

## 助成事業実施報告書

団体名 NPO プラス・ド・西東京

代表者・役職名 氏名 理事長 柳瀬麻知子

## ▼報告書の扱い、および記入にあたっての注意点

この報告書(精算報告書以外)は、ホームページなどで公開する予定ですので、広く読まれることを想定してご記入ください。また、編集段階で、表記・表現等を事務局で編集する場合がありますので、あらかじめご了承ください。語尾の表現は「です・ます」調をお願いします。報告書に掲載するため活動の内容がよくわかる写真(2枚程度。写真の肖像権問題がないものの提出をお願い致します)を添付して下さい。

## 1. 助成プロジェクト名

音楽と映像で脳に刺激！プラチナ世代の居場所づくり

## 2. 実施団体の概要(創設の経緯、創設時期=法人で、法人化前に任意団体での活動がある場合、その段階からご記入ください。会員数など。180文字程度まで)

2008年、生活クラブ生協の物流センター跡地を活用して構想された多機能複合施設「パスレル保谷」の建設に合わせ、建物管理と、入居団体間のコーディネート、コミュニティカフェの運営やセミナーの開催などを通して人と地域に架け橋をかける役割を持つNPOとして設立されました。会員数56人(正会員34、賛助会員22)

## 3. プロジェクトの目的とその背景(※応募申請書に記載のものでも可) 250文字程度まで

音楽と映像を切り口にした「歌声喫茶」「名画座」「わが青春のコンサート」「ダンス喫茶」の企画を通して、プラチナ世代の居場所を作ります。そこに集う人々のコミュニティを形成しながら、地域活動や多世代の交流に広げていくことをめざします。

## 4. プロジェクトの内容(※当初予定と変更がない場合は、応募申請書に記載のものでも可) 300文字程度まで

「パスレル保谷」のイベントルームで「プラチナ世代のお楽しみ企画」として、次の4つの活動を実施。

- ① 歌声喫茶: キーボードの伴奏で20曲ほど歌う。コーヒータイムに飲み物と手作りケーキを提供。月1回  
 ② 名画座: 解説付きで、DVDを視聴。飲み物とおやつを提供。月1回  
 ③ わが青春のコンサート: 昭和歌謡を中心に音楽を流し歌詞をスクリーンに映して歌ったり踊ったり、リクエストにも応じる。ドリンクとおつまみを提供。  
 ④ ダンス喫茶: ダンス音楽に合わせて自由に踊る。ドリンクとおつまみを提供。年2回。

## 5. プロジェクトの実施で得られた「結果」(OUTPUT。実施回数や参加者数など)、「成果」(OUTCOME。事業によって生まれた直接的な変化)、「社会的な変化」(IMPACT。事業が社会に与えた影響)などの『効果』 300文字程度まで

<結果> ①「歌声喫茶」は毎月開催、年間のべ403人が参加。②「名画座」は1月を除く毎月開催、のべ95人が参加。③「わが青春のコンサート」は年6回開催し、63人が参加。④「ダンス喫茶」は年2回開催し、17人が参加。  
 <成果> 音響機器を更新することで、活動の継続を図ることができました。特に②名画座は音と画質がクリアになり、事業協力者、来場者とも大変喜ばれました。③は参加者が口コミで広がって昨年の7割増しとなり、大人の居場所として定着がみられます。④は2回目が荒天で、人数は多くありませんでしたが、40代から80代と幅広い年代が参加、次回を待ち焦がれる方もありました。これらの活動がシニア世代を元気にする効果を実感しました。

## 6. プロジェクト実施にあたっての課題、今後の展望など 300文字まで

<課題> 歌声喫茶や名画座に、これまで参加されてきた方の健康や介護の状況変化が多く見られるようになり、参加人数は頭打ちとなりました。あらたな方への呼びかけが必要になっています。

<展望> ●整備した機器は今後、数年にわたって使用が可能となるので、広報を強化して参加者増を図りたい。  
 ●毎月開催の「歌声喫茶」では歌詞をめくるのがむずかしい、文字がみえづらくなった方のために、歌詞をスクリーンに大きく映して楽しんでいただくことも検討したい。  
 ●新企画「(仮)東京オリンピック2020を大画面で楽しむつどい」の開催に向け準備をしたい。

## 7. 参考資料

支援対象プロジェクトで作成したチラシ、パンフレットやマスコミで紹介された記事等は現物またはコピー、活動状況の写真などを参考資料として提供してください。

参考資料あり ・特になし



歌声喫茶



わが青春のコンサート



ダンス喫茶



亥年に、一步踏み出す  
 年齢、性別、声の良し悪し関係なし

## みんなで歌おう！

NPO プラス・ド・西東京は、いつまでも輝き続けるプラチナ世代のコミュニティ作りをめざし、様々な企画を定期開催しています。その中の「歌声喫茶パスレル」は年間、延べ 450 人の方が参加する好評企画です。

### 歌声喫茶パスレル

大きな声を出して心も  
 体もすっきりしましょう

毎月第3金曜日 午後1時30分～3時

場所：パスレル保谷2階イベントルーム

参加費：510円(コーヒー・ケーキ代)

キーボードの伴奏で毎回20曲ほどを歌います。コーヒータイムには手作りのケーキとコーヒーで楽しいおしゃべり。あっという間の1時間半です。

今後の予定：1月18日 2月15日 3月15日



この活動は市民からの寄付を財源にした生活クラブ運動グループ・インクルーシブ事業連合の地域たすけあい福祉基金『インクルフアンド』と、真如苑「Shinjoプロジェクト」から助成を受けています。

### わが青春のコンサート

懐かしい曲を聴いて、歌って、踊っても！

偶数月の第4火曜日 午後6時～7時30分

参加費：700円(ワンドリンク、おつまみ代)

場所：パスレル保谷2階イベントルーム

共催：懐メロクラブ

昭和歌謡、グループサウンズ、フォーク…当時の音源で、懐かしさもひとしお。リクエストにもお応えします。ビールなどのアルコールもご用意しています。

今後の予定：2月26日 4月23日



## 入居者募集！ シェアドオフィス

～ひと月2万円で自分のオフィスが持てる～

NPO プラス・ド・西東京は起業や活動開始を考えている方にスモールオフィスを提供しています。セミナーやイベントの共催など、コラボレーションも行っています。

○今回の募集内容

入居者数=2組(2区画)

家賃 1ヵ月 20,000円  
 (水光熱費、管理費込/消費税別)

○概要

パスレル保谷2階シェアードオフィス内の事務所ブース 面積:2.88㎡

○付帯設備

机1台、椅子1脚、棚板他

○お問い合わせ

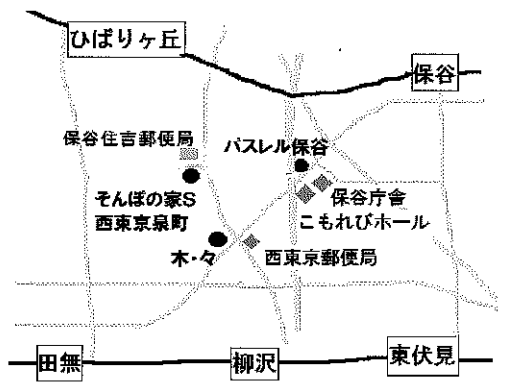
NPOプラス・ド・西東京  
 042-439-6353 まで




事務所内のスペースを活用して開業されている「フットケアサロン歩行」

### イベントカレンダー

- 1/6 (日) 新春初売り お汁粉ふるまい(デポー)
- 1/8 (火) Let's フラダンス (セミナー)
- 1/9 (水) 新春運試し「福引き」(デポー)
- 1/10 (木) 健康カフェ (カフェ)
- 1/11 (金) 楽々ストレッチ (セミナー)  
 体の悩みをヨガで解決! (セミナー)  
 おしゃべりカフェ (カフェ)
- 1/14 (月)～15 (火) 婦人服サンプル展示会 (デポー)
- 1/15 (火) リトミックとおやつ会 (イベントスペース)
- 1/18 (金) 楽々ストレッチ (セミナー)  
 歌声喫茶 (イベントスペース)
- 1/20 (日) 日曜朝市 10時～12時 (デポー)  
 大人の国語 (セミナー)
- 1/21 (月)～22 (火) 東京真珠展示会 (デポー)
- 1/22 (火) Let's フラダンス (セミナー)
- 1/25 (金) 体の悩みをヨガで解決! (セミナー)
- 1/31 (木) ディスコ&ゴーゴー (イベントスペース)
- 2/2 (土)～3 (日) オーダースーツ・アイメイト展示会 (イベントスペース)



#### プラス・ド・パスレル(イベントスペース)

- 開館時間 9:00～20:50
- 受付時間 9:30～17:00 水曜日、年末年始休み
- 受付場所 パスレル保谷2F プラス・ド・西東京事務所  
 広さ=20坪(66平方メートル)  
 設備=ピクチャーレール、椅子、机、鏡(W1,000ミリ×H1,650ミリが6枚) ※音響装置、プロジェクター&スクリーン、キッチン別途料金。

#### ■利用料金(時間貸)

※キャンセル料は  
 2週間前の翌日から当日100%、  
 1ヵ月から2週間前50%。 ※ご予約は6ヵ月前から先着順です。※宗教活動、パスレル保谷の趣旨に反する活動にはご利用いただけません。

| 午前         | 午後          | 夜間          | 全日         |
|------------|-------------|-------------|------------|
| 9:00～12:50 | 13:00～16:50 | 17:00～20:50 | 9:00～20:50 |
| 1,700円     | 2,200円      | 3,200円      | 6,500円     |

#### パスレル保谷 アクセス

- ◎保谷駅から徒歩15分、吉祥寺駅・田無駅・三鷹駅行バス保谷庁舎下車
- ◎ひばりヶ丘駅・東伏見駅からはなバス保谷庁舎下車
- ◎田無駅から保谷駅行バス保谷庁舎下車
- ◎吉祥寺駅・三鷹駅から保谷駅行バス保谷庁舎下車



◎お申し込み方法は最下欄をご覧ください。

◎生活クラブ組合員以外の方でも、セミナー参加、プラス・ド・パスレル利用ができます。

### 月に一度のリトミック教室 リトミックとおやつのお会

お子さんと一緒にの時間を楽しみましょう！

前半30分をリトミック、後半は保育園ほむの生活クラブの食材を使ったおやつをいただきます。子育ての相談にも保育士が応えます。お気軽にお申し込みください。毎月第3火曜日の午後開催します。

日時=1月15日(火) 13:30~14:30

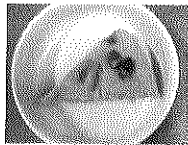
対象=0歳~3歳

定員=10組

参加費=親子1組1,000円(おやつ代含)

講師=福崎祐子 国立音楽大学卒、全日本リトミック音楽教室研究会

申し込み〆切=1月12日(土)



### 竹藪先生の大人の国語 女の事件簿 全6回

希望回のみ  
受講可

昭和~平成に現れた有名無名の女たちのルポタージュを読みます。次回までにテキストを読んで、感想を発表する形式です。



希望の回のみを受講することもできます。

日時=3月までの隔月1回の日曜日。

14:30~16:30

定員=20名(最少催行5名)

受講料=2回3,000円 1回1,500円

講師=武田幸 予備校講師(現代社会・小論文) Blog「竹藪みさえの『ぞ。問題主婦』」主宰。

『町工場の娘 主婦から社長に  
1/20 なった2代目の10年戦争』  
(諏訪貴子、日経BP社)

『逃げるは恥だが役に立つ シ  
3/17 ナリオブック』(野木亜紀子・  
海野つなみ、KCデラックス)

### 竹藪先生の大人の社会科 今、日本国憲法を学ぼう。

希望回のみ  
受講可

憲法改正が具体的になってきた今、改憲、護憲というイデオロギーは置いて憲法そのものを考えてみることから始めます。各政党の改憲案も合わせて読んでみることで、日本国憲法を広く深く捉えてみましょう。

日時=6月までの隔月1回の日曜日。

14:30~16:30 定員=20名(最少催行5名)

受講料=3回

4,500円 1回1,500円

講師=武田幸 予備校講師

(現代社会・小論文)



第9条の問題。  
2/17 第9条をどうするか。

4/21 各政党の改憲案は?  
各政党の改憲案を比べてみる。

6/16 日本国憲法は、どのように出来たのか  
押しつけ憲法。旧憲法から新憲法へのながれ

### ずっと自分の脚で歩く 楽々ストレッチ

1回お試し  
体験可

日時=1/11.18 2/1.15 3/1.15

9:30~10:30

定員=20名(最少催行4名)

受講料=6回9,000円 体験1,500円

講師=池田仁 フリーインストラクター・トレーナー はだし教育指導士。

協力=NPO法人スポーツアシスタント



### ★プラチナ世代の定期開催企画★ 問い合わせ=042-439-6353

1/10 (木) 健康カフェ(1階カフェ)  
泉町地域包括支援センターによる無料相談。  
14:30~15:30 血圧、握力測定できます。  
コーヒーマシーナード付き

1/18 (金) 歌声喫茶パスレル2階  
キーボードの伴奏で20曲ほど歌います。年齢、性別、声の良しあし関係なし!  
13:30~15:00 費用=510円(ケーキセット代)

名画座「パスレルシアター」  
樹木希林追悼上映  
『あん』

2/1 (金) 13:30~  
作品の説明やこぼれ話を聞くのも楽しみ。  
費用=510円(茶菓代)  
※要会員登録(無料)

歌声もくもく  
懐メロクラブの協力で当時の音源に合わせて歌います。大きな声を出して気持ち良い!  
2/7 (木) 14:30~15:30  
会場=コミュニティーレストラン木々  
費用=500円(茶菓代)

### 踊ろう!ダンス喫茶 パスレル ディスコ&ゴーゴー

体より先に記憶が踊りだす!  
記憶より先に心が踊りだす!



ツイスト? モンキーダンス? ゴーゴー? 「ソウルトレイン」「ビートポップス」に夢中になった人もならなかった人も、「ディスコ」に通い詰めた人も、行かなかった人も……。懐かしい音楽の数々に合わせて、腰痛や五十肩はそれなりに、自分スタイルで踊りませんか?

日時=1月31日(木) 18:00~20:00

料金=700円(ワンドリンク代、当日支払い)

持ち物=ルームシューズ

共催=懐メロクラブ

申し込み・問い合わせ=042-439-6353

### ☆きらきら☆ Let's フラダンス

1回お試し  
体験可

フラの魅力は「誰でも踊れる」こと。でも、若い人たちと一緒にではちょっと……。そんな方たちのための「健康のためのご年配向けフラダンス」。

日時=1月から3月までの第2、4火曜日 13:25~15:25

定員=15名(最少催行4名)

受講料=6回9,000円 体験1,500円

講師=ポエラバ・ティアレ・オブヒ・カツコ



### カラダの悩みを ヨガで解決!

1回お試し  
体験可

1日の時間の流れの中や、季節の違いにも少しづつ変わる私のカラダ。「体が硬いから、ヨガは、無理。」と思いませんか? ヨガは、柔軟体操でも、ポーズの美しさを競うものでもありません。カラダの変化に気づき、自分のカラダとしっかりと向き合うこと。

日時=1月から3月までの第2、4金曜日 13:30~14:30

定員=10名(最少催行4名)

受講料=6回9,000円 体験1,500円

講師=加藤聖子 AFAAJAPAN ヨガインストラクター。



## セミナーお申し込み

電子メール event@passerelle.or.jp

FAX 042-439-6353

窓口 水曜日定休

◎以下の事項をFAXまたは電子メールで、「プラス・ド・西東京事務局」宛にお申し込み下さい。

※ご記入いただいた個人情報は、当NPOにて厳重に管理し、セミナー管理以外の目的で使用することは一切ありません。

◎先着順です。キャンセルは7日前までにご連絡下さい。受講料お支払いをもって正式受付とさせていただきます。

※講師のやむを得ない事情、参加人数の都合で中止することがあります。ご了承下さい。

◎受講料は郵便振り替えでお支払い下さい。※連続講座お申し込みの場合、初回実施後の特定回のみキャンセルは返金できませんので、ご了承ください。 ◎場所は、特記以外はプラス・ド・パスレルで実施します。

[口座番号] 00170-0-742745

[口座名称] 特定非営利活動法人プラス・ド・西東京

### FAX申込書

切らずにそのままFAXして下さい。

|           |   |                         |  |       |
|-----------|---|-------------------------|--|-------|
| 受講希望講座名   |   | 受講料合計額                  |  | (連絡欄) |
| (ふりがな)お名前 |   | 電話<br>FAXまたは<br>メールアドレス |  |       |
| ご住所       | 〒 |                         |  |       |