域課題の解決に向けた役割を見つめ直し、NPOのシンカのカタチを考え実践できることを目指して、「こうちNPOフォーラム2015」が開催された。

初めはお互いの遠慮があったものの、地域に大学生が深く関わることに、地域に活気が生まれ、学生には活動を通して自信が生まれた。相互に触発されたとの発表に、梶コーディネーターは、学生とNPOのコラボレーションがそれぞれのミッションの遂行に繋がり、移住・定住に繋がることもあると締めくくった。



▲シンポジウム全景

分科会
午後からは、3つのテーマ(下段参照)で分科会が行われ、それぞれの話題提供に基づき議論がされた。

筆者が出席した第3分科会では、NPO高知市民会議の山崎水紀夫理事の進行により、いわて連携復興センター事務局長の葛巻徹さん、いわてGINGANET代表の八重樫綾子さん、同副代表の田口美樹さん、高知県立大学「イケあい地域災害学生ボランティアセンター」代表の小林美輪さん、高知県西部NPO支援ネットワークの八木雅昭理事長が東日本大震災での連携した取組や高知の防災での連携事例を発表し、参加者で各団体が持つ資源や連携のあり方等についてグループディスカッションがされた。



▲第3分科会の様子

キーワードは連携 なんとかして高知を元気に! ～フラットな関係で「土佐まるごと社中(TMS)」～

高知を元気にしたいと思っている人(世話人)が、集い、意気投合し、仲間を創って情熱を燃やす、産学官民連携のネットワーク組織「土佐まるごと社中(TMS)」が、平成24年6月16日設立された。

設立から3年を経たTMSについて、世話人の一人である高知大学地域連携推進センター副センター長の石塚悟史さんにTMSの今、そしてこれからをお聞きした。



▲TMSについてあつく語る石塚悟史さん

きっかけはシンポジウム
連携から新しい「もの」を創り出す活動を進める岩手ネットワークシステム(INS)や関西ネットワークシステム(KNS)の活動が知られてつづあつた7年前、高知でも創れないかと思いついて始めた。

そんな中、土佐経済同友会が大学の地域貢献に提言をしようと定期的に企画し、尾崎高知県知事や岡崎高知市長も参加したシンポジウムのパネルディスカッションの中で、INSやKNSという言葉が飛び交うようになり、「それなら高知でも」となった。

ただ連携しようと思っても信頼関係がないとなかなか広がらない。INS(いつも飲んで騒ぐ)やKNS(必ず飲んで騒ぐ)は必ず飲み会

がセットになっていて、飲み会を通じてフラットな関係で親しくなっていく。

連携には色々なパターンがあり、INSは大学の研究者が中心の研究会のようなスタンスで年会費千円で運営、KNSはどちらかといえば企業やデザイナーなどクリエイターが中心、産業界が中心で、そこに大学が関わって会合の度に会費を徴収するやり方。それぞれのいいところりをしてTMSが創られた。

基本は楽しむ
TMSの世話人は、死ぬまで高知のために汗をかかずとも思う約20人。

基本的に楽しくないと続かないので、今、楽しんで面白い事をやるう、いい事をしようという感じで、世話人を中心に、奇数月の第二水曜日に集まり、色んな企画をやっている。

最初は各大学持ち回りで
メンバーとして登録した400人くらいの皆さんに、メーリングリストの形で色々な情報を送る。交流の場をつくるうということが基本的なコンセプトなので、これまでは偶数月の第二水曜日に一時間半くらいの定例会、その後必ず交流会を持っていた。

各大学とも連携を持ちたいということで、最初は持ち回りで大学の先生を講師



▲第一回女子会の様子

に引き、テーマ何でもありで定例会・プレゼン大会をやり始め、結構盛り上がりつつある。

今年になってからは更にメンバー間の井戸端会議も始めた。一回目は自己紹介、二回目はTMSの部会・女子会の企画で病児・病後児保育について議論した。

今、そしてこれから
研究会は、「土佐なら交流会」と「新技術事業化研究会」の2つ。

大学生が高知の経営者とフラットに話して高知の企業のことを知って高知に残ってもらい、若い人の雇用を場をつくるう、と始めた「土佐なら交流会」。また年一回くらい大学の先生に研究成果を発表してもらい、高知の企業家に使ってもらい、外貨を稼ぐ取り組みに繋いでいけたらという「新技術事業化研究会」。

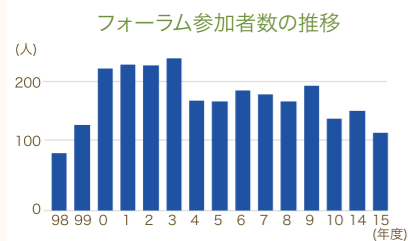
今年4月、高知県立大学永国寺キャンパスに高知県産学官民連携センター(愛称ココプラ)ができた。ココプラの企画として毎週水曜日の六時半から大学の先生が連続的に研究内容のシーズ発表会を開催している。

TMSの活動が他に飛び火し、広がり、TMSで余りやらなくてもいいのかなという状況になってきた。大学の先生にもっと外に出てもらい、また、TMSの活動を県外に、更には外国にも広げたい。メンバーもまず1000人にしたい。



▲ココプラ開設&TMS創立3周年記念定例会後の大交流会の様子

(森岡)



この分科会では、「災害が起こってからの連携ではなく、いざというときののために、各種団体が普段から各々の強みを活かして連携すること。域外からの支援に対しては、中間支援組織が広域的な受け皿となるが、基本的には地元主体のネットワークが大切で、そのためにも、普段からの信頼関係の構築が重要」というものが全体的な意見であった。

プレゼンテーションパーティー
プレゼンテーションパーティーでは、6団体がアピールをして、参加者が事前配付された赤いシールや別途購入した緑のシールを各団体のボードに貼り、それぞれが応援したい団体に計7万5千円が寄付された。



▲寄付獲得を目指し熱心にアピールする団体メンバー

最後に

本事業は、今年度で15回を迎えたが、県内NPO法人だけでも300を越える中で、残念ながら参加者は下表のとおり推移である。20回の節目に向けて、新たな参加者の獲得やフォーラムをきっかけとしたNPO同士の繋がりが今後益々深まることを期待したい。

分科会
テーマ

- 第1分科会:進化「学生時代にNPOを立ち上げた先輩から学ぶ～『なにかやりたい』のその先へ～」
- 第2分科会:深化「アナタのNPO、仲間内の活動になっていませんか?～ファンドレイジングとNPOの深化～」
- 第3分科会:真価「大規模災害時に問われる連携の真価～多様なセクターとの連携を考える～」

お~の、たまらん! 恐るべし、リハビリキッチン

■つながる

「あらーおいしいー!」
「牛乳を使うのね!」
「これなら簡単に作れるわ!」
「栄養も十分!」
「塩分も控えめね!」
「ところで、お孫さん、最近どうなの?」
「それがね、聞いて聞いて?」
「なにになに?」
おしゃべりが尽きない。
はじめて同志でも料理をつくるという行為で一気に距離が縮まる。個と個の間に「つながり」が出てくる。そして、友となり、絆となる。ありがたい(筆者)は思う。このつながりこそが、地域の元気の源なんだろうな、と。



▲みんなで“楽しく” つくる

■地域を、高齢者を、元気にする“リハビリキッチン”

さて、本題だ。

ここは、高知市和泉町「さわやか高知」で行われている「リハビリキッチン」。「リハビリキッチン」とは、至極簡単に言うと、「食べることで

■「リハビリキッチン手帳」で虎の尾を踏む

あたかも一冊いただいた。

「健康長寿の秘訣10項目」にはじまり、「10項目と水分について&チェックシート」や「血圧管理」、「口の健康」、「老化防止」などなど、どれもが知りたい、知っておきたい内容がぎっしり詰まっている。

さらに、特筆すべき点は、高知県立岡豊高等学校アニメ部がコラボし、若者のセンスとみずみずしさがあふれるイラストやデザインが読み手を苦も無く入口に誘い込む仕掛けが施されていることだ。言いかえると、読みやすく、大切な知識が楽しく、すくっと自然に頭に入ってくる。そう、ここでも「楽しく」がキーワードなのだ。もちろん記述内容は、食のプロフェッショナルが監修しており、高齢者はもとより、心と体に気を遣う方々の必須アイテムと言えるのではない。気になる方は、NPO法人食と健康を学ぶ会に連絡を入れてみてはどうだろうか。連絡先を欄外に記す。

ところで、このリハビリキッチン手帳、カミさんに「これでも読んでみたら」と渡したところ、烈火のごとく反撃をくらった。

「長年、いろいろと考えて料理しているのに、あんたはいつも雪のように塩をふったり、どばどばと醤油をかけたりにしてやるわね。あたしにこんなものを渡す前にあんたのでっぷりとしたメタボ腹をみながら、その姿勢を直しなさい!」。

いやはや参った。虎のしっぽを踏んづけても

高齢者はもとより地域を元気にしようという活動だ。

さらに、いただいた資料から抜粋してみる。「食を通じて集うこと」で、地域での孤立・引きこもり防止、低栄養改善、生きがいづくり、共助力を高め、一人一人の生活の質の向上を目指す」ということだ。

ガヤガヤ楽しく料理をし、モグモグ笑いながら食事をし、ワイワイとおしゃべりをし、元気が確実、かつ充実した一日を過ごす。いやはやなんともいいのだ。部外者のあたいまでもゆるりとあたたかくなり、仲間内になった気分。そして、自然に笑みが出てくる。

高齢者のいきがいづくり、体力面では高知市では「いきいき百歳体操」が盛んにおこなわれているが、「食」の面ではまだまだではないだろうか。運動と食事、切っても切れない大切な健康維持の重要ファクターであり、「食」に主眼を置くリハビリキッチンは、高知市内はもとより、県内、県外に広く浸透していつてもらいたい。

さらに真摯に持ち上げると、人間の欲を代表するものに物欲、食欲、性欲などが挙げられるが、中でも食欲は人間が生きていく上で最も「生」という根源に近いと思う。この食欲を管理栄養士というプロフェッショナルを配し、万全の体制のもと、笑顔を生み出し、元気をづくり、地域の元気に連なる「リハビリキッチン」は極めて優れたものであると実感する。

■楽しい楽しい一日のカリキュラム

さて今回のテーマは、「低栄養について学ぶ」



■やうかい

いただいた資料に気になるコンテンツがあったので紹介して終わりたい。

「リハビリキッチンは高齢者向けだから関係ないということではなく、世代を超えて皆が意識してほしいことである」うむ、参りました。そこであたしが心に決めたこと。「自分自身、もう少し健康のことを考えること。偉そうに記事を書いている場合じゃない、厳しく自分を律すること」

これが、取材を通じての一番の収穫だ。

(しのみや)

だ。一日の流れは次のとおり。

- ① みんなで元気に「いきいき百歳体操」
- ② みんなでガヤガヤ料理
- ③ みんなでモグモグお食事
- ④ みんなでワイワイおしゃべり
- ⑤ みんなで楽しくお勉強
- ⑥ みんなでゴトゴトお片付け
- ⑦ みんなで次の再会を誓い合う

どうだろう、楽しそうだろう。そう、楽しいのだ。「楽しい」が根っこにあるのだ。だから、満面の「笑顔」を持って帰ることができる。そして、知らず知らずのうちに笑顔を地域に落とし、「元気」を拾い、その元気を倍増させ、また、地域に落とすのだ。

【今日の献立】

- 総カロリー1637kcal、たんぱく質33g、カルシウム166.9mg、食塩3.5g
- ※みかんを除く。
- ・菜めし (188kcal)
- ・鯖のミルク味噌煮 (229kcal)
- ・豚肉と野菜の中華炒め (133kcal)
- ・すいとん汁 (87kcal)



▲今日の御膳



【管理栄養士のみなさん】

次回のメニューなどについて話し合う管理栄養士たち。プロが支えてくれているから心強い。3人ともボランティアだ。実のところ厳しい運営状況にあるのだが、毎回、楽しみに来てくれる高齢者たちに負担をかけるわけにはいかず、3人とも心ある好意と善意で支えてくれているが、このままではいけない!と山本氏は語る。今後の資金調達が課題なのだ。

▼みんなで楽しくお食事



▼みんなで楽しくお勉強



おいしく食べて、社会貢献

～飲みながら、食べながら「寄付ぎふと」～

市民活動団体が活動を継続していくうえで大きな課題が、「資金をいかに確保していくか」。NPO高知市民会議では様々なカタチでの寄付ぎふとプロジェクトを行っています。そのひとつが、「飲みながら、食べながら「寄付ぎふと」」。これは寄付金を含んだ飲食メニュー（以下、「寄付メニュー」）を提供する飲食店とNPO高知市民会議とが協働して、高知県内のNPOや社会貢献に取り組む団体へ寄付を行う活動です。今回は、「飲みながら、食べながら」寄付ぎふと」にご協力いただいているうちの3社にインタビュー取材を行いました。

★地域で生まれた利益を地域の社会全体に還元していく、地産地消のひとつのカタチ

(株) サニーフーズ 執行役員 榎本成志さん

サニーフーズでは、毎年3月、土佐の「おきやく」に合わせ、回転寿司の「寿し一貫」(たかす店・あさりの店・あさくら店・いの店・せと店)、「和食レストランゆうゆう」(大津店・六泉寺店)で寄付メニューの販売を実施しています。

Q. どんなメニューに寄付がついていきますか?
A. 最初に「寿し一貫」で寄付メニューを始め、た頃はマニアックな商品に寄付金をつけていた



▼寿し一貫 国産イカ中巻 280円/皿 (うち5円が寄付)



▼寿し一貫 春鯛炙りランチ 1,180円 (うち15円が寄付)



んですが、今は人気定番商品につけています。また、昨年からは同列会社の「和食レストランゆうゆう」でも寄付付きメニューを始めました。Q. 寄付をどのように役に立てて欲しい?
A. なるべく地域の方の生活が豊かになるように使われるとうれしいですね。われわれは地産地消の取り組みの一つとして、寄付をしていきたいと思っています。地域産の食材のものを食べるだけでなく、地域で生まれた利益を地域に還元していくことも地産地消のひとつのカタチだと思っています。

サニーフーズの2016年寄付メニュー 3月5日～31日



▼和食レストランゆうゆう さくら飯膳 1,080円 (うち5円が寄付)

★「おいしく食べて寄付できる」と喜んでくれるお客さん。その心を預かっていきます。(有) アクティブグループ 総括マネージャー 田中紀美子さん



Q. 寄付メニューはどんなカタチ?
A. 最初は寄付メニューとして新しいメニューを特別に作っていたけど、あまり寄付が集まらなかった。それじゃあ意味がないので、せっかくなら「うちの店が一番人気の商品の『ニラたまご』をはじめ、たまご焼き全般を、年間通して寄付メニューにさせてください」とNPO高知市民会議さんに相談して、今の寄付メニューのカタチになりました。



▲ニラたまご 650円 (うち100円が寄付)

Q. 寄付をつけるのと元の値段より高くなることに抵抗はなかった?
A. 最初はお客さんも値段が高くなることに抵抗があったみたいでした。でもやっぱり食べたものは食べた方がいいじゃないですか(笑)。

かかったです。

また、社会があつて会社がある、そのつながりを感じながら寄付メニューを考えたり、お客さんに説明できることが、スタッフ教育にもなりました。いいことをしながら、スタッフが育って、売上げが向上して、お客さんが喜んでくれる。この「寄付ぎふと」の活動を通して、三者満足が達成できたのは本当によかったと思います。

サニーフーズさん、八金さん、ポヌールさん、ありがとうございました。今回お話を伺った3社とも、「取り組んでみてよかった、今後も継続していきたい」と答えてくださいました。おいしく飲んで食べて社会貢献もできる、この「飲みながら、食べながら「寄付ぎふと」」。ぜひ、あなたも食べに出かけてみませんか?

(岡村 沙和)

Q. 応援したい活動は?
A. うちの店は女性がほとんどの職場なので、働く女性やその子ども、病気や障害のある子どもを育てる親を支援する活動に使ってほしいと思っています。

★寄付ぎふとを通して、社会・会社・顧客の三者満足の達成を (株) グランディール 代表取締役社長 和食一範さん



土佐市と高知駅前到店舗を持つレストラン & カフェポヌールでは、年間を通して、ランチの寄付メニューを提供しています。



▲リフレッシュランチ 3月5日(土)～3月31日(木) 1,500円 ※別途消費税 (うち50円が寄付) 上記価格は、「基本コース」の価格です。

最初は自信がなかったんですが、いつも1000円のランチを注文されるお客さんが1500円の寄付メニューを選んでくれたおかげで売り上げも伸びました。多少高くても注文してくれるという事は、もの付加価値を知っているということ。うちのお客さんはそういう価値をわかってくれる方が多いということが再確認できたのもうれ

▼2015年度寄付先6団体

<p>えんじょいと香美</p> <p>「えんじょいと香美」は高知県香美市を拠点に活動するボランティアグループです。高知に住むママ達と県外から移住したママ達が力を合わせ、差別感の解消に不安を抱えるご家族に対し、「少しでもできることはないか?」と高知でできる支援を考え、取り組んでいます。地域のみんなが手をとり笑顔で暮らすことで、誰かの不安が解消される、何かができると思っています。</p>	<p>認定特定非営利活動法人 高知いのちの電話協会</p> <p>相談員は無報酬のボランティアで、原則として月1回(1日当たり約3時間)の電話当番と、月1回の研修研修に参加し、様々な悩みと、耳を傾けながら相談者に寄り添います。また、自殺防止の教育の一環として一般市民の力に参画いただける、公認講座などの開催や、機関誌「高知いのちの電話」を年2回発行し広報活動を行っています。</p>
<p>認定特定非営利活動法人 NPO高知市民会議</p> <p>様々な分野で活動する市民活動団体が、継続して取り組むを促しているような支援を行うとともに、市民・行政・企業・学校・NPOなどの、様々な立場の人をつなぐことにより、地域の課題を解決するのサポートを行っています。また、地域を担う次世代の育成を支援する取り組み「とっさっタウン」の開催、ボランティア・市民活動への参加の呼びかけ等も行っていきます。高知市民活動サポートセンターの運営にも関わっています。</p>	<p>子ども支援ネットワーク ろばみ</p> <p>お母さんが充実だと子どもが充実、子どもが充実だと地域が充実。「あつたいいな」「出来たいいな」という言葉を親子が地域と共に育っていくことを目指しています。また、子育ての講座、ワークショップの開催、子育て応援相談の発行、体験講座の開催、子育て講座、エコ活動など、子どもたちを育ててくれる人たちが手を携わり、より良い子育て環境をつくるための活動を展開しています。</p>
<p>公益社団法人 認知症の人と家族の会 高知県支部</p> <p>介護する家族は介護と仕事の両立、将来への不安、認知症の対応が難しくなってきたら、認知症の人とどう対応していいかわからないまま、さまざまな悩みや不安を抱えています。そんな時、電話での介護相談の交流会に参加してください。「ひとりでは無理ないで」ひとりでもできるまいいい! 家族の会員がいます。</p>	<p>子ども支援ネットワーク みんなのひろば</p> <p>家庭や学校に居場所を確保できない子どもたちもいます。ありのままの自分でいいと感じられる場所や人と出会えない子どもたちもいます。そのような子どもたちのために、安全で、心ほぐれる居場所を、子どもと一緒につくること。それが私たちの目的です。一緒に食事したり、相談にのったり、学習したり、それぞれの子どもとつながり合せて活動します。また、子どもを支える地域との協働活動も行っています。</p>

※寄付メニューを提供してくれる協力店舗を募集しております。詳しくはNPO高知市民会議までお問い合わせください。(TEL: 088-820-1540)

まちがいさがし

やまびよんからの

挑戦状!!



この中に山内家の
本物の家紋があるよ！
君は見つけれられるかな？



やまびよん
協力：公益財団法人 土佐山内記念財団

答えは高知市市民活動サポートセンターのホームページに掲載中。
URL : <http://www.kochi-saposen.net/>

#編集スタッフの

つぶやき



@青木

会社の車を擦って、ひどく落ち込んだ。雨の中、ヒーターは足元を温め、ぼーとしたほんの一瞬の気の緩みが原因。大事故につながることだってあるのだ、喝！自分！



@たまき

車の隙間に猫が入りこみ、走っている最中に鳴き声で気がつく。そんな事が本当にあるなんて。(安心してください。飼ってます。)



@岩貞

育児放棄や虐待で幼い命が断たれた報道を耳にする度に心が痛みます。もっともっと手厚い政策を施してもらいたいと切に願います。



@おおの

久しぶりに家族でモーニングを食べに喫茶店へ。ちょっとだけ朝からリッチな気分。たまには外での朝食もいいもんですね (^_^)

発行
企画編集

高知市市民活動サポートセンター
認定特定非営利活動法人
NPO高知市民会議 広報部会

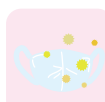
〒780-0862 高知市鷹匠町2丁目1-43 高知市たかじょう庁舎2階
月～金/10:00～21:00 土/10:00～18:00(日・祝日は休み)

TEL : 088-820-1540 FAX : 088-820-1665

E-Mail : npokochi@siminkaigi.com

WEB : <http://www.kochi-saposen.net/>

この冊子は再生紙を使用しています



@宮脇

お出かけにお花見にとウキウキな春ですが、苦手なイツもやってきます。春の悪夢、それは花粉。お鼻水と……へーっくしょん！



@やまさき

大学の卒業式の日程が決まり、いよいよ旅立つ時が見えてきました。心と身体の準備をしっかりと人生最後の夏休み楽しみます！



@横田

県外に行くとなぜか季節外れの台風、豪雨、大雪などに見舞われ、「嵐を呼ぶ女」と恐れられるほど。今年は天候に恵まれますように！