

ぱれっと

2008
2月

No.102

■ 目次 ■

- P. 2~3 すぽっとらいと 脳トレで認知症予防！
「特定非営利活動法人日本脳トレーニング協会」
- P. 4 サポセン日記
- P. 5 ミニサポダス 待望の、新しい印刷機が入りました！
サポ本を読もう！
サポセン広場
- P. 6 アラカルト 出前します「サポセンひろば」
- P. 7 イベント紹介
- P. 8 お知らせ など

子どもたちの居場所を作っています ～アクティブルーム☆伊達っ子実行委員会～



オリジナルカードゲーム体験教室の様子です。子どもたちが大学生・専門学校生・社会人のボランティアのお兄さん、お姉さんたちと一緒に遊びながら学び、楽しい時間を過ごしています。

教室の運営はボランティアによって支えられており、このボランティアはスポーツ・アート・自然体験など様々な分野のスペシャリストによって構成されています。各ジャンルの垣根を越えた体験教室を通し、子どもたちの体力の増進、維持向上を目指しています。子どもたちの声が絶えない、賑やかな教室でした。

[連絡先]

仙台市青葉区一番町4-1-3 レターケース143
FAX：022-268-4042 携帯：090-2990-7277

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。

脳トレで認知症予防！ 「特定非営利活動法人日本脳トレーニング協会」

「脳トレ」は、高齢者を中心に最近注目されてきています。なんと、この脳トレという言葉「筋肉を鍛えるトレーニングが筋トレなら、脳を鍛えるトレーニングは脳トレだ！」と、日本脳トレーニング協会の代表佐藤利通さんが言い始めたのだそうです。

「特定非営利活動法人日本脳トレーニング協会（以下、日本脳トレーニング協会）」は、2006年11月にNPOの法人格を取得し、「脳トレ塾」を定期的開催するなど活動を広げています。代表の佐藤さんにお話をお伺いしました。



日本脳トレーニング協会
代表の佐藤利通さん

■成り立ち

「日本脳トレーニング協会」は、高齢者の方々が参加して脳の活性化と認知症の予防を目指して活動をしています。2003年に仙台市は、東北大学川島隆太教授と株式会社公文教育研究会（以下KUMON）との3者で認知症予防の合同研究を、健康高齢社会の実現のための『学都共同プログラム』として発足させました。それを受けて、2005年にかけて旭ヶ丘市民センターで「脳の健康塾」、仙台市社会福祉協議会で「生き生き教室」、KUMONで「脳の健康教室」が行われるようになりました。一方では、川島教授の「脳トレ」に関する出版物などが次々に出版され、全国的にもブームになっていきました。

代表の佐藤さんは、以前から「脳トレ」に関心があり、川島教授の指導する養成講座などを受講し、講座の運営等にも携わってきました。

そのなかで、市販の教材を使って問題をこなすだけではなく、もっと高齢者にあったカリキュラムが必要だと感じ、オリジナルの学習材料を使った「脳トレ塾」を開くことにしたのです。

■毎日イキイキ「脳トレ塾」

2006年4月から始めた「脳トレ塾」は、月曜と火曜の2コース（48週で修了予定）。現在平均年齢77歳の男女18名が学習に励んでいます。学習の内容は、簡単な読み、書き、計算のプリント2枚分です。塾は週に一度ですが、毎日脳トレを続けられるようにと、塾のない6日分の宿題があり、塾の日に提出するしくみです。

学習材料の中には、日本の唱歌、昭和の流行歌から、江戸カルタ、日本文学はもちろん昭和年表、日本のことわざ、世界の名言、健康法、日本国憲法や都道府県名の朗読も含まれています。高

齢者の興味、関心に合うように教材が工夫されていて、毎日楽しくイキイキと脳を活性化できるプログラムです。

学習の中でももっとも重視しているのが、コミュニケーション。学習者と学習を支援してくれるサポーターとの対話です。プリントに関する質問はもちろん、その話題は日常生活のこと、旅行のこと…何でもOKです。学習者はむしろおしゃべりを楽しみにきているようですが、「今日はじめて、ここで口をきいた」という方もいるほど、高齢者にとって塾での対話はよい刺激になっているのだそうです。

「脳トレ塾」を運営するサポーターは現在8名。全員が脳トレ塾サポーター養成講座を受講しています。サポーターの方々に話を聞いてみると、「受講生の方は熱心で学習意欲が旺盛です。みなさん素晴らしくステキな方が多く、自分自身のためにもなっています。」と自らも楽しんでサポートしているようです。そして、受講生の方に対しては、ほほえんで、ほめて、はげまし、受講後はいい気持ちになって家に帰っていただくことを常日頃から心がけているそうです。「高齢者が元気でイキイキと暮らせるよう、みなさんの役に立つことが少しでもできればそれでいい。」と佐藤さんは言います。



～「脳トレ塾」の1コマ～
プリント学習に励む受講生の向かいにはサポーターの姿が。

団体紹介

特定非営利活動法人日本脳トレーニング協会

高齢者の認知症予防を目指し、1対1の楽しい対話と簡単な読み書き計算をする「脳トレ塾」を開催。その他、塾の学習者を支援するサポーター養成講座などを行う。脳を活性化して毎日イキイキ暮らせる地域社会づくりのため活動している。

<団体連絡先>

〒980-0811
 仙台市青葉区一番町4-1-3
 仙台市市民活動サポートセンター レターケース10
 TEL/FAX 022-214-8551



「脳トレ塾」の様子

■サポセン活用の極意

脳トレ塾を行うにあたり、会場の確保はとても重要です。特に高齢者の方々にとっては、毎週決まった曜日・時間・場所で行われるほうがわかりやすく、良いということで、佐藤さんは、研修室の申込みが始まると欠かさず窓口で申込手続きをし、受講生の方が安心して塾に通えるようつとめているのです。

脳トレ塾に必要な学習材料は、プリント一枚からすべてオリジナルです。その学習材料づくりは、サポセンのパソコンを利用しました。ところが、作成に当たった佐藤さんは、パソコン初心者。パソコンの前に座って悪戦苦闘が続いたようです。どうしても解らないところは、近くにいるサポセンスタッフにパソコンの操作や文書の作り方を教えてもらったそうです。こうして出来上がった原稿は、すぐ隣の印刷作業室で印刷。印刷機が軽快な音を立てて紙を送ると共に、佐藤さんの歌声が印刷作業室に響き渡ります。こうして、受講生の人数分の学習材料が完成するのです。

活動を始めた当初は、佐藤さんの自宅を事務所としていたのですが、2006年2月にサポセンの事務用ブースに入居。レターケースの利用とあわせて拠点ができたことは、団体の成長に大いに貢献しました。なんととっても印刷などの事務作業がスムーズに行えること、また講座会場が同じ建物内なので開講も便利になりました。ですから、事務用ブースの利用は週3~4回と極めて高く、講座の準備や整理のためにフル活用しています。

また事務用ブースの入居者には、インキュベーター相談という場があり、担当のサポセンスタッフを交えて、その時々の課題と今後の活動などについて話し合いが設けられます。

「脳トレ塾」のほうは順調に運営されるようになりましたが、これからはさらに事務局体制を整えながら、サポーターの養成講習会などにも力を入れていきたいと考えています。また、脳トレ塾に通えない遠方の方々のために、各地区のコミュニティ・センターを会場に自宅学習コースを開講できるよう、各町内会や社会福祉協議会の方と交渉をすすめています。その活動が実り、今年度、南小泉南地区社会福祉協議会の主催で、遠見塚コミュニティ・センターを会場に「脳トレ塾」が開かれています。

またインターネット上での活動展開として、まず手始めにサポセンスタッフから教えてもらった「CANPAN（日本財団公益コミュニティサイト）」というサイトで団体の活動をブログ発信する予定です。助っ人としてブログの管理を引き受けてくれる方もあられ活動の拡がりが見えてきそうです。

■構想をカタチにする

このように、サポセンをフルに活用したお手本となるような活動ぶりですが、「今こうして順調に活動していますが、サポセンの機能とサポセンスタッフの支援がなければ、この事業は成り立たなかったと思います。構想だけがあっても実現する場と支援してくれる方々がいなければどうにもならなかったでしょう。」と、代表の佐藤さん。

サポセンの活用法は、ハード面の利用だけでなくサポセンで出会う人たちとのつながりにもあるようです。

(担当：葛西 淳子)

◆サポセンのサービスいろいろ。
どんなふうに使えるのか紹介します！

サポセン日記

今月のテーマ
～ 展示スペース（5階）～



「Anego's Valentine」の様子
(2008年1月15日撮影)

● 展示スペースを使って、 情報発信力3倍UP！

仙台市民活動サポートセンターでは、NPOや市民活動団体の活動をPRする場として無料で展示スペースの貸し出しを行っております。団体のPRはもちろん、活動の様子を写真や作品を通して伝えたり、展示を見る人に問いかけたり…と、様々な方法で情報発信することができます。縦120cm、横90cmのパネルが8枚。使い方はあなた次第！このスペースを上手に活用して、多くの人にメッセージを発信してみませんか。

- 利用期間 約2週間
毎月1日～15日または16日～月末の期間
休館日（毎月最終水曜）を除きます。
また、期間には設置・撤去を含みます。

- 受付期間 展示開始日の6ヶ月前より先着順

- 申込方法
サポートセンターの1F事務局へお越しください。
- ① 以下の3点を窓口へご提出ください。
 - A. 申込書（必須）
 - B. 団体概要が分かる資料
 - i. 団体紹介シート（必須）
 - ii. パンフレット、規約など
団体の概要が分かるもの
 - C. 展示物の見本（展示の概要がわかるもの／必須）
例）写真展の場合、展示する写真を2、3枚など
※現物でなくても構いません
- ② 1週間以内に、使用可否のご連絡をいたします。

● 使っている人に突撃インタビュー！

現在展示スペースを利用している「Anego」の太田さんにお話を伺いました。

スタッフ：団体紹介と、今回の展示の見所をどうぞ！

太田さん：Anegoは、同性愛者や性同一性障害の人など、性的少数者が心が安らぐ場の提供を目的に活動している団体です。今回は、「Anego's Valentine」と題して、公募で寄せられた愛のメッセージを展示します。性的少数者だけでなくいろいろな人の愛のメッセージを展示することで、「多数派の異性愛者と同様に性的少数者も人を愛する心に変わりはないこと」「多様な愛のかたちがあること」を伝えることができればと思っています。2月14日のバレンタインデーに合わせて、展示期間を1月15日～2月14日にしました。

スタッフ：展示スペースの印象は？

太田さん：交流サロンという賑やかな空間の中にあるのがいいです。打合せの合間や、待ち合わせ時間などに何気なく目にしたり、友達と感想を話しながら自由に見られるのが最大の利点だと思いますよ。

スタッフ：メリットがあれば教えてください。

太田さん：Anegoと協力関係にある「東北HIVコミュニケーションズ」さんが、以前サポートセンターの展示を見たという新聞社から取材を受けたそうです、Anegoにもそういった話が舞い込んで来たら嬉しいのですが。期待しています！

(担当：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ています！

■待望の新印刷機を導入、只今3台でフル稼働中！

サポセンの人気サービスの一つで、市民活動団体のチラシや資料作りに大活躍の印刷機。利用頻度が高く、機械の寿命も心配されていましたが、ついに2007年12月、新しい印刷機がサポセンにやってきました。



新しい印刷機
(1号機)

2007年12月から印刷機が新たに1台導入され、3台体制で印刷機のサービスを行っています。それに伴い印刷作業室のレイアウトが変更されましたので、コピー機と印刷機とを間違えないようご注意ください。

新印刷機の使い方は基本的には今までのものと変わりません。わからないことがあればスタッフまでお気軽にどうぞ！

(担当：布田 剛)

サポセンの印刷機を担当して下さっている、理想科学工業株式会社の渡部理恵さんからコメントをいただきました！

サポートセンター様の印刷機は、たくさんの皆様にご愛用いただき普通の2、3倍は働いています。累計枚数が非常に多く、だいぶ老朽化していますが、こんなにも可愛がられて本人もさぞ喜んでいてことなのでしょう。今回新しく仲間に加わった印刷機もよく働きます。どうぞよろしくお願ひします。

サポ本を読もう！

◆サポセンの図書コーナーの本を紹介しします。



ちょこボラ！

今すぐはじめる、お手軽ボランティア

藤原千尋

著者

『ちょこボラ！』

著者：藤原 千尋

発行：株式会社

アマーバックス

定価：1,100円（税抜）

■サポセン図書

「ハウツー」の棚にあります。

楽しくちょこっとボランティアじゃ、ダメですか？—からはじまる本書は、何かボランティアをやってみたくて思っている方のみならず、ボランティアアッて興味があるけど敷居が高そうとか、高い志がないとできないんじゃないの？—と思っている方にも是非読んでいただきたい一冊です。

野菜や果物の種を集めて砂漠の緑化に貢献するボランティアや、買い物をするのと自動的に募金できるネットショップなど、さまざまな「ちょこっとだけやるボランティア」が紹介されています。また、ボランティアをする際の基礎知識や心構えなどが分かりやすくまとめられたコラムも読みごたえがあります。

担当 本間 藍

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。

移転したことを知らなくて迷いましたが、新しい施設はとても整然と管理されており、参考になりました。

交流サロンでミーティングをしていました。閉館時間を知らせてくださってありがとうございます。

ご来館ありがとうございます。移転してから、以前にも増して使いやすい施設になるよう、スタッフは日々努力しています。今後も市民活動の支援に努めますので、どうぞご利用ください。

交流サロン(フリースペース)をご利用の方へ、閉館時間直前に、全館一斉案内をせずには声がけをしています。話し合いが盛り上がり、時間を忘れて議論しておられる皆さんの様子をよく見かけます。

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。

皆さんの地域におじゃまします！ 「サポセンひろば」

今年度のサポートセンターの新事業である「出前サポセン」では、「サポセンひろば」というかたちで、仙台市内5つの市民センターへサポセンがおじゃましています。



地域で活動している団体の話がたくさん聞けますよ！

● 今年度のサポセンひろば ●

- 2007年
- 10月18日 沖野市民センター
 - 12月13日 鶴ヶ谷市民センター
 - 12月16日 長命ヶ丘市民センター
- 2008年
- 2月9日 中田市民センター
 - 3月8日 折立市民センター

「サポセンひろば」では、サポセンの機能やサービスの紹介、仙台市内の団体情報などを持ち込み、市民活動に関する情報提供、相談などを行っています。また、各市民センターの周辺地域で活動している市民団体に参加していただき、活動紹介を行ないながら団体のPRやネットワークづくりの機会を提供しています。また、NPOの初歩講座「NPOいろは塾」も併せて行なっています。

■近くて遠いサポセン

地域へうかがってみると、趣味を活かして学校や高齢者の施設へ活動を広げている方や、地域のニーズに対応する活動をこれから始めたいと考えている方など、地域に根ざした活動をされている方々の情報を知ることができました。また、自分たちが行っている活動がNPOかどうか分からないという方や、残念ながらサポセンをご存じない方もおられたり…。それがわかっただけでも、私たちはサポセンを飛び出して市民センターへ行った甲斐があったと実感！郊外へ行けば行くほど、サポセンは遠い存在なのです。

■地域の現状を知る

それから、地域で活動している団体同士は、つながりがあるようで実はないことがわかりました。会場では団体の活動紹介に参加した団体同士、情報交換をしたり、地域の状況を話し合ったりしている光景が見受けられました。活動の連携につながりそうな話題が出る場面もあり、「サポセンひろば」をきっかけに地域の団体がつながっていくのを実感しました。参加して下さった団体の方からは、「いろいろな情報が得られて良かった」「地域で集まれる場所がこのような形である

といいですね」などの感想をいただきました。地域の方からは、「うちの地域はなかなか外に出ない高齢者がたくさんいる。その人たちが外に出るきっかけをサポセンでつくってほしい」など切実な悩みを話され、サポセンへの期待も受け止めてきました。

■「サポセンひろば」が支援のヒント

これまで開催した3回の「サポセンひろば」を通じて、サポセンは地域で活動している団体に対してどんな方法でサポートしたらいいのかを考えさせられました。何らかの活動の芽を持った方へ、活動の一步を踏み出すきっかけをつくること。すでに活動している団体の地域での認知度を上げることや、問題解決への手助けの必要性に気付きました。そこから、サポセンで行っているサービスの見直しや他施設との連携のあり方など、新たな取り組みを考えるヒントをいただいている事業だと思います。これからもより多くの声をお聞かせいただくために皆さんの地域へおじゃまします。

今後2月9日中田市民センター、3月8日折立市民センターで「サポセンひろば」を開催予定です。お近くの方はぜひお立ち寄りください。

(担当：伊藤 浩子)



～鶴ヶ谷市民センターでのサポセンひろばの様子～

イベント 紹介 2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。掲載を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	貸室	参加費	主催	問い合わせ先
1/15 ～ 2/14	開館 時間内	展示「Anego's Valentine」 いろいろな人の愛のメッセージにより 多様な愛の形を伝えます	5階 展示ス ペース	無料 (事前申込不要)	Anego	Fax 022-268-4042 (レターケースNo. 26) (anegosendai@ yahoo.co.jp)
2/6	19:00 ～ 20:30	NPOのためのチラシ実践講座 「効果的なチラシづくりを学ぶ」	研修室 2	1,000円 (事前申込必要)	メディア デザイン	TEL 090-3049-0613 FAX 022-224-5308 (千葉)
2/7	18:30 ～ 21:00	ボランティアに活用してみませんか。 リンパの流れに沿ってケアする フットケアは健康管理にも最適	研修室 3	受講料: 20,000円 認定・申請テキスト 代: 10,000円 教材費: 7,000円 (事前申込必要)	JRFA足市場	TEL 022-223-9023 090-7564-9831 FAX 022-223-9023 (森)
2/9 ・ 2/10	9:15 ～ 17:00	話すことを通し人としての成長を めざす個人(9,10日午前)及びグル ープ(10日午後)カウンセリング	9日: 研修室4 10日: 研修室 1・2	月会費: 2,500円(カウ ンセリングは別途料金必 要)、グループカウ ンセリング: 4,200円、個人カ ウンセリング: 初回 12,500円・2回目～9,500 円(50分) (事前申込必要)	けやき会	TEL 022-376-8508 FAX 022-376-8508 (福土久美子)
2/16	13:00 ～ 16:00	現在と昔の災害図上訓練してみま せんか?地盤の強度・埋立て地の 有無…きつとわかるはず!	研修室 5	800円 (事前申込必要)	未来の仙台を 考える会	TEL 090-6229-0565 FAX 022-277-1537 (福田) ※18:00～20:00まで
2/16	13:30 ～ 16:00	食の寺子屋2008—食はいのち— 「信頼」できる食を選ぼう	セミナー ホール	500円 (事前申込不要)	NPOせんだい食 農交流ネット	TEL 022-214-3203 FAX 022-214-3203 (大木)
2/21	19:00 ～ 21:00	シャプラニール講演会 災害時に取り残される人々や地域 ～バングラデシュでの取り組みから～	研修室 5	300円 (事前申込不要)	シャプラニ ール仙台・ ボンドウの会	TEL 022-377-1407 FAX 022-377-1407 (原 容子)
3/8	13:30 ～ 16:30	学習交流会「介護にかかわるみん なのつどい」ヘルパーの働きがい と誇り、よりよい介護をめざして	セミナー ホール	500円 (事前申込不要)	みやぎヘル パー・介護労働 者連絡会	TEL 022-236-9651 FAX 022-283-0035 (上條栄治)

仙台市シニア活動支援センターからのお知らせ

サポセンの3階にある
シニア活動支援センターからの情報をお届けします!

■専門相談<無料・要申込>

相談日	テーマ
2月 9日(土)	ボランティアしませんか?
28日(木)	さまざまな情報発信を支援します。

□仙台市シニア活動支援センター TEL:217-3983

■シニアサロン

<参加費1,500円(ワンドリンク付)要申込>

「NPOのいろいろ電話相談」 ～相談員をめざしてみませんか?～

○ゲスト

(特活) 東日本カウンセリングセンター 代表

五十嵐豊子さん

子ども虐待防止ネットワーク・みやぎ(キャブネット・みやぎ)

鈴木俊博さん

○日 時: 2月25日(月) 午後6時半～8時半

お知らせ

● 企業サロンを開催します ●

「NPOと一緒にできる、企業の社会貢献のコツ」 ～2つの企業とNPOの協働事例に学ぶ～

昨今、企業の社会的責任が求められています。企業がCSRに取り組み、社会貢献活動をしようとするときの連携先として、市民活動団体やNPO法人を選ぶケースが増えています。

今回の「企業サロン」では、仙台市内の企業とNPOの協働によって行われた事例の紹介（双方の担当者による対話）と、パネルディスカッション・情報交換会を実施します。

日時：2008年2月26日（火）15：00～18：30
会場：サポートセンター 6Fセミナーホール
参加費：1,000円
定員：70名
申込み・問合せ
仙台市市民活動サポートセンター
TEL：022-212-3010
FAX：022-268-4042



編集後記

サポセンから一歩外へ出ると、ぽーんと銀杏の香りが。広瀬通沿いのイチョウ並木、まだ銀杏がなっているんです。足元に注意しながら歩いているつもりなのですが、先日ふと目を離した際に…。見上げると、まだ実はたくさんなっています。サポセン前を通るときは、足元にご注意を。（千葉やす恵）

受付のカウンターに、「なごみ鉢」が置いてあります。数種類の植物が植えてある小さな鉢です。「ソキウスせんだい」の手作り品です。その鉢に、小さくて可愛い、黄色い花が咲きました。ちょっと目に留めて見てあげてください。まだまだ寒い季節が続きますが、ほっこり暖かい気分になります。（葛西淳子）

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法人、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）
1/30(水) 2/27(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閲覧、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
（指定管理者：特定非営利活動法人せんだい・みやぎNPO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>

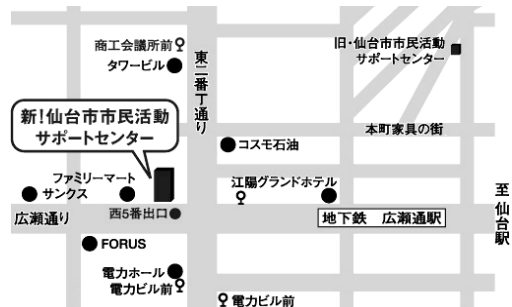
発行日：2008年1月23日
編集：特定非営利活動法人 せんだい・みやぎNPOセンター
編集人：本田ふみ 千葉やす恵 葛西淳子

- ★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。



仙台市市民活動サポートセンターは、特定非営利活動法人せんだい・みやぎNPOセンターが仙台市の指定管理者として、管理運営を行なっています。
指定管理期間：2007年4月1日～2010年3月31日

案内図



■ご来館の際は、公共交通機関をご利用ください。
[最寄のバス停]電力ビル前、商工会議所前、
広瀬通一番町前、地下鉄広瀬通駅前
[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。
お車や自転車でご来館される方は、
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。