



こすきた通信

COS 下北沢通信

編集・発行＝特定非営利活動法人コスファ COSFA

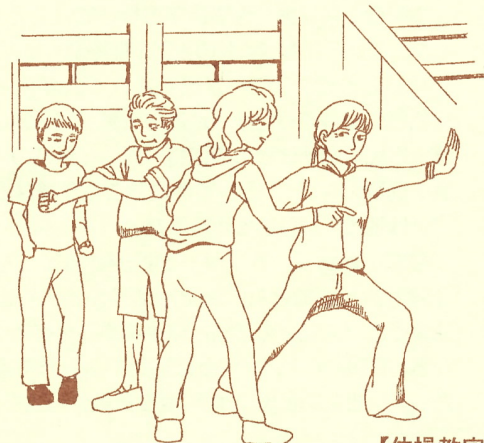
VOL.4

2006年8月

あらゆる世代の交流がある、高齢者の
介護予防・見まもり拠点づくり



【パソコン・携帯教室】



【体操教室】

1年間の活動で"見えてきた、 2006年COS下北沢の『ワクワク!』

「人・暮らし・命」を大切に、豊かな生活空間『共生のまち』を作り出す



【季節ごとにフリマ】



【料理教室】

気楽に話し合える雰囲気の中、高齢者の方をモニターにインターネット体験教室を実施。さらに高齢者への支援に役立つパソコンの活用の仕方をアンケート調査。行政や福祉・まちづくり関連NPOだけでなく、町会、地域のグループといった既存コミュニティとの連携もとりながら行いました。なおアンケートは配布枚数約400通、回収238通でした。世田谷区認知症予防プログラムとの出会いをはじめたくさんの情報とネットワークを広げることができました。

ふんわり、のんびり、考えようよ、できること。

COS下北沢は、あなたの必要としている情報をいっしょに探してくれる相談相手がいる。「誰にでも開かれた場」を目指しています。同じ問題を抱えた人同士の情報交換を通して、問題解決の糸口を一緒にみつけていきましょう！

- 高齢者に役立つIT環境アンケート報告会
- シニアパソコン・携帯電話教室
- COS下北沢を活かした世田谷区との協働事業
- 季節ごとのフリーマーケット
- 子育てサロン
- 毛糸が心を通わせる！ニットカフェ、クラフト展覧会



2006 年、COS 下北沢は

ますます出会いの輪を広げています！！

特定非営利活動法人コスファ COSFA 理事長バトンタッチ！

■ 新理事長・長谷川佳寿子

本年度コスファの理事長を担わせていただくことになりました「ていんかあべる」の長谷川佳寿子です。

早いものでコスファが設立されて3年目を迎えます。試行錯誤の連続でしたが、地道な活動が実を結び、多数の自治体・市民活動団体からの取材・見学、住民の活動拠点（交流会・講習会など）、そして地域おこし支援などを通してコスファは地域に根付いてきました。

残念ながらプロムネットが撤退されましたが、その後にU設計室が参加され、新たな活動が始まりました。この6団体で、コスファの活動と自主事業とを有効に組み合わせながら、COS 下北沢がさらに活気あふれる拠点となるよう努力していきたいと思います。ぜひ気軽にお立ち寄りください。

■ 前理事長・佐藤里子

お世話になりました！2年間、コスファの理事長を務めさせていただいた佐藤里子です。

初めての試みには夢と希望も一杯ですが、不安もつきものです。しかし、地域に「なくてはならない事業」を展開しようという事業者の意気込みと、「『地域を元気にする発信基地』が必要だ」という多くの方々の応援。これが大きな力となって、準備期間も含めた約4年間でワクワクする思いで過ごすことができました。これからも、楽しくCOS 下北沢の運営に参加していきます。よろしくお願いします！

COS 下北沢を利用いただいている方々からのメッセージ

私達3人はBabuさんで毎週日曜に手作りケーキをお出ししています。きっかけは菓子教室の修了試験のため菜さんのキッチンをお借りしていたこと。手作りの特権はケーキの鮮度。ケーキ屋さんのように多様なケーキはご用意できないけれど、安心して食べられる安全なケーキでみなさんをお待ちしています。

（諸星陽子さん）

7月末に菜さんのキッチンをお借りしました。私自身が夫のイギリス駐在時に言葉で苦労した経験から、日本在住の外国人向けに英語で楽しめるカルチャースクールを立ち上げようと準備をしています。料理教室やフラワーアレンジメント、陶芸、日本語教室などの会場としてCOS 下北沢には期待しています。

（加藤久子さん）

展示と教室にホールを利用させていただきましたが、上からの柔らかな光が展示にいい雰囲気を出してくれました。その展示の下でテーブルを出しての教室は生徒さんからも好評でした。このような木の温かい雰囲気の中で展示や教室をできる場所はなかなかないので、これからも利用したいです。

（ハトメギャラリー 岩田靖子さん）

社会福祉協議会の紹介で、4月からCOS 下北沢のホールを月・金の週2回利用しています。「じよんのび」は、新潟の方言で「ゆったり、のんびり」という意味。2002年から認知症予防の活動をしてきましたが会場に困っていました。旅行の計画・実施、軽体操など、今後も楽しく続けて行きたいと思っています。

（じよんのび会 松本和子さん）

レッスンをCOS 下北沢1階フロアで始めてから6ヶ月。近くにお住まいの生徒の方から「近くて助かります」と言われます。木造のステキなデザインの建物がフラワーアレンジした花々にもよく合い、アットホームな記録写真ができます。もう少し広さがあるとゆったりレッスンできるかしらと思っています。

（フラワーデザインルームほりえ 堀江喜代子さん）



COS 下北沢を応援いただいている方々からのメッセージ

COS 下北沢を訪れたのはちょうど1年前、一周年記念イベントのときでした。その後「島づくり人材養成大学」研修の一環として視察交流を行い、これをきっかけに離島と下北沢を結ぶプロジェクトが誕生します。以降、島の特産品試食&交流会を数度にわたり重ねることができ、本当に感謝しています。みなさんのご活躍を遠く札幌から応援しています！

（北海道探検マガジン 辻野考輔さん）

佐藤さんからご相談いただき、毎週火曜にCOS 下北沢で開催している小さな携帯電話教室のお手伝いをしています。集まってくださったのは60～70代の素敵な女性たち。最初はこわごわでしたが、熱心に取り組んだかいもあって2ヶ月後には簡単なメールのやりとりができるように。無理せず、あせらず、最新情報技術を習得していきましょう。

（シニアケータイ教室講師 近藤則子さん）

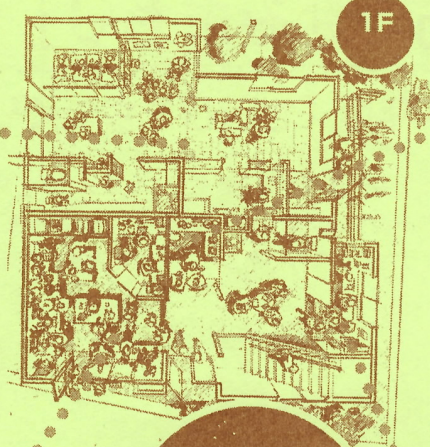
COS 下北沢入居団体からのメッセージ

一時保育&子育て支援

キッズルームでいんかあべる下北

TEL.03-5452-3433 FAX.03-5452-3434

三軒茶屋キャロットタワーで既に実績を上げていたとはいえ、当初の予約状況は、先行き不安を感じさせるものがありました。ところが、2ヶ月を過ぎた頃から満室の時間帯が生じる状態にまで利用者が増加し、地域に根ざしてきた実感を得てきたところです。こうした実績が「行政と連携した子育て支援」のモデルとして、さまざまな団体や報道機関に注目されるようになりました。今後も COS 下北沢の一員として地域に役立つよう、保育スタッフ一同努力していきます。



1F

COS 下北沢を
引き続きよろしく
お願いします!

カフェ&バー BaBu

TEL.03-3467-5800

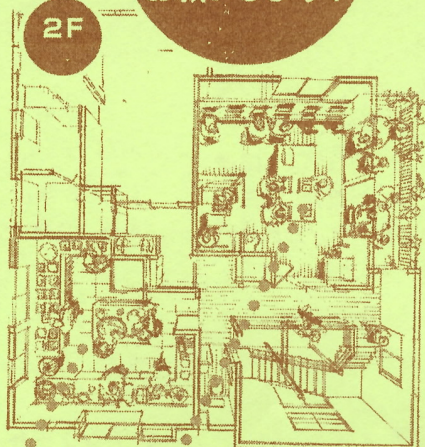
昼の部を喫茶店、夜の部をバーとして2年が経ちました。店内の壁には昭和の懐かしいキャラクターグッズなどを飾り、さらに夜は昭和の懐かしい日本の歌謡曲やフォーク、ロックなどを流し、懐かしいお話をしながらお酒を飲んでいただいています。近隣のみなさまや COS 下北沢でのイベントなどのお客さまも含め、やっと Babu も認知されつつあります。これからも美味しいコーヒーやケーキ、ビール、おつまみなどを提供していきますので、よろしくお願いします。

ギャラリースペース スペース スプラウト

TEL.03-3468-2146

<http://spacesprout.com/>

今年1月から月1回「ニットカフェ」を開催しています。これは、家にこもりがちな編み物を、美味しいケーキとお茶、おしゃべりで楽しめようという企画で、最近先生のレッスン付きのコースが人気です。昨年度から水曜に開催しているワークショップも生徒さんが増え、にぎやかになってきました。10月からは新しい講座も増える予定です。レンタルギャラリーも年内の予約はいっぱいになりました。年に1度のメンテナンスで壁のペンキ塗りをしたので、またきれいになりましたよ。



2F

一級建築士事務所 U設計室

TEL.03-3467-6213 FAX.03-3467-6214
<http://www.5c.biglobe.ne.jp/~u-och/>

地域で暮らしたい・学びたい気持ちにこたえる相談ルーム まちづくり広場ザワーズ

TEL & FAX.03-5452-3412

「生活の案内人」を目指してさまざまな活動を行っていますが、今回は COS 下北沢の「顔」とも言うべき受付窓口を日替わりで受け持っているメンバーから一言。
○お手伝いしているつもりが、私が支援されているのかも…。(岩城)
○日々いろいろな方にお会いするのを楽しみに受付にいます。(相馬)
○先輩の方々の地域活動への意欲、行動を目の当たりにひたすら自省。(石井)
○みなさんとのふれあいで、しなやかさをもつオトナのオンナになれたかも。(小竹)

夕食のお惣菜をお届けする グループ菜

TEL & FAX.03-3468-0408

(火・木10~16時)

毎週火曜と木曜に作業する約100食の夕食のおかず宅配も気がつけば15年。3年前にNPO法人となり、COS 下北沢に移ってからは昼食弁当のお届け、さらにキッチンを出すレンタルキッチンも始めました。主婦仲間のできることをできる範囲でと続けてきましたが、調理作業は材料が相手。同じレシピでも材料や献立の組み合わせにより調理方法を変えることもしばしば。かくして忙しく楽しくそしてドキドキの後は大急ぎで配達先へ送っていき、グループ菜の一日が終了します。

はじめまして! U設計室です 落合雄二 (U設計室)

4月から COS 下北沢 201 に入居しました、「U設計室」の代表・落合と申します。実はこの建物、以前まちづくりセンター主催の「地域共生のいえ」訪問ツアーで見学したことがあり、とてもユニークなあり方の建物と思っていました。

ちょうど事務所の移転を考えていたときに、知り合いの方から入居しないかとお誘いを受け、厳しい(?)審査の後、無事に入居することができました。引越すならこのような建物にと思っていたので、入居できてうれしく思っています。

U設計室は、一言で言えば個人住宅の設計・監理を主な業務にしている建築設計事務所です。良質な個人住宅をつくり続けることで、住生活の質の向上とともに街並みにも貢献できるような活動につなげていきたいと考えています。スタッフは私を含めて5人体制で、はりきって仕事をしています。今後ともよろしくお願いします。



身近な高齢者の住みよい環境づくり

～介護予防や「みまもり」づくりへの一歩～

(2005 年度「世田谷まちづくりファンド」助成事業報告)

NPO 法人コスファ COSFA では、昨年度、公益信託「世田谷まちづくりファンド」に、標記の活動テーマで助成申請を行いました。書類審査・公開審査を経て、昨年 6 月に助成金をいただくことができ、今年 3 月までのおよそ 1 年間を通して、「高齢者に役立つ IT 環境プロジェクト」と称して、以下のような活動を行いました。その活動をこの紙面を借りてご報告します。

● プロジェクトのあらまし

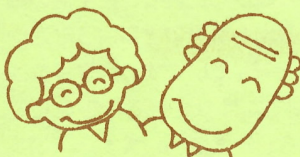
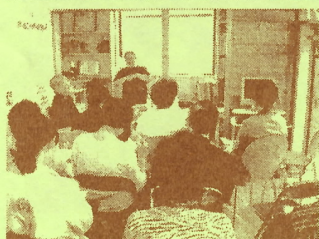
COS 下北沢には、(1) NPO 法人イーパーツによる情報化支援として寄贈されたパソコン、(2) パソコンを通じて地域への貢献のしかたを模索するパソコンスクール(※今年 3 月に退去されました)があります。そこで、これらを活かして、高齢者への支援としてどのようなパソコンの活用のしかたが適切であるのかを調査したいと考えました。

調査内容として、アンケート調査を実施し、パソコンに対する関心、具体的にどのような支援が必要なのか、パソコンを利用したコミュニケーションのあり方などについて、ご意見や期待を伺いました。そのほか、行政や福祉・まちづくり関連 NPO、民生委員を始め、町会、商店街といった既存のコミュニティを通してアンケートを配布し、この調査自体が地域内の高齢者を見守る手がかりにもなるように考えました。

● プロジェクトの経過

(2005 年)

- 4 月 世田谷まちづくりファンド申請
- 6 月 審査を経て 22.8 万円の助成金決定
- 4 月～8 月 打ち合わせ 9 回
- 8 月 29 日 「暮らしに役立つインターネット体験教室」モニター募集 6 名参加
- 9 月～11 月 「個人の生活スタイルに合った情報交換のしくみづくり」「高齢者が孤立しないまちづくり」につ



いての調査活動・情報収集、打ち合わせ 6 回

- 認知症予防活動の取り組み「老人総合研究所・在宅サービス課共同認知症プロジェクト」について世田谷区、北沢いきいきクラブにヒアリング
- JCNP0 フェア 2005 アワードにて、視聴覚障害者へのパソコンの普及活動を行う団体と交流
- 起業メッセ「わくわくワークフェスタ」に参加、高齢者の IT 活用政策、自治体の事例とシニアネットの事業性についての情報などを得る

12 月 打ち合わせ、アンケートの実施

(2006 年)

1 月～2 月 アンケート回収と集計・分析、打ち合わせ

3 月 打ち合わせ、世田谷区在宅課へのヒアリング、報告書作成・提出

4 月 アンケート報告会の実施

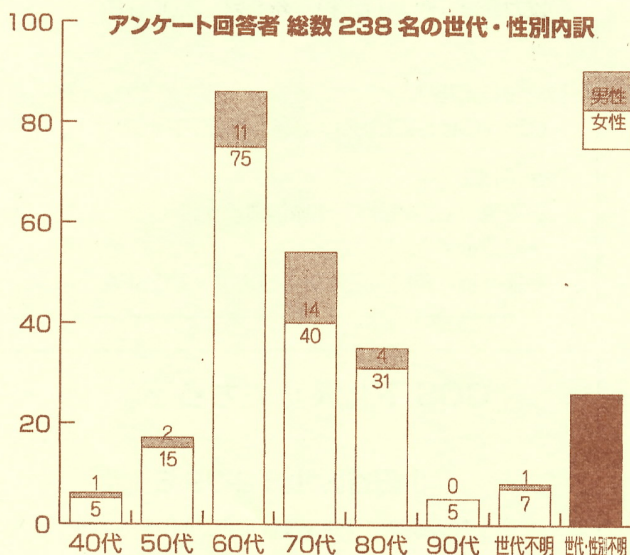
● アンケート

配布枚数は約 400 通で、高齢者に関係のある団体を中心に手渡しを基本に配布しました。回収数 238 通、回答率が約 59%と非常に高い結果を得ることができました。また、記名回答率も高い結果となりました。回収したアンケートを分析した結果、以下のようなことが分かりました。

- IT に関する興味は 70 代までは多くの人が持っていることが分かりました。したがって、新しく IT を学ぶ年代としては、60 代からのアプローチが効果的だと考えられます。
- 高齢者男性の回答がほとんどありませんでした。男性の市民活動への参加が少ないことが原因と考えられますが、それについては、今後の課題として別途検討の必要があります。
- 「高齢者に役立つ IT 環境」を提案する際には、「何のために使うのか」「使う必然性の背景にあるものは何か」という、基本的な部分を押さえることが重要です。
- 「コミュニケーションをどう考えるか」ということについては、全体を通して見えてきた課題でした。今回の調査で、IT の利便性を生かしたケース、IT をコミュニケーションツールとして使うケース、IT を外部との接点の「きっかけ」として使うケース、IT を認知症予防に使うケースなどが出てきました。

● 活動の成果

1. 従来の地域活動との連携により、新たな試みを実行に移すことができ、ネットワークの広がりと、新しい情報を得ることができました。
2. 認知症予防プログラムの参加グループとの出会い、シニアITプログラムの先行事例などを通して、高齢化社会にあって「人と人との交流のある豊かな暮らし」にパソコンが威力を発揮している事実、そしてその恩恵を享受している人とそうでない人との差が大きいことが分かりました。
3. 今後、公共サービスや医療環境情報などが次々とIT化される中で、個人の経済力や個人の好き・嫌いを超えて「道具」としてのIT普及活動が必要であり、その際には、行政への問題提起や協働が必要と考えられます。



● 今後の展望

パソコンに馴染み、インターネットを通して時間や距離を越える(オンラインでの交流)の素晴らしさを知ることが、実際に会って楽しむ(オフラインでの交流)価値の発見につながり、高齢者が多様な年齢層と触れ合い、刺激を受けて生き生きと暮らすことにつながるということが事例を通して知ることができました。一方、アンケート調査では、実際にパソコンに触れている人とそうでない人の実態調査に留まり、それぞれのオフラインの楽しみや、オンラインへの方向性を発見することはできませんでした。ただ、自分たちにとってITを使えることの意味・意義を実感する手ごたえが非常に大切であることから、まずは以下のような具体的な試みを行ってみたいと考えています。

1. アンケート報告会を実施します。
2. COS 下北沢版シニアパソコン・携帯電話教室を実施します。この教室を自分の必要としている情報をいっしょに探してくれる場とし、最終的には相互の情報交換で自分たちの課題を解決していく場づくりにつなげていきます。
3. COS 下北沢を生かした世田谷区との協働事業を検討します。認知症予防プログラムの現場として、グループ菜のキッチンやホールの活用をしていきます。
4. 今回のアンケート調査結果を踏まえた男性向けアンケートを実施します。

● 本プログラム参加・協力団体

COS 下北沢入居団体、NPO 法人まち未来、北沢地域社会福祉協議会、社会福祉法人世田谷ボランティア協会、生活クラブ運動グループ世田谷地域協議会、世田谷パートナーズ、NPO 法人世田谷 NPO 法人協議会、北沢2-39-6近隣のみなさま

COS 下北沢トピックス

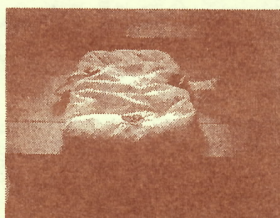
子育てサロン誕生に COS 下北沢が一役？！

昨年の秋、お買い物・散歩の道すがら立ち寄った COS 下北沢をもっともっと地域の拠点にしたいと考えた若い子育てママの岩崎さん。ほぼ毎日 COS 下北沢に立ち寄って、カフェでお茶をのんだり、おしゃべりしたり。長女の葵ちゃんもかわいいマスコット。運営メンバーも新しい風を吹き込んでもらって大喜び。そして、彼女が長らく温めていた子育てサロンの構想を一步一步進めて、第2子の出産を8月に控えながらも子育てサロン下北沢「シモキタ・マンマ」を6月に立ち上げました。今風にブログが大活躍のサロンですが、COS 下北沢・まちづくり広場ザワーズが紙面上の連絡先。メンバーが必要に応じてサロンのお手伝い・相談に乗っています。子育て世代の自主的な活動の側面サポートができてよかった！

■ 子育てサロン下北沢「シモキタ・マンマ」
ブログ <http://man-ma.jugem.jp/>

地域のトイレプロジェクト ベビーシートの設置

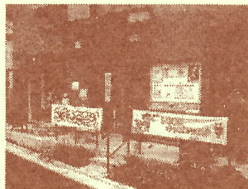
COS 下北沢には、小さなお子さん連れの方や、車椅子を利用している方もいらっしゃるのですが、トイレのドア幅がやや狭く、車椅子が入れなかったり、赤ちゃんのオムツ替えのスペースがないなどの課題がありました。そこで、NPO 法人コスファと NPO 法人 SAHS とで基金を呼びかけ、多くのみなさんご協力を得て、今年の3月にドアの拡幅とベビーベッドの設置が実現しました。ベッドに敷くクッションは、ときどきいっしょの若いママの手作り。建物が開いている限り、どなたでも利用できます。



2005年8月26日～30日

こすきた祭り with しもきたキッズフェスタ 2005

グループ菜のお弁当を頼んだり、子どもの夏休みの宿題づくりなど、30近い企画にたくさんの方々が足を運んでくださりました。



2005年10月5日、6日

島づくり人材養成大学研修受け入れ

(財)日本離島センターの研修を受け入れました。これをきっかけに、さまざまな試食会や物産展の開催へとつながります。



2005年10月15日

JCNPO フェア 2005 応募

東京青年会議所主催「JCNPO フェア 2005」に応募、入賞はなりませんでした。アワード最終選考 28 団体に選ばれました。



2005年10月22日

公益信託世田谷まちづくりファンド中間発表会

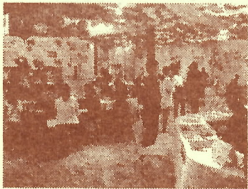
COS 下北沢の機能を生かした「高齢者が孤立しないまちづくり」「高齢者の介護予防や見守り機能の拠点」を目指しての申請です。



2005年11月12日、13日

わくわくワークフェスタ参加

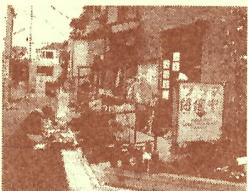
「女性の働き方見本市 わくわくワーク・フェスタ in 世田谷 2005」に、コスファをはじめ、グループ菜、ていんかあべるが参加しました。



2005年11月18日～21日

秋田県立大学短期学部との交流会

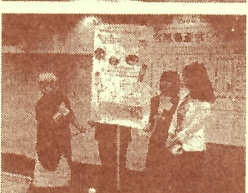
今年も交流会を COS 下北沢で開催しました。学生・地域・行政が手を結んでの農村活性化実践プログラムを引き続き支援します。



2006年3月25日、26日

COS 下北沢春のフリマ開催

定期的な開催を目指す、記念すべき第一回フリマを1階ホールで開催しました。古着、育児グッズなど、掘り出し物がたくさんです。



2006年6月4日

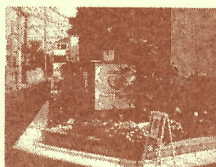
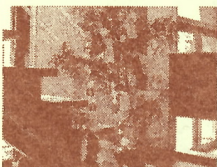
公益信託世田谷まちづくりファンド公開審査会

昨年度の事業について、ファンドに継続申請を行いました。審査の結果、今年度も助成金 24.3 万円をいただくことができました。



番外編

COS 下北沢はそれぞれの事業のほか、展示教室などさまざまな催しでにぎわっています。



**特定非営利活動法人コスファ COSFA
会員入会・ご寄付のお願い**

昨年度、定款を変更し、会員・賛助会員に加えて協力会員を設けました。コスファの活動が多方面に広がる中、大勢の方々に、気軽に COS 下北沢を応援していただき、「地域の元気を育てる」発信基地を一層充実させていきたいと考えたためです。

今年も「公益信託世田谷まちづくりファンド」から助成金をいただきましたが、活動費はまだまだ不足です。会員登録、ご寄付とも常時受け付けていますので、ご協力をぜひともよろしくお願いします。

○会員(個人・団体)	年会費	10,000 円
○賛助会員(個人・団体)	年会費	5,000 円
○協力会員(個人・団体)	年会費	2,000 円

〔郵便振替口座〕

00110-0-579830 名義 = COS 下北沢をつくる会

〔銀行口座〕

三菱東京 UFJ 銀行 成城学園前支店

普通預金 4521273

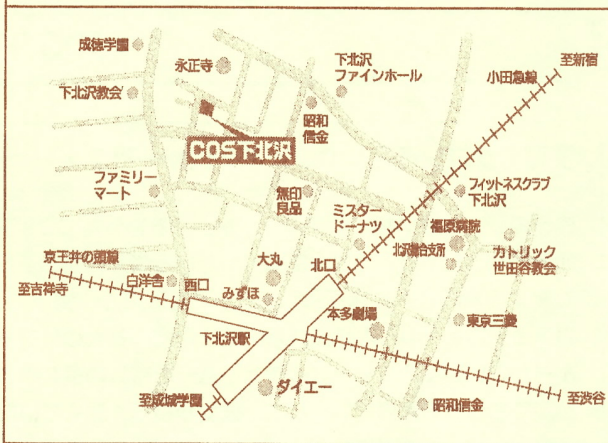
名義 = 特定非営利活動法人コスファ COSFA

COS 下北沢はこちらです!

世田谷区北沢 2-39-6

京王井の頭線「下北沢駅」西口から徒歩 4 分

小田急線「下北沢駅」北口から徒歩 5 分



発行日 = 2006 年 8 月 26 日

編集 + 発行 = 特定非営利活動法人コスファ COSFA

〒155-0031 世田谷区北沢 2-39-6 COS 下北沢

TEL & FAX. 03-3481-5340

E-mail. cosfa@yx.main.jp

URL. http://cosfa.main.jp/

編集協力 = 市川徹 (まちづくり支援工房 世田谷社)

E-mail. info@setagaya-sya.org

URL. http://www.setagaya-sya.org/