

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.8

2011年3月

2004年から地域の「元気」を育てる発信基地「COS下北沢」では、
たくさんの出会いとつながりが生まれました。

ぜひ、一度お越しください！

COS下北沢のカフェスペース・ホールそして、7年間で
培ったネットワーク機能を十分に使いこなして、だれ
でもが集える《居場所》づくりに参加してみませんか。
まちづくり拠点・COS下北沢は、みんなの知恵と期待、
「ちいきの力」で育ちます。



ACTの居場所づくり助成金で
カフェスペース改修

COS下北沢「地域共生のいえ」に登録！



「ちいき」の『あったらいいな』…を カタチにしてきました。

福祉・子育て・
ビジネス・遊びに

気楽なサロンを
つくりませんか

起業を応援！
カフェも開ける

暮らしに役立つ情報を集める・集まる

- 世田谷の自治体情報やNPO法人や財団、商店街、町会の情報や利用者の自主的な活動も応援しています。
- 地域の福祉マップにもトライ。WEB上で入力や検索ができます。
- コーデ騎士団の相談事業もCOS下北沢を拠点として活動しています。個人のパソコン講習なども。月一度のワンコインバーがユニークです。



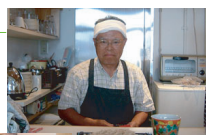
お楽しみスペースとして！

- 元気なお年寄りからキッズまで
- 打合せ会場／お楽しみまーじゃん／体操／勉強会／作品展示 ●コスファコーヒードrinkみながら、インターネットが出来ます。
- ちょっと人通りが少ないけれど、時には産直販売も。オープンスペースだの利点を生かしてどなたも気軽に立ち寄れます。



お店を持ちたい、 腕前を披露したい

- 今、流行のレンタルカフェスペース
- 新たな夢とチャレンジを応援して、COST北沢も元気になる！
- オーガニックカフェ
- ワンディシェフ



週イチからでも
開店できます！



《関係団体》

COS下北沢事業体関係団体、社会福祉協議会、トラストまちづくり、ボランティア協会、世田谷区 生涯現役推進課、市民活動推進課、生活クラブ生協関連団体、その他たくさんの団体にお世話になっています！

特定非営利活動法人
コスファCOSFA



“2010年のCOSFA Cafe” そして“これから”

カフェの利用スタイルはこんな感じです

clear cafe (磯貝久美さん)

妊娠をきっかけに、「食を整えることがすべての調和につながる」というマクロビオティックの考え方を知り、食生活がガラリと変わりました。この考えをもっと広めたいと思うようになり、その第一歩として月に一日、営業を始めました。お客様は友人・知人が大半ではありましたが、COSのブログを見てきてくださった方、ミクシイを見てきてくださった方やふらりと立ち寄ってくださった方も。隣接されているギャラリーの出展者の方も食べてくださったり、逆に私たちもその作品を楽しませていただいたり。人が集まり、交わる場となったことが何よりの実りです。



写真は11月のランチです。(玄米ご飯・れんこんトロトロスープ・お豆のサラダ・かぶのゴマあえ・ベジから揚げの酢豚風)

ワンコインバー (コーデ騎士団のみなさん)

ワンコインバーは、毎週開催している相談会と連動して、一杯やりながら話が出きればと考えて始めました。まもなく丸2年が経過しますが、近所の方、区の職員、生涯大学の方、男の台所のかたなど多くの方が見えました。最近は、バーだけでなく、お話を聞けるように講演を同時開催しています。昨年10月は「永代供養と檀家制度」、今年の2月は「古代魚と人間」(下写真が当日の様子)、4月は「都市集合住宅の現況と課題」、5月は「すもぐり世界記録」というテーマでお話を聞きます。毎月第4週の木曜日5時かオープンして6時から講演が始まりますので、楽しみに来て下さい。



八丈島フェア(物産展+カフェ) (ひょうたん島応援団)

開催のきっかけは、あみぐるみ協会の知人が頑張っている『八丈島 水海山の緑と水を守る会』の活動を広く東京でもアピールしたいということ。名称「ひょうたん島応援団」や、物産展&カフェとセットにするところがさすが。提案を受けたNPO法人コスファも賛成し、メンバー全員物産展を楽しみにしていました。有名な「くさや」のほか、焼酎、明日葉、島しょうゆなどの調味料も各種。ランチも日替わりメニューが用意されていました。圧巻は利き酒。カウンターに一升瓶が5本! 同じく環境問題に関心のあるコスファメンバーともすぐに意気投合しました。



カフェ改修の経緯

COS 北沢開業当初入居のカフェ BABU のオーナーは昭和の雰囲気味わえるショットバーのイメージでカフェスペースをしつらえました。高いカウンターにブリキの腰板などが特徴的でした。しかし、NPO 法人コスファが運営するカフェは、誰でもが集える『地域の居場所』です。その観点からすると、高いカウンターと高い椅子は高齢者や子どもたちには不都合です。

そこで、ACTの助成金に応募し、カウンターを低くすることにしました。ACTの助成金もあり、いざ改修に着手してみると、カウンターをさげるには、外から内部が丸見えになることと、構造上かなり費用がかかることがわかりました。その代わり、カフェスペースとホールを一体として利用できるようルールを変更(カフェ&ホール一時間1000円。カフェの什器、光熱費込み)、シンクの位置、出入り口を移動し、内部の使い勝手をよくしました。



ホールでは、いろいろなグループの利用もあります！

①じょんのび会（毎週月曜・金曜 13～15 時）

COS 下北沢ホール利用は今年で 6 年を迎えています。運営メンバーが席をはずしている時など COS 下北沢への宅配物なども受け取っていただいています。昨年メンバーが一人お亡くなりになり、COS 下北沢運営メンバーもショックでした。体操と旅行計画で老化防止。とても素敵なグループです。



②雀のお宿（マーじゃん）（毎月第 1・第 3 火曜 10 時半～17 時）

2 卓を囲んで賑やかです。常時 6～10 名。独居の方はグループ菜のランチが楽しみ、コスファコーヒーの注文もあります。



③グループ縫い縫い（毎月第 2 水曜）

アイデアと工夫に富んだ布製品を作成。最後まで布の命を生かしています。作品は請われていろんなイベントに安価で提供しています。大物は男性用エプロンを 10 枚単位で製作もします。今年は年末に作品発表会を行いました。



④コーデ騎士団相談事業（毎週木曜 13～16 時）

出前講座は引っぱりだこで、連絡場所が COS 下北沢となっていますので、木曜日以外でもお問合せがあります。「GAYAGAYA > 50s 2010 VOL.12」（世田谷区地域福祉部生涯現役推進課発行）に詳しく掲載されています。

⑤マップづくりの会

COS 下北沢を拠点に 3 年間の社会福祉協議会助成事業終了後も、

マップづくりのマニュアル冊子を作り、現在では他地域での展開が始まっています。コーデ騎士団と同じように、COS 下北沢の拠点機能を有効活用していただいています。



⑥ニットカフェ（毎月第 3 日曜 12～17 時）

新聞にも掲載されましたが、すっかりカフェとして定着し、初級から上級までスタッフの丁寧な対応が魅力的で相変わらず盛況です。（あみぐるみ協会主催、詳しくは以下をご覧ください）
<http://cafe.spacesprout.com/>

⑦ボタニカルアート（毎月第 4 日曜 13～15 時）

細かな植物を細かく写すのに採光のよい COS 下北沢は格好のお稽古場です。今年は研鑽の結果発表を COS 下北沢と同じ世田谷地域共生のいえ『ワンコイン』で行いました。



* 2010 年度開始のグループ

⑧お習字の会（第 2 月曜 10 時～12 時）

毎年 COS 下北沢の玄関を飾るお年賀を書いてくださるていんかあべるスタッフが先生。人数が増えつつあります。

⑨朗読の会（第 3 月曜 10～12 時）

課題の書物を作者の意を汲み取りながら音読していきます。オープンなホールで、時には気持ちが乱れることもあるそうですが、新たな参加者を募るには、良い場合もありますね。

⑩アートワークセラピー・ハミングバード（年間 4 回、7 月 9 月 12 月 3 月）

運営者の気持ち・これからのこと

情報センターとしての機能を、もっと活発にしていきたい

COS 下北沢は、各団体が自分の事業を展開するだけでなく、「何かしたい団体（個人）への支援」ができる、情報センター機能を持つ拠点としての活動をしています。

しかし、現在、情報センターとして十分に機能しているとはいえない状態なので、もっと活発にしていこうと取り組んでいます。

カフェで「人」と「情報」をつなぐ

情報センター機能の活性化には、まずはこの場所に足を運んでもらう必要があります。しかし、「こんなことをしたい」「こんな情報が欲しい」等、最初から伝えられないことも多く、人と話すうちに自分の思いが明確になっていくこともあります。

そこで、ちょっと一息、お茶でも飲みながら話す中で、その「人」の想いにあった「情報」を提供していければと、今年度よりカフェの運営も、COSFA が担うことになりました。

※地域共生のいえツアー資料より抜粋（プレイス取材・編集）

COS 下北沢で、ワンデーカフェをしてみませんか

しかし、毎日、カフェを開催するマンパワーがないため、その担い手を募集しています。ホール同様、カフェも時間単位で貸すしくみを検討し、試行錯誤しながら運営をしているところです。

ワンデーカフェに興味のある人、一度、お試しでカフェをやってみませんか？

また、ホールを活用して定期的に講座等をやってみたいと思った人、カフェとホールを一体的に活用してイベント等をしてみたいと思った人等、いつでもお気軽にご相談ください。

（右上写真は、カフェを使った「そば打ち」イベントの様子）



COS 下北沢トピックス

特定非営利活動法人アビリティクラブたすけあい (ACT) 2011年度ACT住まい・居場所づくり継続申請 結果は…



2月19日、公開審査会では、COS 下北沢の地域の拠点としての活動をPPTにまとめて発表。今年度助成申請した床の冷え防止が予定通り出来なかったことで、あらためて2年目の助成を申請しました。

COS 下北沢の事業体も地域につながりを広げています

■「下北沢大学」大学祭に購買部として協力(10/30～11/3)



「しもきた商店街振興組合」は昨夏、下北沢北口の路上や空き店舗を利用した一般参加型のワークショップイベント「下北沢大学」を開催しましたが、10月30日～11月3日も、秋の大学祭と銘打って楽しいキャンパスライフを展開。COS 下北沢は、運営に参加しているあみぐるみ協会とともに期間中グッズ販売と31日のkid's ハロウィン!のラリーポイントとして協力しました。

■ グループ菜の活躍 ～設立23年を迎えました～



COS 下北沢で営業を開始して7年、安心すこやかセンターの紹介や口コミで地道に新しい利用者を増やしています。高齢者への宅配では、それとなく見守りや、できる範囲での調理対応を。主婦の入院といった緊急時には大変喜ばれています。大口では町会の新年会や記念行事のパーティ料理なども受けています。

COS 下北沢その他のトピックス

■ コスファカフェとして保健所登録(6月24日)

設備は、以前から保健所の認可を受けていますが、営業許可には食品衛生責任者が必要です。理事3名が資格を取得しました。

■ ていなかあべると隣家アパートの境に蜂の巣!(9月16日)

不動産屋の立会いの下、区役所職員が駆除。今回は『足長蜂』でした。

■ 冊子に掲載(いずれも12月発行)

『city&life』第98号特集(アルシーヴ社)、『GAYAGAYA > 50s』2010 VOL.12(世田谷区): コーデ騎士団の活動拠点として

■ わくわくワークフェスタ パネル展示(11月27・28日)



いつもCOS 下北沢に置いている他団体や行政機関のちらし・パンフレットも置きました。ささやかに情報発信基地をアピール。

COS 下北沢 視察・見学のみなさん

5月1日	群馬県公立前橋工科大学工学部建築学科の学生さん
8月24日	東京大学公共政策大学院生、地方自治体支援の参考に
10月4日	成城大学、講師はSAHS 井上さん(今回は出張講義)
10月21日	地域共生のいえ訪問ツアー受け入れ
11月23日	「芝の家～昭和の地域力再発見事業」の活動メンバー
2月14日	中野・生活者ネットメンバー、COS ちとふなにも
2月16日	富山市 NPO 法人まちなかライフスタイル研究会のメンバー

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

東北関東大震災の被災の実情と福島第一原発の放射能汚染の衝撃に息を呑む思いです。被災地の皆様には心からお見舞い申し上げます。今年8年目を迎えるCOS 下北沢も地域にあって、「地域の『元氣』」を育てる発信基地」として、ともに声を掛け合い、励ましあいながらお互いの心の支えになっていけたら、と心から願っています。下記の要領で会員・ご寄付の受付を行っています。

○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]

00110-3-262382

名義=特定非営利活動法人コスファ COSFA

[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=2011年3月25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=株式会社 世田谷社

E-mail. info@setagaya-sya.org

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