



vol. **25**

issued by SAPOSEN
autumn 2021

特集

p2-5

松戸にも広がっています、 プロボノ (Pro bono)

p6__【サポセンの事業報告】

持続可能な市民社会を実現する
実践研究会 2021

p6__【スタッフコラム】

コロナ禍後の地域人材の働き方多様化に向けて

p7__【チャレンジャー】 音符 shower 楽団

p7__ サポセン新規届出団体

p8__【ある日のサポセン】

ユースの主体的な活動が多世代をつなぐ
～こむすびキッチン (Co-むすび) ～



サポセンメルマガ登録はこちら！

<https://bit.ly/3gf0dh6>



まつど市民活動
サポートセンター

<http://www.matsudo-sc.com/>



職業 管理栄養士
活動先 一般社団法人まつど地域共生プロジェクト(Mi-Project)

Profile

結婚を機に学生時代お世話になった大好きな松戸に移住。仕事は管理栄養士として生活習慣病予防や乳幼児の栄養相談などを担当。現在育児休暇取得中。

参加して得られたことはありますか？
保健室に参加する前は、専門職として担当する方の生活習慣病予防や栄養状態の改善に目が向きがちでした。保健室に参加していくうちにその人の生活や人となりを知ることができ、言葉の背景を考えられるようになっていきました。その考え方が仕事にも活かすことができている。お互いに構えずに関係性を作ることができている保健室は、徐々に自分自身の居場所になっていきました。

今後の市民活動への関わりについて教えてください。
Mi-Projectの新しいプロジェクトに子どもと一緒に参加することが楽しみです！楽しみながらそのなかで自分にできることはしていきたいと思います。育児をするなかで感じることももっと生かしたいと考えています。

インタビュー後記

結婚・出産・転職とご自身の変化が大きな時期に地域へ飛び込んだ安川さん。地域の人のためにという気持ちから、いつしかご自身が地域に関わることが心地よくなっていったという点は、ボランティアを超えた新たな地域との繋がり方なのではと感じました！



一般社団法人まつど地域共生プロジェクト(Mi-Project)とは

“つながりを通じて、人が輝き、人に優しくなれるまつど”をビジョンに、ケアの相互作用(ケアリング)が育まれるコミュニティを溢れさせることを目的に活動をしています。

医療や福祉の専門職が一個人として地域で出会い、関係性をつくる「まつど暮らしの保健室」などの活動があります。



Facebook: <https://www.facebook.com/matsudo.miproject/>



https://www.instagram.com/mi_project2019/



安川さん作のレシピも投稿しています

参加した動機やきっかけを教えてください。

管理栄養士として病院で勤務している頃から、漠然と「何か地域に関わりたい」という想いはありました。偶然見つけたまつど暮らしの保健室(以下、保健室)に参加し、保健室などの活動内容を聞いて自分にも地域でできることがあるのではと思いました。

どんな活動をしてきましたか？

最初はコーヒーを飲みながら健康について座談や相談ができる保健室に参加することから始まり、慣れてきたタイミングで講座を担当しました。「ズボラクッキング」という簡単だけども栄養にも良い料理を説明しながら調理して食べる講座です。そのほかにレシピを保健室便りやSNSで発信してきました。



ズボラクッキング



特集

松戸にも広がっています、プロボノ

～"地域" "社会"との新しい関わり方～

皆さんは「プロボノ」という言葉を聞いたことがありますか？
2000年頃からアメリカやイギリスの弁護士が低所得者向けに始めた無料相談サービスが発祥と言われていますが、様々な専門性を持った社会人がそのスキルを生かして社会貢献を行う活動に発展しています。
日本でもプロボノを希望する方とNPOをマッチングする取り組みが広がっていて、仕事だけではない新しいつながりを求めて活動する人が増えています。

今回はプロボノをはじめ、自分のペースで地域や社会との接点を作っている3人にお話を伺いました。





松戸プロジェクトとは

地域活動への参加で健康寿命を延ばす全国に先駆けた科学的研究プロジェクトです。2017年より千葉大学予防医学センターと松戸市が連携し取り組んでいます。



HOME PAGE:
<https://www.matsudo-project.com/>



職業 グラフィックデザイナー
活動先 記事参照

Profile

地域活動をしながらも、誰もが知る食品などのパッケージのデザインを作っているプロのグラフィックデザイナー。現在サポセンで実施している『まつど地域活躍塾(第5期)』の塾生。



職業 プロダクションマネージャー
活動先 NPO法人二枚目の名刺を通して一般社団法人RAC

Profile

デザイン会社にプロダクションマネージャーとして勤務。コロナ禍により、在宅ワークが増え、通勤時間がなくなったため、始業前と夜に「NPO法人二枚目の名刺」の活動を行う。



NPO法人二枚目の名刺とは

「社会人が当たり前の選択肢として、2枚目の名刺を持ち、社会の変化を仕掛けている」そのような未来の実現を目指し、社会人とNPOが出会う場の開催、社会人がNPOと協働するプロジェクトの実施、情報発信などの活動を行っています。

HOME PAGE:
<https://nimaime.or.jp/>



一般社団法人RAC(ラック)とは

RACでは短期の里親制度の普及啓発をしています。日本には家族と離れて暮らす子どもが約4万人。ここに短期の里親やもっと深く関わる人を増やし、子どもは地域の学校に行きながら、みんなで家族のサポートのできる社会を目指します。

HOME PAGE:
<https://www.rac-foster.or.jp/>



活動を始めた動機は？

子どもが大きくなってきて、仕事以外で自分の幅を広げることができれば、「全然知らない人と何かを作り上げるのっていいな」という想いがありました。NPO法人二枚目の名刺(以下、二枚目の名刺)の数ある支援対象の中から一般社団法人RAC(以下、RAC)を選んだ理由は、自分自身の育児が、ほぼワンオペだったからです。「当たり前」に、ちょっと助けて、って言える社会に」とRACさんが掲げていたことが、自分事としてすごく響きました。

二枚目の名刺の活動で得られたことは？

一つ目は、住んでいる松戸への見方が変わったこと。二枚目の名刺プロジェクトでRACの支援をどう進めたいのか悩んでいた時、ママ友でもあるサポセンの方に活動の相談をした際、松戸市内の様々な活動や団体を紹介いただき、「松戸にもこんなに、色々な活動や頑張っている人たちがいるんだ」と知ることができました。

二つ目は多様な価値観や背景があるメンバーで進めるため、課題抽出をするにも様々な視点を知ることができ、本業にもいい影響を及ぼしていること。

三つ目は、心の幅が広がったこと。第三者のために頑張れる、尊敬できる人が増えました。里親や社会的養護・生活保護等の言葉をきちんと理解していくことで、目に入ってくる情報の捉え方が変わってきたことを感じています。

今後の目標は？

二枚目の名刺のプロジェクトとして、RACの支援をすることは3か月で終了しますが、終了後も、RACと松戸のNPOとの間で、自分ができることがあれば関わっていきたいと思います。また、この活動を通して学びたいテーマが広がりました。かねてから実現していた「学びなおし」を具体的にしていきたいと思っています。

多方面にわたり活動をされる三谷さんへのインタビューを活動先ごとにまとめました。

古ヶ崎あやじの会

2008年に都内で経営していた、デザイン会社を縮小して住まいのある松戸に移しました。長男が中学生のころ、少し仕事がちがって地域に目が向き、古ヶ崎小と古ヶ崎中の父親が有志で集まる「おやじの会」に参加。年に一度のバザーのカレーライス作りのお手伝い等をコロナ禍の影響で中断するまで10年ほど続けました。

都市型介護予防モデル 松戸プロジェクト・ プロボノチャレンジMATSUDO

子ども達も成人し再度地元との接点を持つと考え、2018年に東葛クリニック病院の「メディカルウォーキングクラブ」のボランティア募集ポスターを作製するプロボノに参加。さらに「今はネットの時代でしょう」と考えサイト作成も提案しました。

まつど地域活躍塾第5期生

「『なんか違う...』と思ったら辞めればいいのですから。」と初回のオリエンテーションで言われたことで安心して参加出来ました。何かを指すなど目的を持って参加しているというよりは、「たまたまでも」やってよかった!」と思えることがあればいいな。」といった気楽なスタンスで参加しています。

番外編

《KANABIあ・そ・び・隊》

出身の金沢美術工芸大学(略してかなび)の関東在住のOBORGがあるき、そび、ビル」を共に楽しむ会です。現在は一緒にあ・そ・び事はお休みしていますが、各自で街を歩きZoom飲み会で報告し合っています。私は、松戸市内の全ての道を歩く事にチャレンジし、ついに8月30日にコンプリートしました!同窓会の東京けやき会(金沢美術工芸大学同窓会関東支部)の活動にも長年携わっていました。

インタビュー後記

スタッフ「こんなに様々な活動していて、三谷さん、好奇心旺盛ですね〜」
三谷さん「... (違うんだよね、というように表情で笑い) 自然に身を任せていたらこうなっただけです。」
肩ひじ張らずに自然体で活動している三谷さん。だからこそ多彩な活動に携われているのでしょうね!



KANABI
あ・そ・び・隊

<https://kanabi-asobitai.com>



古ヶ崎
おやじの会
ホームページも
作りました!

<http://www.asahi-net.or.jp/~kd4y-mtn/kogasakiyaji/>



高野さんのログインインタビューは
サポセン Facebook にて公開中!
<https://www.facebook.com/matsudo.sc>



副業・兼業・プロボノ・
ボランティア希望の人

二枚目の名刺
SNSをフォロー



本業では
できないことに
挑戦してみたい!

プロジェクト
説明会に参加

NPO A NPO B NPO C

・プロジェクトへの参加表明
・3か月支援
・最終報告会

2021年6月12日

持続可能な市民社会を実現する実践研究会2021

地域共生社会ってなに？

〈分野や立場を越えた地域づくりの可能性とは〉

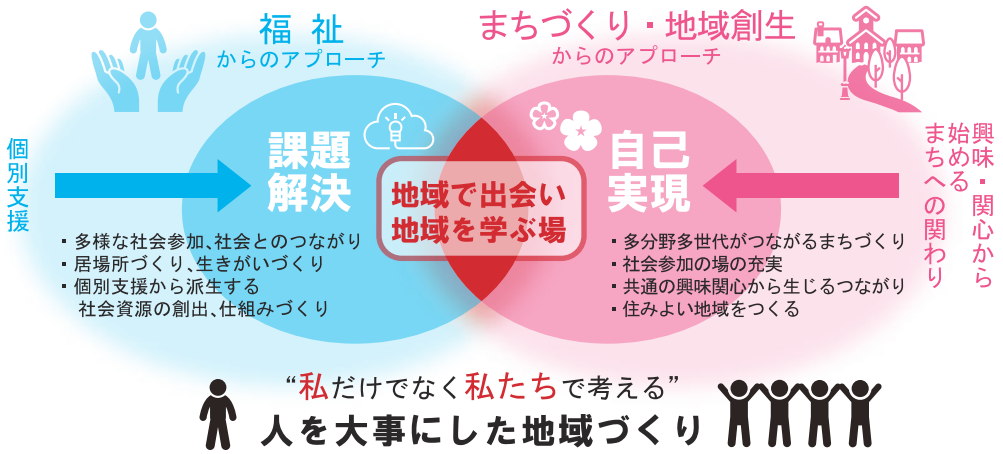
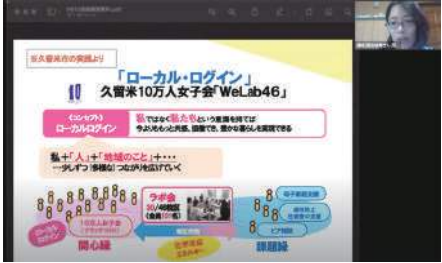
毎年テーマを変え、市民活動の発展について理解や学びを深めている実践研究会。

2021年のテーマは「地域共生社会の実現」です。

地域の中で誰もが支え・支えられる存在として尊重されるべきであるという「地域共生社会」の理念が、今年社会福祉法一部改正で盛り込まれることになりました。果たしてそれは福祉領域だけの話なのか？という疑問を市民・地域活動の視点から考えてみると、6月12日に國信綾希さんより講演いただきました。

「これまでの社会福祉制度では、地域福祉の課題を解決するために福祉制度内で解決しようとするが多かったのですが、これからは福祉専門職以外にも、まちづくり関係者や農業の方なども、誰でも利用できるようなユニバーサルな視点や、誰もが参加できるようなインクルーシブな視点、そして地域の共通ビジョンを持つことが重要です」と國信さんは言います。

そのヒントとして、「地域の中でワクワクドキドキするような自己実現や自己開示の場から始まる↓」
「私だけでなく、私たちのこと」と地域への捉え方が変化↓活動が広がる中で、母子家庭などの課題解決に取り組み人々の存在や実情を知っていった↓より「私たちのまち」という意識でつながりが広がった↓
という久留米市のローカル・ログインという取り組みを紹介していただきました。



「人を大事にする地域づくり」をビジョンに、個別支援の福祉やまちづくりの市民活動が会う場が地域共生の鍵です。



くにのぶ あき
講師：國信 綾希さん
厚生労働省社会・援護局地域福祉課
課長補佐 ※当時



まつど市民活動
サポートセンター
コーディネーター
尾崎 正貴



コロナ禍後の地域人材の働き方多様化に向けて

この度、ご縁があり時々サポートセンターに関わらせていただくことになりました。私は、比較的慈善活動に積極的な企業体で育ち、商売とボランティア両面で様々な所に出掛けてきました。どうぞ宜しくお願いします。

さて、内閣府の令和2年版高齢社会白書によると、日本の高齢化率は28.4%となり今や3.5人に1人は65歳以上になったという報道がなされたことは記憶に新しいところですが、先だって公表された「松戸プロジェクト」のデータでは、社会とバランスよく関わりを維持されている高齢者は、家に籠もりがちの方と比較して3割程度多く自立した生活を過ごされているそうです。適度な心と身体の活性化が必要なのですね。

その一方で、この4月から労働者の希望があれば最長70歳までの企業は就労機会を確保するよう厚生労働省が努力目標、政府が努力義務として閣議決定し運用が開始され、2025年には全ての企業に65歳定年制が義務化されます。地域での活躍が期待される人材が出てくるのではないかと少し心配になる話です。ただ、このコロナ禍により副業禁止を撤廃した企業や、テレワーク、週3～4勤務といった柔軟な勤務形態等の副産物も生まれました。

更なる男女共同参画、ワカモノや高齢者の多様な働き方の熟成、ひいては地域に関心を持つ人材につながることに期待したいですね。

CHALLENGER

チャレンジャー 市民活動団体紹介

紫陽花森のサロン 〈音符shower楽団〉

お問合せ

代 表：南波 剛

E-mail：happiness0134namba@icloud.com

YouTube：https://youtube.com/channel/UCa9qtN8IVXrl2x8vOayWPWQ

YouTube 視聴はこちらから→



「いつまでも健康で若々しく、地元で楽しみを見つけてほしい！」
そんな想いをもって活動をしている団体の内部で2019年に結成された楽団です。

昔、覚えていた音楽を
繰り返し思い出したのしむこと！
それは一種の心の治療法

代表の南波さんは介護福祉士として施設で仕事をしているなかで、強く印象に残る出来事がありました。

「重度の認知症の女性の方が、昔の歌のイントロを流したところ歌詞を見なくてもスラスラと嬉しそうに歌い出したのです。身の周りのことや会話も難しいその方にとって、歌も困難かと思っていたのですが、幼少期に聴いていた歌が自然と甦ったその姿に驚き、音楽の持つ力を再認識させられた瞬間でした。」

コロナ禍のなか、 YouTubeデビュー

毎月一回、元気なシニアの皆さんに昭和・平成の歌謡曲を体操や脳トレも織り交ぜた演奏会を開催していましたが、昨年からコロナ感染拡大により練習も演奏会も開催できなくなりました。

そのようななか、家で音楽を無料で楽しむことができるYouTubeを活用して、メンバーと離れていてもお互いを理解し合いながら音楽を一緒に作り上げていける！と信じ、2021年4月末にYouTubeデビューをしました。

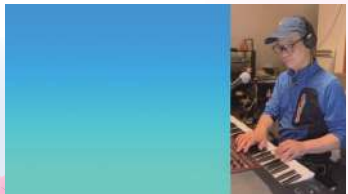
「スマホでいつでも音楽を！」 YouTube初心者向け説明会＆ コンサートが成功

2021年7月には「スマホでいつでも音楽！YouTube説明会＆音符showerコンサート」を市民センター大ホールにて半分の定員で2公演開催。YouTube初心者の方向けの説明会も行ったことで、スマホなどが苦手な方にも分かり易く、コンサートは成功。参加者が音楽の新たな楽しみ方に興味を持っていることを知り、大きな発見のあるコンサートとなりました。

「もっとYouTubeを詳しく知りたい」「楽しかった!!今度はいつありますか?」等のご感想を頂けて本当に嬉しく、また頑張ってみよう!!と思えたそうです。

今後はYouTubeを視聴してもらう
ことに加え、参加型の動画制作や、接触せずにお互い繋がる新しい形の音楽活動を
提供していきたいと語る南波さん。
コロナ禍ならではの新たなチャレンジャー、
音符shower楽団の今後の活躍が楽しみです。

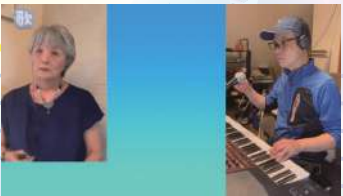
YouTube Upまでの 動画の作りかた



1 まず伴奏のみ録画して、LINE等で他メンバーに送信

音符shower楽団からのメッセージ

動画作成をやってみたい方、詳細を聞きたい方は、メール等で問い合わせ可能です。お待ちしております。



2 録画した伴奏に合わせて、それぞれで自分の歌を録画し送信



3 送られてきた伴奏と歌を、動画編集アプリ(こちらはVLLLOを使用)でタイミングや音量など調整し、タイトルや歌詞の字幕等を挿入し完成

NEW REGISTRATION



サポセン 新規届出団体 を紹介します！

2021年6月21日～9月30日
(届出順・敬称略)

- フェアリーズバトンスタジオ松戸教室 ■新婦人の会新松戸班
- NPO法人ユニークユニバース ■特定非営利活動法人ウィーズ ■松戸里やま応援団
- 明遊倶楽部 ■小金地区社会福祉協議会 参加型事業部 子育て支援グループ
- 房総多文化ネットワーク 進路ガイダンス 松戸会場 ■ひまわり ■真間5丁目子ども会
- NPO法人松戸市身体障害者福祉会 ■Viva La ZUMBA ■数学を愛するシニアの仲間たち
- 栗ヶ沢自治会 ■Betty's シニア英会話 ■ワーカーストーク ■ヒップファミリークラブ松戸

活動して、
社会に思うこと

小学生の時に読んだ
「空腹をしのぐためにティッシュ
を食べている子ども」の記事に
強い衝撃を受けました。

「おなかのすいた」と言えば料理が出てくるのは当たり前の
ことではないんだな、って。コロナ禍で生活が大変になっ
た子もいると思うし、自分もまだ子どもなので、「子どもの
貧困」については他人事ではない問題だと思っています。

自分にとって「こむすびキッチン」
ってどんな場所？

居場所。スタッフ同士・子育て
中のお母さん・学校以外の人
など、色々な人と関われる場。

私より下の世代の子たちの居場所になると
いいなあと思います。もちろん、大人も。地域の
コミュニティとなるような居場所づくりがしたい！

取材に答えてくれた人

チビごんさん(高校生)

活動を始めたきっかけは？

数年前に参加したボランティア先で
知り合った、大人メンバーの郷州さんに
「プレオープンイベントをするので、
参加してみないか」と声を掛けられ、
参加したら面白かったこと。

「何かあったときに声をかけてもらえるように」
と、地域の人と話す機会を幼い頃から母がたく
さん作ってくれていたもので、こうした活動への
敷居が低かったのも理由かもしれません。いま
でも、「あんなに小さかったのに、こんなに大きく
なって！」と近所のお花屋さんやお蕎麦屋さんの
人が声をかけてくれるんです。逆に、自分が
面倒を見ていた近所の子どもの成長に感
動したりもします(笑)

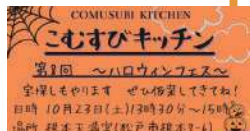
「こむすびキッチン」とは「たくさんさんの失敗を重ねながら、食を通じて
人とつながって行く」をテーマに、子どもメンバー(小学生・高校生)が
中心となり、根本地域の人たちと豊かなつながりを育んで行くプロジェクトです。
今回は、自分自身も楽しみながら多世代の居場所づくりに取り組み
「チビごん」さん(高校生)に活動への想いを伺いました。

ユースの主体的な活動が多世代をつなぐ
こむすびキッチン(Co-むすび)

子どもメンバーが行っていること

note(ブログ)の投稿も子ども
メンバーが行っています！

- 開催の1か月前に集まり、
献立やチラシを作る
- 当日の調理・運営



特に思い出に残っている活動

「肉まんフェス」というイベントです。

双子の姉弟がすごい楽しんで
くれたんです。子どもたちの
「おいしい!」「楽しい!」と
いう声を聴くことが私も嬉
しいです。

10~20代でも
参加しやすい?!

社会参画が身近になる、こんなしくみも始まっています!



1. メルカリ寄付

フリマアプリ「メルカリ」に出品したモノの売上
金を社会貢献活動に寄付することができます。
松戸市も9月1日より対象となりました。



2. オンライン署名サイト「Change.org」

スマホやPCから簡単に署名に参加することが
できます。「性別に基づかない制服の選択」など、
学生が数千人の署名を集めた事例もあります。



こむすびキッチン note
(Co-むすび事務局)

サボセンニュースレター



第25号(2021年鯛雲号)

発行日: 2021年9月30日
(※年4回発行)

発行元: まつど市民活動サポートセンター
(指定管理者 NPO法人まつど NPO協議会)

「ぼっく」の
主な設置場所

松戸市内の図書館、市民センター、公民館など各種
公共施設の他、松戸駅などに設置しています。

「ぼっく」設置協力店

Sampo Café (八ヶ崎 7 丁目)
松戸探検みつ堂 (松戸 1874)
子育てつながるセンター co-no-mi
(本町 13-27)
松戸観光案内所 (本町 7-3)
やしま商店 (本町 6-3)
隠居屋 IN kyo-Ya (南花島中町 196)

はれの日サロン
(常盤平 3-10-1 セブントウン常盤平 1 階)
omusubi 不動産
(総台 1-21-1 あかぎハイツ 112)
Coworking Space Flat Café & Bar
(新松戸 3-289)
昭和セレモニー松戸・矢切・北小金儀式殿
(千駄堀 620-1・栗山 19-4・殿平賀 75-2)
松戸スタートアップオフィス
(松戸 1307-1 松戸ビル 13F)

「ぼっく」の配架にご協力いただけるお店・施設を募集します!

ニュースレター「ぼっく」を、お店や施設に配架していただけますか?
ご協力いただいたお店・施設は、この欄で名称・所在地等をご紹介します。
もちろん、無料でお届けし、部数もご要望に応じます。広告掲載も募集中です。詳しくは、
まつど市民活動サポートセンターまで、お電話・メール等でお気軽にお問合せください。

まつど市民活動
サポートセンター

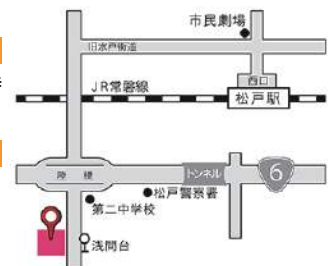
〒271-0094 松戸市上矢切 299-1(総合福祉会館内)
TEL: 047-365-5522 FAX: 047-365-5636
E-mail: hai_saposen@matsudo-sc.com
URL: http://www.matsudo-sc.com/
facebook: https://www.facebook.com/matsudo.sc

開館時間

月~土: 9時~21時
日: 9時~17時

休館日

第1・第3水曜、
年末年始
(12/29 ~ 1/3)



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、施設利用に制限が
ある場合があります。詳細はサボセンホームページをご覧ください。

編集後記 今夏の雨と暑さで上部がワサワサ重たそう
な緑のカーテンのゴーヤ。幼芽のうちに摘んで脇芽を増やして
おけばいいのにね。小さな頃から丁寧に面倒見てやればよ
かったのにね、ごめんねと毎年夏の終わりに思う私です。(め)