

# えぬびい! Oh!

2016 冬  
Vol. 64

▶2P

地域の人に支えられて10年  
～高齢者にやさしいお弁当を届けて～

▶3P

「支え合い・助け合えるまちづくり」をめざして  
こどもの力が地域をつなぐ 瀬戸東町1・2丁目元気キッズ

▶4P～5P

次世代へ受け継がれる こどもが運営するまち「とさっ子タウン」(2)  
～当日スタッフの声から～

▶6～7P

まちづくりトーク café 9月「発達障害を理解する」  
～ふつうとは？発達の偏り・子どもの特徴を知ることから～

## 地域の人に支えられて10年 ～高齢者にやさしいお弁当を届けて～

高知市旭町に銭湯がなくなったことをきっかけに、自分たちの町を、元気で安心して暮らせるようにと、NPO法人アテラーノ旭は地域住民が主役の事業を様々に行っています。

その一つ配食サービスを紹介します。



▲山中雅子さん(手前左)とスタッフ

### 【寄稿文】

NPO法人アテラーノ旭  
理事長：山中 雅子

### ■猫の手になって

アテラーノ旭ができておかげさまで10年目になりました。初めは地域のだけれどもが集まっておしゃべりをしたり、お茶や食事のできる交流の場所「まちのお茶の間」が発端でした。そのうち、お茶の間に来られない方の為に何か役に立つ仕組みをつくりたいと思って始めたひとつが配食事業でした。まだまだ元気な高齢者が、もっと高齢になって暮らしに不便を感じている人の猫の手になるうと思っただけです。

### ■論議を重ねて

発想は良かったのですが、何しろお料理が好きで「おいしかった」と言われるのがうれしいと思っていた主婦の集まりですから、お弁当のおかずの5品目のメニュー作り、栄養のバランス、高齢者にやさしい食事とは…。それに免疫力の弱くなった方に届ける衛生面の工夫等、本やパンフレットに知恵をかりながら論議を重ねました。

そして飽きることなく食べてもらい、より元気になってもらいたいと工夫をしてみました。中には、「鯖はダメです。卵や肉は食べられません」とか、「ぎざんでほしい」とかの要望も多々あります。届ける曜日もそれぞれ違って、『火木土の夕食』とか、『土日祭日以外の昼食』とか一人ひとり届ける日はまちまちです。間違わないように1個1個風呂敷に名札をつけて届けるのは至難の業です。しかしそれをがんばっている我がアテラーノ旭のスタッフはすばらしいと自負しているところです。



▲一人ひとり間違わないように頑張るスタッフ



▲お弁当の中身は色々

### ■もしもの時の対応も心掛けて

しかし努力していても現状は深刻です。高齢者は突然体調をくずされまます。ベッドから落ちて起き上がれないでいたり、病気で倒れていたり、時には亡くなってしまわれたところに遭遇することもありません。そうした時にも早く対応できるよう心掛けています。その為にも地域の高齢者支援センターやケアマネージャーさんとの連携を大切にしています。



▲さあ!配食の出発です!

### ■支え支えられて

アテラーノ旭は地域の人に支えられ、力を合わせて作った所ですし、今も多くの方々から支えられながら運営を続けています。何より困っている人を支えることを目標にがんばっています。そして私達に支えが必要になった時は安心して暮らし、支えてもらえる町になるよう毎日模索をしている最中です。

### アテラーノ旭 5つの取り組み

#### ①まちのお茶の間

お食事&交流スペースを提供いたします。

#### ②食のおたすけ

ご自宅までお弁当を配達いたします。

#### ③やさしさのお助け

家事の手助けで生活が豊かになることへのサポート。

#### ④安心で活力ある地域づくり

一人暮らしやご老人向けの在宅者電話見守りシステムです。

#### ⑤生活・就労支援の相談

暮らしの相談ごとをその道のプロにお任せします。

お問い合わせ

NPO法人アテラーノ旭 TEL:088-855-4607 E-mail:aterano-info@ewalk.ne.jp

“アテラーノ”とは高知の方言(土佐弁)で、“わたしたちの”という意味です。(http://www.aterano.net/)

# 「支え合い・助け合える まちづくり」をめざして

こどもの力が地域をつなぐ 瀬戸東町1・2丁目元気キッズ

「自分たちのまちをもっと良くしたい」と活動することもたちを応援する制度「こうちこどもファンド」。助成が終わった後も地域と協力して活動を続ける「瀬戸東町1・2丁目元気キッズ（以下、元気キッズ）」の大人サポーターである山本弥生さんに、元気キッズのこれまでの活動とこれからのについて、想いを寄稿していただきました。

（寄稿文）瀬戸東町1・2丁目元気キッズ

大人サポーター 山本 弥生

元気キッズは、野菜作りをきっかけにできた小さなグループから始まり、こどもたちの力を中心に地域を元気にしよう！と活動している団体です。

メンバーは瀬戸東町1・2丁目とその周辺に住むこどもたち15名。

現在で活動をはじめて4年目を迎える元気キッズ。これまでの活動を振り返ってみました。

## 1年目 農業体験と地域のお年寄りとの交流

畑の土作りから苗選び、植え付け、手入れ、収穫とこどもたちはたくさんの初体験をしました。

できた野菜はいつも公園掃除をしてくれている老人



▲野菜作り、初体験!

▼いつもありがとうございます。これ、ほくが植えた野菜です!



のお付き合いも深めてくれました。

クラブのお年寄りにプレゼントし、交流の機会が持てたことで「見た事ある人」から「声の掛け合える関係」にかわりました。こどもたちのつながりは近所づきあいの希薄な保護者

## 2年目 とどけよう笑顔と元気・広めようなかよしの「わ」

同じ地域に住む人が顔見知りであることは、お互いの安全・安心・防犯・防災対策にもつながります。民生委員さんと協力し75歳以上のひとり暮らしのお年寄りを1軒1軒訪問し、声をかけながら育てた野菜をプレゼントしました。また、行事には団体で積極的に参加し地域を盛り上げました。元気キッズの活動を知ってくれる方も増えてきた2年目になりました。



▲地域のお祭りにも参加しました!

## 3年目 支え合い・助け合えるまちづくりをめざして

お揃いのユニフォームを作りました。訪問活動、運動会やお祭りへの参加などユニフォームを着ての活動は皆の心も一つに!元気キッズを覚えてくれる方も増えました。

事情があつて畑は移動になりましたが、ひとり暮らしのお年寄りが庭を貸してくださることに、にぎやかに活動継続中です。

アイデアを出し合いながら継続してきた活動から、仲間づくり・農業体験・地域交流・助け合える関係づくりなど、たくさんの効果を実感しています。これからも地域のたくさんの人、団体と協力しながら「支え合い・助け合える」元気なまちづくりをめざしていきたいと思えます。



▲ユニフォームを着て訪問活動中



▲元気キッズがめざすまちづくり

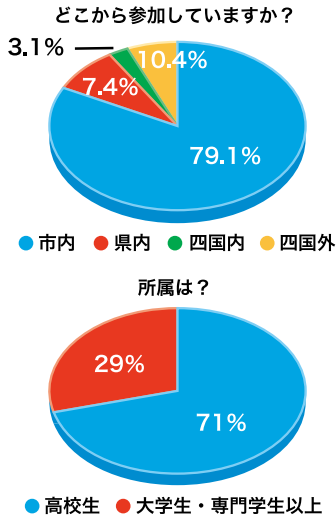
# 次世代へ受け継がれる こどもが運営するまち「とさっ子タウン」(2)

## ～当日スタッフの声から～

- ①担当ブースはどこ？ ②参加してみた感想は？(a)こどもたち(b)実行委員(c)専門家は？ ③とさっ子の情報はどこから入手？ ④今後も参

### インタビュー(質問項目)

#### 2016年 当日スタッフ状況



本誌では、とさっ子を毎年取り上げてきたが、昨年に引き続き「次世代へ受け継がれるこどもが運営するまち」をテーマとしつつ、本号では、当日スタッフとして参加した若者にインタビューを行い、とさっ子が若者をひきつける要因と課題について書いてみたい。

高知市市民活動サポートセンターと受託者である(特非)NPO高知市民会議の10周年を記念して2009年に始まった「とさっ子タウン」(以下「とさっ子」)は、今年で8年目を迎えた。  
8月20日(土)・21日(日)猛暑の夏休み、高知市文化プラザかるぼーとには、小学4年生から中学3年生までのこども市民406名、実行委員58名・ボランティアスタッフ132名・専門家130名の計726名が集まり、会場は熱気に包まれた。

加したい？(理由も含めて) ⑤今後のとさっ子に望むことは？

### ●高知大学地域協働学部 有光七月さん

①店舗サポートセンター②(a)仕事を楽しみ、とさっ子が好きなど、こういうこどもたちに触れ合えて楽しかった(b)社会人も学生も個性豊かで上手く混じり合っているからとさっ子が上手く回っている(c)最も印象が強かったのは純粹にあの場を楽しんでいるように見えたこと③昨年の参加者から④参加したい。こどもたちが、社会の仕組みやお金の使い方方を学ぶことができ、こどもに夢を与える場である。とさっ子に携わり、こどもたちや実行委員、専門家との混じり合う中で自分の将来について考えを深めていきたい⑤納税の社会的な仕組みを学ぶことができればいい。

### ●早稲田大学 丹野七菜さん 関根康太さん 木村公哉さん

①総合病院薬剤師ブース②(a)真剣でやりたいたことが明確。遂行意欲がすごい(b)協力者への感謝の姿が見られこどもたちに負けなくらい楽しんでいる(c)こどもたちの興味を引き出すと本気で取り組んでいる姿が見られた③ゼミの教授から④来年も参加したい。この縁を一度きりにしたくない。就職を控えた時期に参加できた意義が大きい⑤全国展開。期間延長。10年目に向けた盛上げ。

▼専門家として協力してくれた Ryoma base の皆さんと当日スタッフの関根さん(左後)・高橋さん(右前)



▲専門家として協力してくれた県薬剤師会の皆さんと当日スタッフの木村さん・丹野さん(後方中央2名)

## ●岐阜県こども会連合会 高橋莉星さん

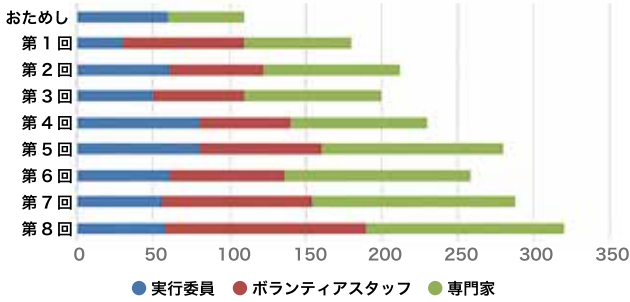
①総合病院医師ブース②(a) 存分に楽しんで学べている(b) こどもたちだけでなくスタッフへの気配りも素晴らしいが、もう少し連携が欲しい(c) こどもたちをその気にさせる工夫が素晴らしい③全国こども会連合会の研修会④都合があれば是非。だめでも影ながら応援⑤会場の空調環境の改善

### ■インタビュー(質問項目)

前回事では、こども市民としての参加者が高校生になり、当日スタッフとして参加し、続いて実行委員や専門家として参加するというステップで関わりが深まっていく姿が見え始め、今後は次世代のこどもたちに引き継がれることを期待すると締めくくった。

その期待は、とさつ子直後の9月の実行委員会で、こども市民や当日ボランティアとして参加して加してくれたメンバーが、新たな実行委員として参加してくれることで現実となっている。

当日参加の実行委員・ボランティアスタッフ・専門家の人数



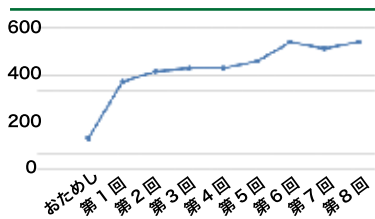
前段のグラフをご覧いただきたい。各年での上下はあるが、事業運営に関わる人数(特にボランティアスタッフ)が着実に増えていることが分かる。

今年の保護者の感想でも「こどもたちが来年高考生になり、とさつ子に市民として参加できなくなるのは寂しいが、当日スタッフや実行委員として参加したいと言っている」という声が多く寄せられている。

今回のインタビューでは、押しなべて好意的な意見や感想が多く、特に全員が今後も参加協力したいと答えている。そして、参加のきっかけは人と人の繋がり、口コミであると答えてくれている。当日スタッフの増加は、若者を引き付ける魅力の証であり、事業継続に繋がるものと考えられる。事業継続に当たり、関わる人々が多くなることは大変嬉しいことで、開催当初、一番困っていた片づけに要する時間が極端に減ったことなどはその顕著な例である。

一方、実施にあたって気づかなかった視点からの意見もいただいた。次回開催に向け改善が求められる。会場のキャパシティに対する参加者総数やこども市民と運営側の人員の割合等、新たな課題も出てきており、これらを踏まえ、こども市民の募集人員を今より増やすなら、運営側の人数も含めて検討すべき時期がきている

こども市民参加者数



▼当日スタッフと実行委員の皆さん



▲当日スタッフの有光さん

のかもしれない。  
最後になったが、本稿を書くにあたり、多忙なアンケートにご回答いただいた当日スタッフ皆さんやデータをご提供いただいた事務局にお礼を申し上げます。

(森岡)

# まちづくりトークcafé 9月「発達障害を理解する」

～ふつうとは？発達の偏り・子どもの特徴を知ることから～

今年9月28日の「まちづくりトークcafé」(以下「トークカフェ」とする)は、話題提供者に本浄護士さん(ほんじょうきんし)(JA高知病院小児科医師)をお迎えした。発達障害とは何か、発達障害のある子どもとの関わりについて、お聞きした内容をまとめた。

## ○発達障害とは

鈴木啓嗣(ひろし)氏によると、「発達障害」とは、ヒトが成長するなかで手に入れていく様々な機能について、その水準に偏りがあるとか、獲得の時期に遅れがあることを特徴とするものである。

この機能には、判断する・考える・人の気持ち  
を想像する・読字書字・会話する等々、精神  
発達と括られるものと、歩く・走る・階段を  
上る・指を使う、など  
の運動発達がある。  
発達障害は様々な機能の偏り・遅れの総称であり、その特徴は個人間ですべて異なる。



▲話題提供中の本浄護士さん

## ○発達障害のとりえ方

発達障害に含まれるものには、その特徴により①自閉症スペクトラム障害②注意欠

如・多動性障害③限局性学習障害④知的発達障害などと呼ばれている。

これらはその特徴に応じて名称を付けられ分類されたもの。しかもすべての人が断片的にその特徴を持っている。発達障害の人とそうでない人の間には明確な線引きはない。医学的には、その特徴によりその人が置かれた社会で適応しにくいかどうかである。

## ○知っておいてほしいこと

今の社会は平均的な人達がつくった世の中である。そのため現在はマイノリティーととらえられる発達障害の特徴を持っている場合、しんどい思いをしている人、生きづらさを感じている人が少なからずいる。

私たちはその人たちに接する時、まず、ものの見方・とりえ方の違い、言い換えれば文化の違いを意識する必要がある。

## ○社会に出たとき

発達の偏り・遅れという脳のタイプが急に変化することはない。しかしその人が社会で生活する際にスキルを体得して埋め合わせをしていくことは十分に可能である。何よりも幼少期から自尊心・自己肯定感を保つ

ことが重要である。発達障害の特徴は、これらを低下させることがある。しかしその有無にかかわらず、人が生きていくうえでこれらを保つことが重要であることに変わりはない。



▲参加者43人で会場は溢れ、いつもと異なる会場風景。本浄さんからのお話に、熱心に聞き入る。

## 参加してみませんか?

市民目線で、高知のまちづくりについて  
自由に語り合う場 トークカフェ。

### ○トークカフェのこれまで

高知市市民活動サポートセンター(指定  
管理者:NPO高知市民会議)の事業として  
2001年度から始まったトークカフェ。

トークカフェは、まちづくり、教育、福祉  
文化、環境、防災など様々な分野からゲスト  
を招き、話題提供していただく。そして、  
参加者と意見交換することで、これまで気  
付かなかった高知のまちの魅力を発見した  
り、新たなつながりがうまれたり。

ゆったりした、まるで cafe のような雰  
気の中でコーヒーを飲みながら気軽に交流  
している。

### ○バラエティに富んだ話題提供者選び

話題提供者は、どのように?

これまでNPO高知市民会議のトークカ  
フェ担当理事の限られた情報で選んでいた  
話題提供者だが、ここ数年変化しバラエティ  
に富んできています。それは担当理事からす  
べての理事・監事へと事業担当に広がりをも  
たせた成果である。

### ○最近のトークカフェ

昨年度のトークカフェも多彩である。

年月日	タイトル	話題提供者肩書	話題提供者	参加人数
2015.04.14	「思い出がかりのお仕事」について	記録コーディネーター	松田雅子	17
2015.05.11	教育問題を考える助産	たんぼぼ教育研究所	大崎博澄	26
2015.06.10	笑顔で広がる 地域で子育て	子育て応援ZEROSAI 子育てえがおプランナー	井上真由美	13
2015.07.23	高知龍馬マラソンと東京マラソンを 走って見たら…見えたもの	ファン度レイジング マーケティング代表	東森 歩	4
2015.08.04	流した汗は嘘をつかない ～障害をもっても自分らしく～	高知北高等学校 昼間部実習助手	下村英文	5
2015.09.14	0から始めたシャモ研究会の町おこし	企業組合 ごめんシャモ研究会	立花智幸	10
2015.10.23	自己分析と価値観の違い	キャリアコンサルタント	岡田一水	16
2015.11.26	笑いの力で高知の人・町を元気に!	社会人落語家	花の家こなつ	12
2015.12.10	アイスブレイク望年会!! 会議・研修を活発に	ひとことワークス	池澤良子	21
2016.01.13	介護をネガティブにされると迷惑!	漫画家	くさか里樹	30
2016.02.29	よさこい人生を求めて移住	佐川町地域おこし協力隊	野崎高司	6
2016.03.11	東日本大震災から南海トラフ地震へ	ふくしまと奈半利をつなぐ ひまわりプロジェクト	森 大樹	5

まちづくりは人それぞれ、色々である。

これからも成長し続けるトークカフェ。

話題提供者の情報からヒントを掴んだ参加  
者たち一人ひとりが、トークカフェで培つ  
たネットワークで、地域を巻き込み、高知の  
現状を変えていく原動力になる人材が生ま  
ればと、期待している。

12月の話題提供者は、土佐指南家おかみ  
和田玲子さん、開催日は8日です。

参加してみませんか? トークカフェ!

(のむら)

## 昨年度のトークカフェの様子



▲笑いの力で高知の人・町を元気に!



▲アイスブレイク望年会!! 会議・研修を活発に



▲「思い出がかりのお仕事」について

★12月のまちづくり  
トークcafé

『一からはじめるシェアハウス』話題提供者: 土佐指南家おかみ 和田玲子さん  
日時: 12月8日(木)18:30~20:30 参加費無料(お菓子・お茶付) 場所: 高知市市民活動サポートセンター

もうすぐ新年がやってくる!!

# わくわくクロスワード★

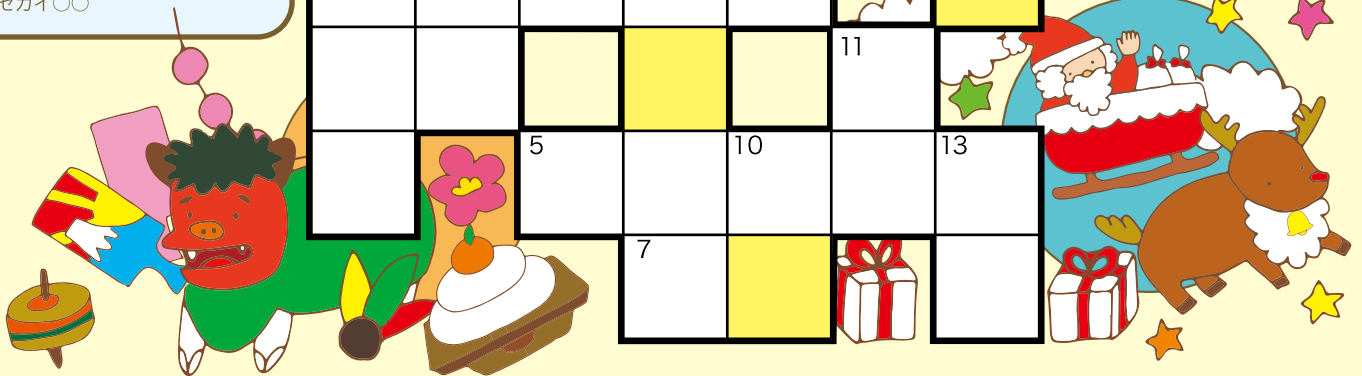
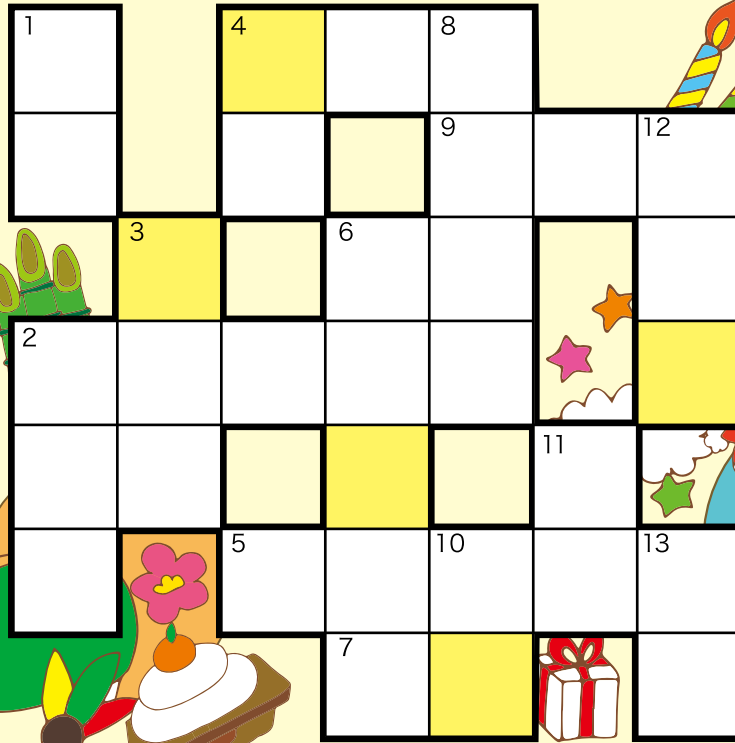
**タテ**

- ①「ジングル○○♪」
- ②スクリーンで大迫力!
- ③遠くはなれていても声が聞ける
- ④○○の生えた天使
- ⑥「もういくつ寝ると～♪  
お○○○○～♪」
- ⑧サンタと○○○○
- ⑩くまの大好きな「ハチ○○」
- ⑪ピンク色の果実
- ⑫お年玉がもらえるのは、○○○だけ
- ⑬セカイ○○

黄色いマスの言葉を  
並びかえてね★

**ヨコ**

- ②「楽しむ」英語で?
- ④♡
- ⑤正月に飾る
- ⑥トナカイと間違えちゃう
- ⑦まるくて長くて、中からはらっぱ
- ⑨よさこいで鳴らすもの



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



**@おおの**  
最近ロイヤルミルクティーにはまっています。ただのミルクティーじゃない、ちょっとした贅沢感が至福のひとつ。



**@岡村**  
最近ジムに通いはじめました。運動嫌いでしたが、あまりにぶくぶくしてきたのでシェイプアップめざします。めざせ!脱ぽっちゃり!



**@すずき**  
だんだんと朝々が冷え込むようになってきました。この冬こそは「あと5分だけ…」に気をつけなきゃ…。



**@たまき**  
座っていることが多い昨今。腰痛悪化です。何か対策しなければ。バランスチェア的なものも検討中。おススメ策求むです!



**@みやわき**  
猛暑の年は厳冬になるとい説がありますが、この冬はどうなることやら。お天気の神様、お手柔らかにお願いします。



**@横田**  
毎年食欲の秋はすぐ堪能するのに、スポーツの秋だけは観戦のみで自分は全く動かないまま冬に。来年からこそ本気を出さなくては…

## 読者の声

認知症カフェや愛宕中学校の活動等、地域での活動を知ることができて良かったです。参考にになります。  
【高知市内 女性】

表紙のイラストを見て、おもわず「おいしそう!」とつぶやいていました。涼しげでかわいいペンギンに癒されました。  
【高知市内 女性】

えぬびい Oh!バックナンバーは、高知市市民活動サポートセンターのホームページでご覧になれます。

発行 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  
企画編集 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 : [info@shiminkaigi.org](mailto:info@shiminkaigi.org)

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

この冊子は再生紙を使用しています

表紙・編集デザイン 国際デザイン・ビューティカレッジ 萩野美咲人 高橋紅葉 森澤千颯

タイトルロゴデザイン 国際デザイン・ビューティカレッジ 小村夏生 濱窪奈央 西森美和 前野さくら