

ばれっと

2007
4月
No.92

心機一転、リニューアル！

■ 目次 ■

- P. 2～3 すぽっとらいと 「シニア元気笑学校」
- P. 4 サポセン日記
- P. 5 ミニ サポダス
サポ本を読もう！
サポセン広場
- P. 6 アラカルト NPOマネジメント講座報告
- P. 7 イベント紹介
- P. 8 お知らせ など



～ サポセン窓口風景 ～

印刷機を使用した後、スタッフと談笑する
東北マンション管理組合連合会の紺野さん

すぽっとらいと

◆市民活動サポートセンターを活用している団体にスポットをあて、その活動の様子や運営のノウハウをご紹介します。

高齢者がもっと笑顔で元気に生活できるように。そんな社会を目指して活動している団体がいます。その名も「シニア元気笑学校」。代表で校長の渡辺源治さんにお話をうかがいました。



代表 渡辺源治さん

■元気な高齢者を増やしたい

市民活動サポートセンターの一室から、たくさんの人の陽気な話し声や笑い声が聞こえてきます。シニア元気笑学校の授業が開講しているようです。

「元気な高齢者を増やしたい」「引きこもりがちの高齢者に、もっと外へ出てきてほしい」そんな思いで始まったこの活動は、今年の4月で丸1年を迎えます。今までに、全14日間の開講で延べ719名の入学(参加)者がありました。一回あたり平均51名が受講するという大変な人気ぶり。どのようにして、この学校を運営しているのでしょうか。

団体を立ち上げるきっかけとなったのは、渡辺さんたちが「元気D○塾」という団体で、シニアの生きがい講座の講師をしていたことから始まります。東北各地の公民館へ出向き、多くの高齢者と接したところ、お年寄りの実態が見えてきたと言います。

「年を取ると家に閉じこもりやすくなるんです。というも、シニア世代が外に出て、気の合う仲間とちょっと話をしたり、遊んだりできる場所がどこにもありません。だからずっと家にいることが多くなっていて、やっぱりそれではいけないと思いましたね。」

そして、高齢者がもっと元気に楽しく過ごせるような場を作ろうと一念発起します。仲間は周囲にいました。渡辺さんが関わっているシニアを対象に活動している3つの団体(※1)からメンバー20名ほどが集まり「シニア元気笑学校」が始まったのです。

キーワードは、高齢者が“参加する、実践する、楽しむ”。ここから楽しい授業が始まります。

■楽しい授業にするための工夫

「団体のメンバーは、みんな素人の集まりなので、どのような授業テーマにするのか、講師や会場はどうするのかなど苦労の連続でした。」プロではない市民一人ひとりが手づくりの講座を開くには、多くの知恵や工夫が必要です。しかし、メンバー一人ひとりの経験やそれぞれが持っている人脈を使ってひとつひとつクリアしています。

会場は、以前から元気D○塾などで使っていたサポートセンターの貸室を利用しました。立地が良く好評だと言います。また開校後、ほどなくして事務用ブース(※2)の募集が行われていました。活動のための作業や、荷物を置く場所が必要になるために申し込みました。他にもメンバーとの打ち合わせに交流サロン(※3)を活用しています。

こうして場所を確保しましたが、シニア元気笑学校の内容についてはどのように考えているのでしょうか。

「力を入れたのは、とにかく楽しい場にすることです。楽しくて、それが自分のためになる事であれば、誰も来てくれません。楽しさを持続させるのは難しいことですが、そのための雰囲気作りを心がけ、細部にまでこだわりました。」

例えば、実際にある教科名である国語、社会などを使って時間割を作るほどの凝りようです。これは実際に本当の小学校へどのような科目があるのかを問い合わせ調べてみました。

授業内容は“国語―「私の座右の銘」を作ってみよう”“算数―「年金の概要」を知る”など、タイトルを見ただけで何をするのか、参加してみたいと



※1…①元気D○塾(NPO法人でんでん宮城いきいきネットワークの内部組織)、②豊齢社会研究会(NPO法人シニアのための市民ネットワーク仙台の内部組織)、③友友ネット(ペアール仙台の生きがい講座卒業生)。スタッフの中には、この3組織に重複して加入しているメンバーがいる。

※2…団体の簡易事務所として活用できるスペース。申請時と1年ごとの更新時に審査があり、最長3年間使用できる。

※3…少人数の打ち合わせや事務作業などに予約なしに無料で使えるフリースペース。

団体紹介

げんきしょうがっこう

「シニア元気笑学校」

高齢者が元気に充実した人生を過ごせるように、「参加する、実践する、楽しむ」をキーワードとした講座を行っている。

<連絡先>

住 所：仙台市太白区鹿野本町18-35
電 話：022-248-3765
FAX：022-248-3775



思わせる工夫をしています。その講座の講師は、開校当初の第1期はシニア元気笑学校のメンバーだけで行っていました。しかし第2期からは、さらにバラエティーに富んだ授業を行うことができるよう、約半数は外部からの講師を招くことにしました。今までに歯科医や一級建築士など、多数の講師から話をしてもらいました。いずれも大変な人気を集めています。

また、会場のサポートセンターで授業を行うだけでなく、本当の小学校や中学校が行っているように、シニア元気笑学校でも遠足などを計画しています。過去に2回、送迎バスを貸し切って希望者で県内へ遊びに行ったそうです。

これだけの人気講座にするにも、広報は必要です。第1期、第2期が始まる前には、新聞に記事として大きく取り上げてもらいました。笑学校流のメディアに取り上げてもらうコツは「人を大切にすること」だと話します。「記者だって人間ですから、こちらがその人を大切にすれば向こうもこちらを大切にしてくれます。」

以前、シニア向けの情報誌を手がけている記者に取り上げてもらったことがあるそうです。ちょうどその情報誌は発行10周年だったので、みんなの前で、手づくりの大きな金メダルと顕彰状を差し上げ記者の功績を称えました。それがとても喜んでもらえたようで、その後もいい関係が続いていると話します。

■みんなの笑顔と期待

チラシをまけば、それを見た人から多くの問い合わせが渡辺さんのところに届きます。また、受講した生徒からは、たくさんの好評の声が届いています。共通するのは「楽しそう」「楽しかった」という声です。なかには「仙台に転勤で来たけれど、友達がいなくて寂しかった。でもここに来るとみんな

ながいので楽しい。」という声もありました。ここに渡辺さんが目指したみんなの居場所がしっかりとできています。

しかし、喜んでばかりではありません。第1期が4ヶ月、第2期が3ヶ月で終了すると次の開校まで数ヶ月の間があるのが現状です。授業がない間は、生徒が集える場がなく「もっと開校してほしい」「集まれる場所がほしい」という生徒の要望がありました。そこで今度は授業の他に部活動やサークルのような位置づけで、シニア元気笑学校のミニクラブを作ることになりました。これは3人以上集まれば活動できるクラブです。何をしたいのか生徒に希望を募ったところ、40以上の提案がありました。そこから絞って、今は「デジカメ賛歌」「ジャズを楽しむ」など7つのミニクラブがあります。ゆくゆくはミニクラブを取りまとめるネットワークが必要になると考えています。ここを土台にして、生徒自身がシニア元気笑学校の外で、自ら何か行動を起こして楽しむ場ができればと思っているそうです。

■今後の夢

シニア元気笑学校のこれからの夢は、高齢者の遊び場となる「笑学校サロン」の開設や「笑学校パーティ」を開催することだと語ります。「遊んだり、学んだり、その人がちょっと困っていることを相談して解決できる場があったらいいと思います。いつでも気軽に集えるサロンを作りたいですね。」そう話す渡辺さんの表情はにこやかです。

そして、今年4月。また新しくシニア元気笑学校の第3期が始まります。高齢者の“参加する、実践する、楽しむ”をキーワードに取り組むこの活動は、ここに集う多くの人たちに笑顔をくれるでしょう。元気な高齢者を増やすため、シニア元気笑学校の授業はまだ続きます。

(担当：本田ふみ)

◆サポセンのサービスいろいろ。
どんなふうに見えるのか紹介します！

サポセン日記

今月のテーマ

～ 印刷作業室 ～

市民活動団体の情報発信を サポートする「印刷作業室」

●印刷作業室ってどんなところ？

印刷機（A3サイズまで、1製版100円で2,000枚まで、1団体1日5,000枚まで）や裁断機、紙折機、コピー機（白黒1枚10円）がある作業スペースです。団体のニューズレターやチラシの作成にご活用ください。

サポセン1階奥の印刷作業室に、印刷機が2台あります。紙折機、裁断機、コピー機（白黒）もありますよ！



●印刷機

印刷機は市民公益活動に関する内容の印刷の場合にのみご利用できます。ご利用にあたっては1階事務局で申込みをしてください。サポセン印刷機の1999年から2006年までの7年間の総印刷枚数はなんと、13,570,035枚！重ねると、泉ヶ岳（1,172m）を軽く超して、1,357mになります。チラシや、団体パンフレットの印刷など、たくさんの市民活動団体の情報発信をサポートし見守ってきた印刷機。簡易印刷機ですが、がんばっています。紙の持込が重くてたいへんという方。サポセン5階にある貸しロッカーが便利です。

●紙折機・裁断機

印刷機を使用した後は、紙折機、裁断機などが活躍します。申込みなしでお使いいただけます。いつものチラシにちょっとひと工夫したいとお思いの方は、ぜひ使ってみてください。

●コピー機

コピー機も申込み不要です。サポセンでイベント等を開催する際に、「しまった！資料が足りない。」なんていうときはすぐに印刷室に駆け込んでコピーや印刷が可能です。

使っていた人に突撃インタビュー！

—— 3月10日に、印刷作業室で印刷機を使用していた「（社）日本消費生活アドバイザー・コンサルタント協会（NACS）」の藤本さんにお話をうかがいました。

スタッフ サポセンの印刷室を利用して何年になりますか？

藤本さん サポセンが本町にあった頃から使っていますから、もう7年は使っていますね。

スタッフ いつもどんなものを印刷していますか？

藤本さん 研修会のための資料や、会員向けの案内ハガキなどを印刷していますよ。

スタッフ サポセンの印刷機を利用して一番のメリットは何ですか？

藤本さん 一番は経費が安くすむということで、すね。1製版100円、紙は自分たちで用意すればいいので、とても助かります。ハガキや封筒の印刷も慣れれば簡単ですよ。

—— 印刷機をフルに使いこなしている藤本さんでした。

（担当：真壁さおり、千葉やす恵）

ミニサポダス

◆サポセンの利用状況を
毎月テーマを変えてお知らせします！

■ 新サポの貸室、がんばってます！

「移転後のサポセンの利用状況はどうなっているの？」そんな声を耳にすることが何度かあります。そこで、今回は平成19年2月の貸室にスポットをあてて、使用状況をご報告します。

右の表でわかるように、5つの研修室は全て90%以上の使用率となりました。研修室1から4までは定員が20名前後で、小規模のミーティングや勉強会に適した貸室です。使用状況からみても、10名程度のミーティングに使用されていることがわかります。

また、セミナーホールもなかなか健闘しました。冬はNPOのイベントは少ないのではと思われがちですが、2月は連続使用のイベントもあり78%の使用率でした。

	使用 件数	使用 時間	平均使 用時間	使用 人数	使用日	使用率*
セミナーホール	23	159	7	911	21	78%
研修室1	51	163	3	400	27	100%
研修室2	56	168	3	534	27	100%
研修室3	41	180	4	414	26	96%
研修室4	43	138	3	250	25	93%
研修室5	36	140	4	617	25	93%
市民活動シアター	5	57	11	519	5	19%
2月合計	255	1,005		3,645	156	83%
昨年2月合計 (旧サポ)	227	838		2,829	157	83%

*使用率はその月の使用日と開館日から計算しています。
(2月の開館日27日)

今回は、貸室の利用状況のみのご報告でしたが、交流サロンも予約なしに少人数で打ち合わせできるフリースペースとして人気です。移転から半年が経過し、新サポの貸室は皆さんの活動の場として、すっかり定着してきたようです。

(担当：小松州子)

サポ本を読もう！

◆サポセンの図書コーナーの本を紹介します。

手にしたときの本の印象は、なんかカッコいい・・・でした。ぱらぱらめくと写真に出てくるさまさまな人間の表情が目にと心地いい。ここでは社会の問題に対し、使命感を持ってより良くしようとする活動している十八人の変革者たちが登場します。一人ひとりの取り組みについて、立ち上げのきっかけから今に至るまでをまとめたこの本は、大のたために生きるってカッコいい！と思わせてくれます。より良い社会を考えて活動するすべての人におすすめしたい本です。

今の社会は自分の利益を優先にしがちですが、これからは「みんなの利益」を第一に考える仕組みがほしいと私は思います。本の中の彼らのように、広い視点で利益を捉えれば、表面よりも本質を大切にできる豊かな社会になるはず。ぜひページをめくって豊かなこれからの見つけてください。

担当 渋谷 丹



チェンジメーカー
～社会起業家が世の中を変える～
著者：渡邊奈々
発行：日経BP社
定価：1,600円（税抜）

サポセン広場

◆利用者の皆様から寄せられた声にお応えします。

●交流サロンにカレンダーがあればスケジュールの打ち合わせ時便利かな？

その声にお応えして、5階の交流サロンにカレンダーを用意しました！どうぞご利用ください。

●ラジカセを貸していただいて、とても助かりました。

貸室をご利用の際は、CDラジカセやプロジェクターなどの備品を無料で貸出しています。（市民活動シアターの備品は一部有料）どのような備品があるかは、事務局までお問い合わせください。

アラカルト

◆市民活動の旬の話題やサポセンで開催された講座の報告など、毎月いろいろなテーマでお送りします。

第3回 NPOマネジメント講座報告

「信頼と成果につながるNPOの会計」

～会計は日記と同じ！？～

日時：2007年2月17日（土）13:30～16:30

場所：仙台市市民活動サポートセンター 研修室5

講師：脇坂誠也さん（税理士、中小企業診断士、NPO支援東京会議副代表）

■日々の会計管理が大切

NPOが作成する計算書類には、「財産目録」「貸借対照表」「収支計算書」などがありますが、これらの計算書を作成するためには、日々の現金取引や預金取引を記録し、集計しなければいけません。今回の講座ではNPO用の現金出納帳として開発された「会計日誌」を使い、日々の現金取引の記帳方法などを学びました。会計日誌では現金の記帳を一日1ページという形式をとっています。また、現金出納帳の左側には「領収書添付欄」が設けてあり、現金の流れと書類の保存が一体化できます。日々の現金の確認とそれに関わる書類の整理がされていると、書類が行方不明になることもないとのこと。また、現金残高をあわせるための金種表があり、経理印や承認印を押す欄も設けてあります。日々の業務の中で、内部管理を徹底する仕組みを持つことも大切となります。（会計日誌はNPO支援東京会議のホームページ上で販売しています。<http://www.npotokyo.jp/>）

■信頼につながるNPOの会計

NPOにとって、使命を達成し社会にどのような影響を与えたかというアウトプットが重要ですが、その成果は事業報告書で報告されます。一方、会計は「どのような資源にどのくらいの資金が使われ、成果の達成に役立ったのか」という情報です。会計報告を作成する場合は、成果の報告である事業報告書といかに関連づけて行うかが大切となります。そして、寄付者や会員、あるいは団体の活動に興味を持っている人が賛同し、共感しやすいものを作成する視点が必要です。

NPO法人に限っては、NPO法の定めるところにより、事業年度終了日から3ヶ月以内に「事業報告書」「財産目録」「貸借対照表及び収支計算書」等を所轄庁に提出しなければいけません。また、収益事業を行っている場合には、法人税の申告書を税務署に提出します。

第4回 NPOマネジメント講座報告

「ウリがコツ！資金調達の工夫とワザ」

日時：2007年2月17日（土）18:30～21:30

場所：仙台市市民活動サポートセンター 研修室5

講師：紅邑晶子さん（特定非営利活動法人せんだい・みやぎNPOセンター 常務理事・事務局長）

■資金調達の前にチェックしましょう。

活動のために資金を調達したいと悩む団体の方、忘れていることはないですか？

それは、①自分の団体を知る。どんな目的でどんな活動をしているか、団体の魅力や強みなどを表現することが大切です。②足りないものはお金か他の資源なのかを確認する。お金だけが足りないわけではありません。人、物、情報などを確認してみましょう。不足しているものは拾う・貰う・借りることで補えることもできます。③団体と関わっている人を洗い出す。つながりがある人や団体を書き出してみると、普段あまり考えたことがない人などが明確になり、売り込み先が見えてきます。④NPOの収入構造を確かめる。⑤団体がほしい金額とタイムリミットを明確にする。

■資金調達の工夫とワザ

NPOの収入には会費、寄付、事業収入、補助金や助成金、受託などがあります。楽しく、知恵や身体を使って集めましょう。その中でも自由度が高いお金を集められるのは会費です。募金や寄付はバザーやパーティ、グッズの作成など視点を変えた発想や知恵、工夫が必要です。

そして、助成金では申請する際の内容が重要になってきます。①申請書類の欄がしっかり書き込まれているか。②事業名で中身がわかる表現になっているか。③諸経費の積算根拠が具体的であるか。④事業内容と用途が一致しているか。このように申請内容が事業内容と一致していて、ストーリー性があることが大切です。



●担当スタッフより

会計も資金調達も団体が何をやっているかをキチンと表現することが重要であることがわかりました。今年度の活動内容をもう一度振り返り、団体内でしっかり確認しあうことから次年度への計画につなげていきましょう。（担当：伊藤浩子）

イベント 紹介 4月

- サポートセンターで行われる、参加者募集中のイベントを紹介します。
- 原則として各団体に提出していただいた文章をそのまま掲載しています。
- 毎月5日締め切りで、翌月サポートセンターを会場に開催するイベント情報を募集しています。ご希望の方はお問い合わせください。



開催日	時間	イベントタイトル	場所	参加費	主催	問い合わせ先
4/1~ 4/14	4/1 13:00 ~4/14 16:00	ネパールの赤ひげ 故岩村昇医師 写真展 1961年にJOC S (日本キリスト協海外医療協力会)が派遣した岩村昇博士の活動をご紹介します。	展示 スペース (5階)	なし (事前申込 不要)	仙台JOC S	TEL&FAX 022-371-5013 (渡部)
4/4	13:30 ~ 14:30	フリーマーケットであなたも販売者、 安心して出店する為に あちこちで見かけるフリマ、安くて良い物がたくさん。皆さんも良く利用されるのではないのでしょうか？あなたの販売した商品で事故が起こったら責任は誰に？実は売ったあなたに来るかも知れません。そんな事にならないよう予防策を！	研修室 5	200円 (資料代) (事前申込 必要)	日本テクニ カルデザイ ナーズネッ トワーク協 会	TEL 070-5453-1277 FAX 022-245-9980 (山岸)
4/7, 4/21	13:20 ~ 16:30	シニア元気笑学校 4月7日は、修身「生活の中の発想転換」社会「介護予防へのあなた自身の取り組み」交流。21日は、算数「年金の仕組みを知る」社会「都市文化継承誌「仙台文化」を語る」交流。キーワードは参加する・実践する・楽しむ、です。	セミナー ホール	1,000円 (全6回分前 払いの場合 は5000円) (事前申込 必要)	シニア元気 笑学校	※申し込みは FAXでお願い します TEL 022-248-3765 FAX 022-248-3775 (渡辺源治)
4/12~ (全6回)	18:30 ~ 21:00	フットケアセラピスト養成講座 夜間受講生募集 身近な手技を覚えてボランティア活動してみませんか。フットケアはリラクゼーション効果のあるリンパマッサージです。心と体をいやすチカラがありだれでも出来ます。認定証も発行されるのでまずは体験からでも。日時の振替えも可能です。	研修室 3	37,000円 (全6回、 教材と認定 申請料・テ キスト代含 む) (事前 申込必要)	JRFA足市場 JRFA公認講 師 森 照恵	TEL&FAX 022-223-9023 携帯 090-7564-9831 (森)
4/18	18:30 ~ 20:30	センダードサロン・もっと知りたい！ 行政の予算のしくみと作り方 NPOと行政のより良い関係作りを考えている方、必聴です！宮城県と仙台市の財政職員をゲストにお招きして、予算について基本的なことを伺います。新年度予算について、予算編成についてなど、しっかり学んで役立てましょう！	研修室 5	500円 (事前申込 必要)	(特活) せんだい・ みやぎN P Oセンター	TEL 022-264-1281 FAX 022-264-1209 (ゆうさ)
5/15	18:30 ~ 20:30	ホントの国際語って ~エスペラントのタペー日講習会~ 国や民族の違いにかかわらず、対等の立場で交流することのできる国際共通語エスペラントをご存知ですか？エスペラントはとてもやさしい言葉です。私たちがエスペラントを使って行っているさまざまな国際交流の様子をご紹介します。	研修室 1	500円 (資料代) (事前申込 不要)	仙台エスベ ラント会	TEL&FAX 022-244-2614 (三瓶) ※18:00以降

●展示のご案内●

びがっこう

「美楽光をつくる会」さんの協力で、サポセン1階で絵の展示が行われています。「美楽光をつくる会」さんは、知的障がい者入所更生施設内でのオープンアトリエ「ぼてとほうす」を展開しています。今回は「ぼてとほうす」で制作された作品を展示しています。展示期間は5月末までの予定です。アートに触れるサポセンへ足を運んでみてはいかがでしょうか。

お知らせ

■今年初の避難訓練を実施！

2月28日の閉館日に、火災避難訓練を実施しました。日頃、7階の事務用ブースをご利用の団体さんにも声を掛け、5名の方が参加されました。

まず、同和興業（株）の水戸さんから、館内の火災報知機、消火器などについて説明を受け、その後、5階の喫煙所より火災が発生したと想定して、実際に避難訓練を行いました。エレベーターが使えないので、非常階段での避難が終了したのが約8分後でした。

参加した事務用ブースの方たちからは、「火元や、いつどのように避難するのかなどを館内放送でタイミングよく伝えてほしい。」「非常階段で避難する場合、簡易担架のようなものがあれば便利では。」などのご意見が出されました。

サポセンでは、今後もこうした訓練を年に2回行い、避難経路の確認や安全な利用者誘導の訓練を行っていきます。（担当：真壁さおり）



編集後記

今月からぱれっと誌面をリニューアルしました。これからも、毎月の発行を心待ちにさせていただけるように、笑いあり涙あり(?)学びありの楽しくためになるニュースレターを作っていきたいと思います。

（真壁さおり）

リニューアルした「ぱれっと」はいかがでしたか？以前とは一味違う、もっと市民活動団体にせまった情報をお届けしていきます。ぜひ、ご意見・ご感想をお寄せください！

（本田ふみ）

仙台市市民活動サポートセンターとは

さまざまな分野の市民活動団体やNPO、ボランティアなど、非営利で公益的な活動をしている人たちが、これから活動しようと考えている人たちのための拠点施設です。

● 開館時間 平日／午前9時～午後10時
日曜・祝日／午前9時～午後6時

● 休館日のお知らせ（施設点検等のため）
3/28(水) 4/25(水)

サポートセンターのサービスあれこれ

- 貸 室
（研修室・セミナーホール・市民活動シアター／有料）
打合わせ、講演会、シンポジウム等で使えます。
- ロッカー（有料）レターケース（無料）事務用ブース（有料）
- 交流サロン
少人数の打合わせに予約なしで使えるフリースペース（無料）
チラシ・ポスターの掲示、展示スペース
インターネット接続スペース（要申込／無料）
- 情報サロン
市民活動団体に関するさまざまな情報があります。
市民活動相談の受付や図書の見学・貸出も行っています。
市民活動に関する情報収集用 インターネット閲覧（無料）
- 印刷作業室
印刷機（紙持ち込み／1製版100円、紙折り機（無料）
コピー機（1枚10円）

■ 問い合わせ先 ■

発行：仙台市市民活動サポートセンター
〒980-0811 仙台市青葉区一番町四丁目1-3
TEL:022-212-3010 FAX:022-268-4042
ホームページ <http://www.sapo-sen.jp>

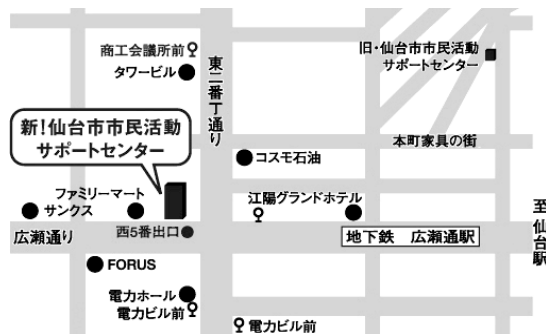
発行日：2007年3月30日
編集：特定非営利活動法人 せんだい・みやぎNPOセンター
編集人：真壁さおり 本田ふみ

★古紙100%使用再生紙を使用しています。
★大豆油インキを使用しています。



今月から、ぱれっとがリニューアルしました♪

■ 案内図 ■



■ご来館の際は、公共交通機関をご利用ください。

[バス] 商工会議所前下車徒歩3分

[地下鉄] 広瀬通駅西5番出口すぐ

□当施設に駐車場・駐輪場はございません。

お車や自転車で来館される方は、

周辺有料駐車場・駐輪場をご利用ください。

注) 路上駐車は周辺の迷惑となりますのでおやめください。