

shibukatsunavi

vol.05

渋谷カッツナビ

カンレキ・テイネンを迎える人の
渋谷・地域活動デビューガイド誌

特集

①から始める SDGs

片付けが変わる還暦からの生き方
岩崎良美



生 まれも育ちも渋谷区渋谷。父も祖父も青山通りを走った都電の運転士。今はなき渋谷小学校入学を機に野球を始め。憧れたのは王選手。大山公園の野球場は当時から聖地であり庭。主にキャッチャーとして高校卒業まで選手として活躍。あと一歩で甲子園（東京都予選ベスト16がベスト）。19歳から公式審判員となり現在に至る。二人の御子息も渋谷小学校から野球の道へ。渋谷小が統廃合で揺れた頃はPIA会長として母校のために奔走。渋谷小が袖南小に引き継がれたごとく、渋谷小野球クラブの歴史と伝統と精神は、「大向ベアーズ」が継承したと認識している。野球少年と触れ合う休日、鬼沢さんが自身の原点に帰属する聖なる時間。大山公園少年野球場で「審か選る」のは自分史の必然か。30歳を過ぎた御子息とは今もキャッチボールをする仲の60歳。野球がつなぐ地域愛と家族愛の象徴的存在として、ここにその還暦を祝いたい。仕事は長らくの渋谷区役所勤務。

野球少年

フォーエバー

大山公園運動場少年野球場
2021年11月3日「文化の日」



渋谷還暦人物伝①
1961年生 鬼沢直之
写真 浅田政志



浅田政志 Masashi Asada
後に映画化もされた『浅田家』で第34回木村伊兵衛写真賞を受賞(2008年)し、新しい家族写真の世界を切り拓いた当代きっての人気写真家。著書に『家族新聞』『家族写真』である。『リアルベムの子カラ』『浅田撮影局 せんねん』『浅田撮影局 まんねん』など。三重県津市出身。

(撮影協力：大向ベアーズ、渋谷レインボウクワズの選手のみなさん)

片付けが変える 還暦からの 生き方

岩崎良美

1961年生まれ世代の顔は、
“おうち大好き”岩崎良美さん。

断捨離提唱者、やましたひでこさんのセミナーに参加したり、片付けコンサルタント、近藤麻理恵さんの本を読み、お二方の影響を受け、ルームコンサルタント「SOLEIL～おうちのソレイル？」を立ち上げました。基本はLINEでお部屋を見せていただきアドバイスしているんです。知り合いに、「ルームコンサルの練習をしたいからお試しでやりましょう」と言っても、みなさんだいたいこうおっしゃいます。

「ちょっと待って。」

今は人を呼べる状態じゃないから」人を呼べる状態じゃないお部屋だからご相談にのりましょうということなんですけどね(笑)

還暦は、片付けを始める人生のいいきっかけになると思いますよ。



お年寄り今こそもっと助け隊① 「包括」とつながる

鉢山町のパール居宅介護支援事業所で高齢者の
送迎ボランティアに励む菊池晃一郎さん。

地域包括支援センター ●本町【つばめの里・本町東】03-5334-9977
●笹塚【笹塚】03-5365-1611 ●初台【あやめの苑・代々木】03-3372-1038 ●西原【総合ケアコミュニティ・せせらぎ】03-5790-0881 ●上原【富ヶ谷・上原】03-3467-2371 ●千駄ヶ谷【千駄ヶ谷・北参道】03-3475-1461 ●神宮前【ケアコミュニティ・原宿の丘】03-3423-2112 ●大向【かなみの杜・渋谷】03-6433-7535 ●恵比寿【恵比寿西二丁目】03-6427-0273 ●氷川【ひがし健康プラザ】03-5468-5901 ●新橋【豊沢・新橋】03-3440-1671



前

号のテーマは「お年寄り今こそ助け隊」でした。「コロナ禍でますます不便を強いられる高齢者に何か自分も手を差し伸べたいと思われる方は、まずは地域包括支援センターとつながりましょう」とおすすすめしました。で、そのとおり、早速つながってくださったのが菊池さんです。普段はフレンチレストランのシェフですがそれまではご自身の生活エリアの包括がどこにあるのかそもそも「ほうかつ」が何なのかよくご存知でなかったのに、お店のある恵比寿地区の包括だった※令和3年3月まで「パール」に単刀直入に相談したところ、すぐに「インサード」に求められるお年寄りの通所補助のボランティアを始められることになりました。今も欠かさず毎週月曜日の朝は「パール」の一員として活動されています。

「お年寄りのために出来る事が広がって嬉しいです」と包括との縁を喜ぶ菊池さん。包括には様々なお困りごとを抱えるお年寄りの相談が入ります。さあ、あなたもお近くの包括とつながり、お年寄り助け隊一号の菊池さんにつつまきましょう。

還

暦は、コロナの影響で美感がないまま止まってしまった感じですね。お祝いも、出来てないんです。フランス語で赤のことをルーージュっていうんですけど「ルーージュパーティーやろうよー」って中学や高校時代のお友だちと、二年は盛り上がり過ぎてたんですけどね。いつか実現するのかな？

でもこのあいだ、二人の姉が遅ればせながらお誕生会を開いてくれました。宏美宅でね。姉妹でよく食事をしたり、お買い物に行ったりします。宏美もおうちのことが大好きで。緊急事態宣言が明けた最初の土曜日、宏美と二人でIKEAに行きました。駐車場から車を出すのに40分かかってしまつぐらいすごく混んでましたけど、とても楽しかったです！

宏美は、お掃除が得意な人です。私はお掃除が得意じゃないんです。だから、お掃除がラクになるように、モノを減らして片付けをしています。

お掃除と片付けは違うんですけど、みなさん一緒にしてしまつて…。それは全然違うことなんですよ。

ありがとーじゃあねばいばいー！

燃えないゴミの日ラッキーみたいな(笑)

片付けの心得①「玄関に靴は一足」

捨てないで誰かにもらつてもらうとか…

そのモノの行き先を探すことにエネルギーを使わなくていいです。モノ中心に考えちゃダメ。自分軸でいいかと。自分がとにかく散らかっているところにいたら、知らない間に疲れちゃっているんですよ。片付けていない部屋にいていつかは、自分を傷つけているのと同じですから。

「玄関には自分の靴一足以外置かない」。まずそこからですね。家に住んでいる人数以上の靴が並んでいたりすると帰ってきた時にくたびれる原因の一つだと思います。玄関がすっきりしていると気持ちがいいと思いませんか。

私たちって、「物は大事にしなきゃ」「使えぬ物は捨っちゃいけません」「もったいないおばけが出るぞ」「そういついつに教えられて育っているんですよ。でも、空間がなくなるほ

まず片付けというのは、とても難しいってことなんです。片付けって、選ばなきゃいけないから。選ぶってことは、選ばないモノもあるってことなんです。それが辛いんですよ。でも、選り抜いていくと選り抜かれたモノたちだけになりますから。そして、空間が生まれ掃除もラクになりますし、空気の通りが良くなって、帰宅した時に何か違うなと思つようになるんです。

ですから自分の中で順位を決めていき、「あ、このモノがいちばんー」って思つたら、そのモノがいちばん上になって、いちばん下位のモノはいらないってなります。そうすると、どんどんお気に入りのモノのレベルも上がっていくわけです。

せつかくだから捨てなくてもいいかと…
ずつと置いてあるのも忘れてるの？ 押し入れのどこかに置いてあるのも忘れてるくらいなのに、それでいいんですか？ もつそのモノとの関係性は切れているんですよ。お役目が終わりつて「てんてん」ベトナムがありがうー」「いんじやないですか。

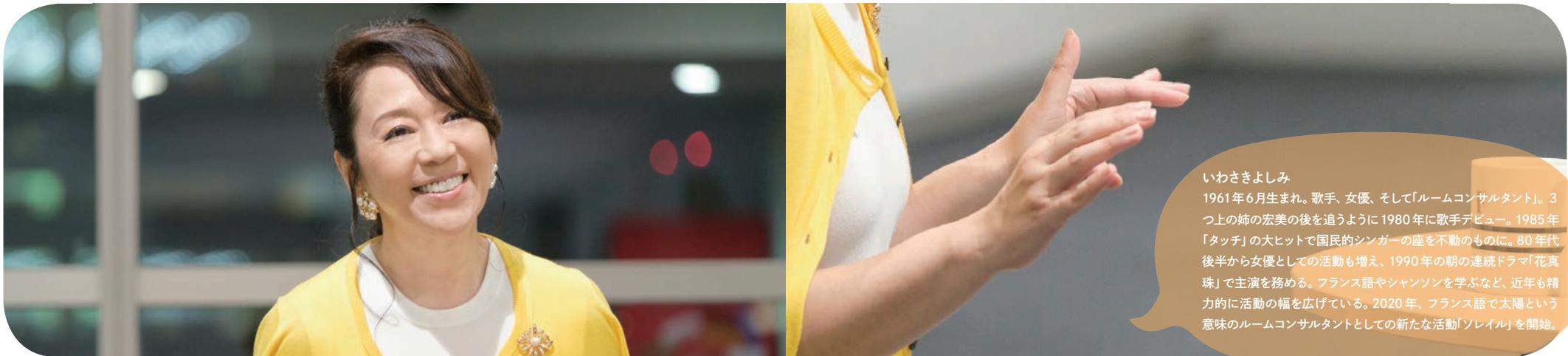
どもったいないものはないんじゃないかしら。

片付けの心得②「上はゼロ」

片付けのアドバイスをするときはいつも言つんですけど、上にモノは置かないって。空気の通りが悪くなるから。まず筆筒や冷蔵庫の上にモノを置くのはやめましょつ、上は出来るだけゼロにしましょつ。

実家とか笑えます。昔のテレビは厚かったでしょ。そうするとうちの母なんかテレビの上に乗って、レースの敷物を敷いてその上に置物とか置いたりするんですよ。

私は、ダイニングテーブルの上には何も置かないようにしています。一つ置いてしまつとまたもう一つとなり、そこは置いていいものだっていうふうな自分の中でインプリントされてしまつからです。だから私はテーブルにはお花も飾らない。お花は大好きなんですけどね。やっぱりお友だちがお食事しに来た時にお花があったほうがいいと感じたら、高さのない花びんにお花をいけます。



いわさきよしみ
1961年6月生まれ。歌手、女優、そして「ルームコンサルタント」。3つ上の姉の宏美の後を追うように1980年に歌手デビュー。1985年「タッチ」の大ヒットで国民的シンガーの座を不動のものに。80年代後半から女優としての活動も増え、1990年の朝の連続ドラマ「花真珠」で主演を務める。フランス語やシャンソンを学ぶなど、近年も精力的に活動の幅を広げている。2020年、フランス語で太陽という意味のルームコンサルタントとしての新たな活動「ソレイル」を開始。

①

から始める SDGs

1 NO POVERTY

エスジー…なんだって？ 知らんけど。いえ問題ありません。地域のために、困っているひとのために行動するあなたは、そのエスディーゼーズの実践者です。国連が2015年に掲げた1から17までの「持続可能な開発目標」SDGs (Sustainable Development Goals)。企業や学校では年々取り組みが活発になってきていますが、地域社会にもSDGsの理念が浸透すればいいなと思います。世界を変えるための世界共通の目標が念頭にあれば、これからの地域活動はきっとずっともっとみのあるものに。

- FOOD LOSS
食品ロスをなくして貧困をなくそう……p10
- FOOD DRIVE
食品を届けるフードドライブ……p12
- FOOD PANTRY
食品を分かち合うフードパントリー……p14
- OUTDOOR FOOD PANTRY
代々木公園にあつまる
国境なき支援部隊……p16
- NEIGHBOR FOOD PANTRY
めざせ！おとなりフードパントリー……p18

- 渋谷還暦人物伝……p2
- 片付けが変える還暦からの生き方 岩崎良美……p5
- お年寄り今こそもっと助け隊……p4 p19 p20
- 「ボラセンだより 2022」……p21
- 「渋谷おとなりサンデー 2022」……p22

★表紙：区役所 15 階「スペース 428」で
渋谷の夜景をのぞむ岩崎良美さん

片付けの心得③「ぜんぶワンアクション」

洋服ダンスも、みなさんおそらく180%くらい入れているのではないですか。そうするとお洋服選ぶのにも時間がかかるし、出した時にシワになるでしょう？ ある程度ハンガーの間に隙間があると探しやすいし戻しやすいですよ。そうすることで、ぜんぶワンアクション。駐車場と同じです。7番の車を出すのにこの前にいる2番や3番の車を動かさないと出せないという状態に、なっている方もいるんじゃないですか。

たとえばお魚を盛る四角いお皿が欲しいと思つたら、まず四角いお皿を入れる場所を、ここにお皿を入れるんだって決めてから買いに行きます。ワンアクションで出してワンアクションでしまったためには、ただ買ってきて重ねちゃダメなんです。ここに隙間があるから入れてしまつてはダメ、事前にスペースを確保することが大事です。

断捨離ついでに、断も捨も離もすべてマイナスなんです。足すモノはないんですよ。そういう私もぜんぜん断捨離できてな

ったりするんですけどね。食べたいものはバカバカ食べるので(笑)。片付けと同じで、もうちょっと考えて食べなきゃって思つんですけど。自分がほんとうに食べたいものだけ食べればいいのに、出されたものはぜんぶ食べちゃおうし。何でもホントに美味しいし。もつ食べちゃおう。残せません。食品ロスは出ないですね。

下町に住んでるんですけど、毎月第二日曜日が町内会のお掃除なんです。で、ちよつと昨日がその日だったんですけど、今までこなでできなくて今年はじめての集まりでした。たはの吸い殻とか少ないけどあるので、30分くらい。みんなでお掃除します。そして帰りにお茶とお菓子ももらって帰ってきます。やはり町が綺麗になるのはうれしいです。でも、第一に、「おうちのソレイル？」をしましょう。自分がいるおうちを居心地よくすることが一番です。自分のおうちが居心地よくなること、色々なことが楽しくなりますよ。

★岩崎良美さんに本気で片付けのご相談をしたい方はこちらまで
iwasakiyoshimi.com

写真：廣瀬真也 ヘアメイク：宮本盛満
スタイリスト：鈴木仁美



▲景丘の家で開催されたフードパントリーに出動したボランティア部隊。中央が菊池さん

①から始めるSDGs

FOOD LOSS

食品ロスをなくして貧困をなくそう

貧困と健康にNO！健康と教育にYES！



SDGsには17の目標があります。1番から17番まで、中学生だったら全部ソラで言えるかもしれません。負けずにこつちも丸暗記…なんて遺暦世代はそこまで無理なくても、いいとこ取りで済ませましょう^(笑)

SDGsに取り組みたいばんの心構えは、まず目標1の「貧困をなくそう」に全集中することです。この世界から貧困をなくすこと。貧困に苦しみむじむじを「誰一人取り残さない」と。それがSDGs全体の大テーマです。

その他に16の「社会」「経済」「環境」に関する様々な目標が掲げられていますがそのすべては第一の目標である貧困をなくすために必要とされた。追加目標と位置つけて差し支えありません。「2を聞いて十七を知る」がその極意と申せましょうか…。もう目標1さえわかっていれば、SDGsのすべてがわかったも同然です。そうです。SDGsの行動原則が「貧困にNO」なのです。

そして、2番、3番、4番と、いずれも貧困と深く関わる目標がつきます。「飢餓をゼロに」「すべての人に健康と福祉を」「質の高い教育をみんなに」。

が必要とする食品援助量の2倍に相当するそうです。つまり日本から食品ロスがなくなれば世界から食べるものに困るひとがいなくなる計算です。それを机上の計算に終わらせないために生産・サプライチェーンの再構築の必要性とともに、一人一人の食品ロスを出さない掛けが貧困や飢えを防ぐ重要な手立てとなることを訴えるのが目標12です。

やるべきことはシンプルです。捨てられる食品はそれを必要とする誰かに食べてもらえればいい。その発想を効率よく実現するために出来上がった仕組みがフードバンクです。食品を届ける人と食品を受け取る人の仲立ちをしてくれるのです。

家で余っている食べ物があつたら、それは食品ロスだと気がきましょう。そして「貧困をなくそう」と叫びて行動を起こしましょう。それを届ける人になりましょう。おうちから、一人が立ち上がるエスディージーズ。わたしたちの「1」から始まるSDGsは、食品を届けるフードドライブとともに発進します。お乗り遅れありませんように^(笑)



SDGsには17の目標があります。1番から17番まで、中学生だったら全部ソラで言えるかもしれません。負けずにこつちも丸暗記…なんて遺暦世代はそこまで無理なくても、いいとこ取りで済ませましょう^(笑)

SDGsに取り組みたいばんの心構えは、まず目標1の「貧困をなくそう」に全集中することです。この世界から貧困をなくすこと。貧困に苦しみむじむじを「誰一人取り残さない」と。それがSDGs全体の大テーマです。

その他に16の「社会」「経済」「環境」に関する様々な目標が掲げられていますがそのすべては第一の目標である貧困をなくすために必要とされた。追加目標と位置つけて差し支えありません。「2を聞いて十七を知る」がその極意と申せましょうか…。もう目標1さえわかっていれば、SDGsのすべてがわかったも同然です。そうです。SDGsの行動原則が「貧困にNO」なのです。

そして、2番、3番、4番と、いずれも貧困と深く関わる目標がつきます。「飢餓をゼロに」「すべての人に健康と福祉を」「質の高い教育をみんなに」。

が必要とする食品援助量の2倍に相当するそうです。つまり日本から食品ロスがなくなれば世界から食べるものに困るひとがいなくなる計算です。それを机上の計算に終わらせないために生産・サプライチェーンの再構築の必要性とともに、一人一人の食品ロスを出さない掛けが貧困や飢えを防ぐ重要な手立てとなることを訴えるのが目標12です。

やるべきことはシンプルです。捨てられる食品はそれを必要とする誰かに食べてもらえればいい。その発想を効率よく実現するために出来上がった仕組みがフードバンクです。食品を届ける人と食品を受け取る人の仲立ちをしてくれるのです。

家で余っている食べ物があつたら、それは食品ロスだと気がきましょう。そして「貧困をなくそう」と叫びて行動を起こしましょう。それを届ける人になりましょう。おうちから、一人が立ち上がるエスディージーズ。わたしたちの「1」から始まるSDGsは、食品を届けるフードドライブとともに発進します。お乗り遅れありませんように^(笑)

育をみんなにですが、飢餓は差し迫った貧困であり、健康と教育は貧困が解消されない限り享受できないことは言うまでもありません。「貧困をなくそう」が始まりであり中心となるエスディージーズ。わたしたちが渋谷で地域活動に取り組み場合、SDGsは4つのキーワードで押さえておけば十分です。それを掛け声にするとうなりませ。

貧困と飢餓にNOー健康と教育にYES！

これだけおぼえておきましょうか^(笑)

それから、これからわたしたちが具体的にSDGsを実践するうえで、もうひとつおぼえておきたいのが目標12です。つくる責任つかう責任ですが、その具体的な取り組み課題(ターゲット)のひとつに「食品ロスを減少させる」があります。食べられるのに捨てられてしまつ食品ロス。これまでは見過ごされてきたかもしれないけれど、SDGsの時代には企業も家庭もそんな無責任はゆるされませんよというのです。

いま日本国内で年間570万トンの食品ロスがあるとされていますが、その量は世界

①から始めるSDGs

FOOD DRIVE

食品を届けるフードドライブ
こんな容易い地域デビューは他にない。



「フードドライブ」受付窓口
 ●渋谷区清掃事務所(美竹分庁舎1階) 月～金曜 8:30～17:00
 ●本町リサイクルセンター 火～日曜 9:00～17:00
 ●総合ケアコミュニティ・せせらぎ 月～土曜 9:00～17:00
 ●ケアコミュニティ・原宿の丘 月～土曜 9:00～17:00(※火曜不可)
 ●はつらつセンター幡ヶ谷 月～日曜 9:00～17:00(※木曜不可)
 ●はつらつセンター富ヶ谷 月～日曜 9:00～17:00(※金曜不可)
 ●はつらつセンター参宮橋 火～日曜 9:00～17:00
 ●ひがし健康プラザ 月～日曜 9:00～17:00(※火曜不可)
 お米/小麦粉/缶詰/乾物/塩・砂糖・食用油など調味料/味噌/菓子/インスタント・レトルト食品などで賞味期限が1カ月以上ある未開封のもの(※お米は精米後2年以内、塩・砂糖は未開封であれば賞味期限の表示がなくても可)

▲フードドライブ初体験の菊池さん。お住まいの近くのひがし健康プラザへ



▲認定NPO法人フードバンク渋谷の事務局長、久保田寿江さん

食糧を必要としている人たちへの支援のために、家で眠っている食品を持ち寄るフードドライブ(もちろんクルマを使わずに人力でドライブする方も)。エスディージーズも社会貢献も未経験というひとには、身近で手応えのある「地域デビュー」になるのでは？

わざわざ美竹分庁舎まで出向かなくとも、ご近所に食品を持ち寄れる拠点も増えました。2021年11月現在、清掃事務所の他に7カ所でフードドライブの受付窓口がオープンしています。フードドライブの窓口を増やすと取り組みを始めたところでコロナ禍に、食品を必要としている人たちが差し迫って増えてくるタイミングで、区のフードドライブに「ドライブ」がかかる格好になりました。

さらに、「コロナ禍により食品支援の利用が増加した「ひとり親家庭」と接する中で、シングル親には単に食品提供だけに終わらないソフト面の支援が必要と感じた久保田さんは、2020年7月に「親子カフェ」を始めます。10月からは社会福祉協議会のごも

渋谷

谷に「フードバンク」が誕生したのは2016年のこと。まず、清掃リサイクル課で「フードドライブ」の取り組みが始まりました。

食品ロスをなくすために家庭や職場で余っている食品を持ち寄り、そしてそれを必要としている人たちに届けるアクションがフードドライブですが、同じ頃キリスト教の奉仕活動の1環として食品提供を始めていた久保田寿江さんが清掃リサイクル課の取り組みを知りました。NPOを立ち上げることをすすめられ、美竹の清掃事務所に集められた食品を「必要としている人たち」に届けるほどの協力を久保田さんが引き受けることに。その年のうちに久保田さん自身が事務局長となるNPO法人フードバンク渋谷が立ち上がり(2021年には認定NPO法人に)、たちまち渋谷区との連携協力体制が整えられていきました。

「必要としている人たち」とは、さしあたり生活福祉課や子ども青少年課とつながっている世帯のことですが、行政のセーフティネットにからない見えない困窮者への支援が、目下の久保田さんの課題です。

テーブル団体に加わりました。

親子カフェという、ひとり親家庭へのソフト面での支援をフードバンクの久保田さんが始められたのは、本当に届けなければならぬものは食品だけではないと考えさせられるようになったからでした。子どもの教育の機会だったり、心身の健康に関するアドバイスだったり。コロナ禍で困窮者への生理用品の配布も重要なソーシャルイシューとなりましたが、シングルマザーが必要としているのは食べるものだけではありません。当事者のニーズを聞いてそれに応えるサービスを届けることも、フードバンク渋谷のミッションです。

たとえば親子カフェのひとつの取り組みとして、塾に通えないお子さんのために専門のスタッフが勉強を教えることもあります。勉強をみてもらっている間は、お母さんにとってほっと息つける時間。食品を届けることを第一に、もっと他にも必要なモノ、コト、ヒトをお届けしたい。区の窓口への食品持ち込みを最初の一歩として、必要としている人のために、思いを乗せてドライブする人になりました。



▲景丘の家でのフードパントリーを準備するボランティア。大事な仕事の一つがお米の配分

するボランティアに回るケースも珍しくありません。また、その逆もあるでしょう。支援していた人が、あるときは支援される側になる。支援したり、支援されたり。支援するのにもされるのにも、どちらもお互い様。立場の違いや立場の交換を寛容に受け入れる「お互い様」の関係に支えられた地域コミュニティ。その未来予想図を、フードパントリーが用意してくれるような気がします。

久保田さんは、せせらぎや第一生命ビル、代々木の家家庭クラブ会館などで定期的にフードパントリーを開催してきました。また2021年6月から、久保田さんとの連携のもと、恵比寿の景丘の家が渋谷のフードパントリーに加わりました。

フードパントリーとはそもそもその英語では食品貯蔵庫という意味ですが、久保田さんにとって一番の課題が食品貯蔵庫を確保することでした。つまり貯蔵庫がないまま、そもそもフードパントリーがないまま、フードパントリーイベントを開催していたのです。冷蔵庫の備わった貯蔵庫があれば、その場で必

要な食品の配分ができて利用者も助かることは言いつまでもありませんが、イベントのたびに食品を一時的に保管していた場所から会場まで運び込む日々が続きました。

転機は昨年12月。地域交流センター大向の一室が食品貯蔵庫になりました！業務用冷蔵庫が設置され、フードパントリーを実施するにも申し分のないスペースの誕生です。今後は各地に「そもそもその（食品貯蔵庫でもある）フードパントリー」ができるでしょう。

食べるものがなくて困っている人。食べるものを余らせて困っている人。社会全体が困っているその状況を解消するために、みんながそれぞれの立場でコミットする。SDGsとはそういう全員参加の取り組みだったはず。だから忘れないようにしましょう。食品を届けるフードパントリーの主催者やボランティアだけではなく、食品を受け取る利用者さんもSDGsの実践者であるということ。を。「1」から始まるSDGsの問題解決のために、立場の違いを超えて地域のみんなが集まる場、それがフードパントリーなのだということを。

フードパントリーを手伝いたい方、
お問い合わせは
☎03-5457-2200
しぶやボランティアセンター

①から始めるSDGs

FOOD PANTRY

食品を分かち合うフードパントリー

きっとそこに“お互い様”の関係が。



▲家庭クラブ会館で開催されたフードパントリーで利用者に向き合う久保田さん

届 けられた食品を配分し、それを必要としている人たちに提供する支援活動を「フードパントリー」といいます。長引くコロナ不況で貧困問題がクローズアップされるにつれ身近な用語となりました。利用者の方々にとっては日時と場所が指定されたイベントということになるでしょうか。スイーツケースや大きなカバンを持参して、自分のために用意された食品を詰めて帰るイベントです。

そしてフードパントリーは、ボランティアが黙々と活躍する場でもあります。段ボールなど様々な状態で各種の食品がまとめられた荷物をいくつも運び込み、梱包を解いてその日にやってこられる人数分に取り分けるところまで、すべて人手のかかるボランティア仕事です。「これだけあつたら一週間助かるわ」と仰る長谷川東美子さんは、西原の総合ケアコミュニティ・せせらぎで開催されるフードパントリーを手伝うボランティアの一人。いつも自身が利用者になった気持ちで、喜びをもって食品を扱います。

支援を受ける利用者だった人が、後に支援



①から始めるSDGs

グラマ・セバ・ジャパンは
日本の渋谷人の参加も歓迎します。
☎03-5457-2200
しづやボランティアセンター

OUTDOOR FOOD PANTRY

代々木公園にあつまる国境なき支援部隊

いちばん困っている人は「外」にいる。



働いていたような、おそらく失業中の男性もやってくる。身元はわかりません。誰がホームレスなのかそうでないのか、そんなことは関係ありません。ヴェロニカさんは、ここに辿り着いたひとたちみんなが「好きだからあげる」のです。

協賛企業などから食品が届くほか、方々から支援物資が神宮前のヴェロニカさんのサロンに続々と運び込まれてきます。また、代々木八幡のインド料理店バーラティが前日の夜に70食分のお弁当を用意します。手作りのお弁当はヴェロニカさんたちの活動のシンボル。

日曜の朝、ヴェロニカさんは車に物資をぎっしり詰め込んで、バーラティでお弁当をピックアップしてから代々木公園の「会場」に向かいます。ここでは食品だけでなく、衣類や靴も「出店」します。冬を迎える季節とあって、厚手のセーターや防寒靴はたちまちギブアウェイされていきました。取材する我々の前では憂鬱そうな表情だったヴェロニカさんが、行列するひとたちを前にした途端、スイッチが入ります。目が輝き出すのがわかります。自

好

きたから。どうしてこの活動をつづけているんですかとヴェロニカさんに

尋ねたら、間髪入れずそう答えが返ってきました。義務感とか正義感からではありません。好きだから、あげる。ー80年代に流行ったキャッチコピーを思い出しました。毎週日曜日、主にホームレスのひとたちに食べものを手渡しするヴェロニカさんのモチベーションは、当時話題をさらったあのギフト広告のコングセプトそのものでした。

ヴェロニカさんがリーダーをつとめるグラマ・セバ・ジャパンは、渋谷で生活困窮者に食品を提供するフードパントリーの主催団体の一つ。ただし開催場所が屋外になる異色のフードパントリーです。ヴェロニカさんの志からすると、フードギブアウェイといったほうが相応しいかもしれません。

代々木公園でヴェロニカさんの前に並ぶひとの列は毎週およそ70名。コロナ禍は、多くのひとから食べるものだけではなく寝るところも奪いました。まだ家はあるひとでも、シングルマザーも、つい昨日までビットバレーで

然と笑顔がこぼれます。そこに現れたのは、「好きだから、あげる」素顔のヴェロニカさんでした。

毎回10名ほどのボランティアが集まります。みんな外国人。インド、オーストラリア、イギリス、リトアニア、ギリシャ、アメリカ、ニュージーランド、中国など多国籍。そして、ヴェロニカさんのお国はチリ。子どもの頃のヴェロニカさんはいつもお母さまが貧しい人たちが家に招き入れて、一緒に食卓を囲むのが日常だったそうです。

当初から役所との入念な打ち合わせを重ね、2020年6月、万全の体制を整えてからグラマ・セバ・ジャパンとして活動を始めました。以後、雨の日も風の日も「屋根のないホームレスのひとと同じです」、一度も欠かさず毎週日曜日にフードギブアウェイを開催してきました。行政からも評価される社会活動になりましたが、制度の壁や支援する支援されるの垣根を取っ払う独特の人的なぬくもりが、代々木公園の会場を包みみます。

同じ人間だから。好きだから、あげる。

お年寄り今こそもっと助け隊② 「スマホ」でつながる

デジタル活用支援員として、スマホ生活ビギナーの高齢者を見守り支える武田博久さん。



デジタル活用支援員に関するお問い合わせは「シブカツ」へ
☎ 03-6451-1418（平日 11時～19時 / 土曜 9時～17時）

高 齢者のデジタル機器の利用を促進し支援するデジタル・テバイド解消事業。その一環として、スマホなどのデジタル機器の使い方が不慣れた高齢者をサポートする「デジタル活用支援員」が区内在住・在勤・在学者の中から育成されることに。渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツで令和3年7月から始まったその育成研修には、シニア世代も数多く参加。笹塚の武田さんもその一人です。5日間のスマホ相談員育成研修を修了した後、スマホ講師育成研修にも挑戦し、無事両方の認定試験を突破し「スマホ相談員」と「スマホ講師」の両方に認定されました。お勤めの会社は有休を取りながら、高齢者の待つ現場に向かう日々。研修に参加したのは「ご自身がネット詐欺の被害に遭われたことがきっかけ。」「まさか自分が...という思いが「お年寄りを守らねば」という思いに変わられたそうです。」「指導なんておこがましい」と謙虚な武田さん。スマホを介した高齢者との触れ合いは、武田さんにとって「人生の先輩から知恵を下さる大事な時間」です。

①から始めるSDGs

NEIGHBOR FOOD PANTRY

めざせ！おとなりフードパントリー
あなたがもし貧困の状態にあるひとだったら...



本

誌は区が発行するフリーペーパーです。選歴世代のみならず、渋谷で生活しているひとなら誰でも手にする可能性があるので、今このページを開いているあなたが貧困の状態にある人だったとしても不思議はありません。それほど貧困は身近な問題です。なんとか2030年までにみんなで解決させたいSDGsの一番の課題に違いありません。そこでSDGsのプレーヤーの一人として、あなたにも協力してほしいと思います。食べるものに困っているなら、どうぞフードパントリーを利用してください。今後はますます新しいかたちのフードパントリーがお目見えするでしょう。もちろん必要な食べ物を持って帰ることが目的ですが、それよりもっと大事なつながりを持ち帰る機会が、渋谷のフードパントリーでありたいと思います。そこに様々な渋谷人がボランティアとして参加しています。みんな内心ではあなたを放っておけないお節介焼きばかりです。そんな彼らを「おとなりさん」と言います。おとなりさんには、あなたのあらゆる困りごとを解決

に導く底力があります。それを、あなたが引き出してください。最初はおとなりさんも食品のセッティングが終わったら遠慮して黙って見守るだけでしよう。あなたもバッグに食品を詰めたらすみやかに帰らねばと思っよう。でも、そこで一寸立ち止まってみませんか。あなたのそばで地蔵のフリをしている見知らぬおとなりさんに一声かけてみませんか。「ありがとうございます」「こんでもない。捨てられたかもしれない食べ物を持って帰ってもらえて、こちらこそありがとうございます」

会話が始めれば、すぐに打ち解けられるでしょう。おとなりさんは、ほとんど親身になつてくれるでしょう。次々に他のおとなりさんとのつながりもできるでしょう。利用するあなたが一歩心を開いてくれたことがきっかけで、話し合える、触れ合える、笑い合えるオープンなフードパントリーが出現します。SDGsを「1」から実践するレジリエントな近未来の地域コミュニティ。きっとそれは、あなたが参加するフードパントリーから始まります。



ボランティア
やってみたくと思ったら
いつでも気軽にボラセンへ
☎ 03-5457-2200
しぶやボランティアセンター

コロナに負けないボランティア ボラセンだより2022

コロナ禍の当初は多くの活動が自粛し、ボランティアをやってみたくという気持ちになかなか応えられませんでした。でも今は活気が戻っています。ご紹介したい活動がそろってきました。むしろコロナ禍を新たな力に変えた活動も。ボラセンが地域デビューのお手伝い。スタッフ一同、シニアのみなさんからのご相談を楽しみにお待ちしております。

緊急 急事態宣言が明け外に出て活動ができるようになったなら、町の清掃ボランティアなどはいかがでしょう。初めての方におすすめは「一般社団法人S.W.J」が主催する「**渋谷20分クリーンアップ**」。多世代交流のいい機会にもなりますよ。コロナ禍で人と話ができなくて孤立するひとが増えています。認知機能の低下が心配される高齢者とお話してくださるボランティアをお願いできないかという問い合わせがケアマネージャーさんから寄せられるようになりました。個人のお宅を訪問する「**傾聴ボランティア**」がますます求められています。落ち着いて話を聞いてあげられるシニアのみなさんの出番です。また施設の側からは「**特技ボランティア**」へのニーズが高まっています。先日は落語が特技の方を地域のサロンにお繋ぎし、さつそく「高座」に上られています。思わぬ特技や好きで続けていた趣味が役に立ってですね。自分が得意なことだと継続しやすいでしょう。人生で培ってこられた様々な経験を生かせるボランティア、きっと見つかります。まずは気軽に相談ください。

お年寄り今こそもっと助け隊③ 「笑顔」がつながる

地域のお年寄りの魅力を地域のプロの写真家が引き出す
写真展を実現させた中島珠子さん。



他にもいろんな活動に取り組む中島さん。お問い合わせは直に「たんぼカフェ」中島さんへ ☎ 090-7236-7462

富 ケ谷 丁目の認知症カフェ活動として「たんぼカフェ」を主宰する中島さん。コロナ禍でも地域のお年寄りとの絆づくりに励む奮闘ぶりを聞きお伝えしましたが、長引くコロナ禍で新たなチャレンジがカタチになりました。できることが限られる自粛の期間、中島さんは地域のお年寄りとのつながりを再確認する機会として写真展の開催に思い至ります。ニューヨークを撮りためた、中島さんお気に入りの写真集「アドバンススタイル」の富ケ谷 丁目版を作ろうと決意。町会長はじめ地域の理解と協力を得て、2021年11月、中島さんがキャスティングする「モデル」を富ケ谷 丁目在住の写真家ホクダ茂さんが撮影する企画展が実現しました。富ケ谷 丁目町会会館が素敵なギャラリーに、100歳超えのお年寄りの生き生きとした表情は感動的で、会場はマスク越しにも満面の笑顔があふれました。「写真集が出せるまで写真撮影を続けたい」と意気込む中島さん。同じ地域に暮らす者同士の心理的なソーシャルディスタンスを解消し、コロナ禍を吹き飛ばす画期的な試みに拍手！

みまもること。まもること。
きづくこと。みみをかたむけること。
ささえること。さしのべること。
わかちあうこと。ともにあそぶこと。

Watch over and protect.
Notice and lend an ear.
Support and hold out hands
Share and enjoy together.

愛するこの町で、力になれることがある。

I want to help loving my city.

1 伊達町会	2 恵比寿町会	3 新橋町会	4 山下町会	5 広尾町会	6 渋谷三親町会	7 豊恵町会	8 都営広尾自治会	9 恵比寿南町会
10 恵比寿南親和会	11 恵比寿明交町会	12 恵比寿西一丁目町会	13 長谷戸町会	14 恵比寿公親会	15 代官山町会	16 親交会	17 代官山親隣会	18 鶯谷協和会
19 恵比寿西二丁目町会	20 猿楽町会	21 恵比寿商店街町会	22 鉢山町会	23 東恵比寿町会	24 恵比寿新築会	25 若羽町会	26 渋谷隣交町会	27 渋谷氷川会
28 渋谷駅東口町会	29 宮益町会	30 渋谷第一町会	31 ときわ松町会	32 渋谷三丁目町会	33 渋谷二丁目町会	34 心和町会	35 東二会	36 桜丘町会
37 南平台町会	38 道玄坂一丁目町会	39 富士見町会	40 道玄坂上町会	41 柳通町会	42 道玄坂二丁目商励会	43 道玄坂町会	44 渋谷百軒店商店会町会	45 道玄坂親栄会
46 栄和町会	47 円山町会	48 神泉・円山親栄会	49 神泉町会	50 宮下町会	51 宇田川町会	52 神南宇田川町会	53 神山町会	54 松濤町会
55 富ヶ谷二丁目町会	56 上原一丁目町会	57 富ヶ谷町会	58 富ヶ谷一丁目町会	59 上原二丁目町会	60 上原三丁目町会	61 大山町会	62 元代々木町会	63 西原町会
64 上原駅前町会	65 初台町会	66 代々木五丁目町会	67 代々木四丁目町会	68 本町一丁目町会	69 新町町会	70 代々木三丁目町会	71 本町二丁目町会	72 本町二軒家町会
73 本町山之上町友会	74 本町東町会	75 本町氷川町会	76 幡ヶ谷本町西町会	77 本町中町会	78 本町南町会	79 笹塚下町会	80 笹塚親興町会	81 笹塚上町会
82 幡ヶ谷中町町会	83 笹塚西北町会	84 笹塚仲町会	85 幡ヶ谷町会	86 笹塚北親町会	87 幡ヶ谷西町会	88 笹塚昭和町会	89 千駄ヶ谷東部町会	90 千駄ヶ谷二丁目町会
91 千駄ヶ谷三丁目町会	92 千駄ヶ谷大通り町会	93 千駄ヶ谷五丁目町会	94 千駄ヶ谷五丁目東町会	95 代々木一丁目町会	96 南新宿町会	97 代々木二丁目南町会	98 原宿一丁目町会	99 原宿二丁目町会
100 原宿三丁目町会	101 原宿九重町会	102 竹下町会	103 穂田町会	104 穂田表参道町会	105 神宮通り二丁目町会			

渋谷区には105の町会・自治会があります。There are 105 associations in Shibuya-city.

問合せ inquiry (渋谷区区民部地域振興課町会担当)
TEL 03-3463-1649 FAX 03-5458-4906

SNA
Shibuya-city Neighborhood Associations
渋谷区町会連合会

毎日を、おとなりさんデーに。

～孤立・孤独をなくすための世界と渋谷の取り組み～



毎年6月の第一日曜日が、渋谷おとなりさんデーの日です。すっかり渋谷の恒例行事になりました。地域における孤立・孤独をなくすための取り組みで、世界中の NEIGHBOR DAY が同じ思いを共有します。そう、「おとなりさんの日」は世界各地にあるのです。昨年からは渋谷おとなりさんデーは、オーストラリアの「ネイバーデー」とつながりました。現地からオンラインで渋谷のために熱いメッセージを送ってもらいました。貧困問題に、難民問題、世界のネイバーたちが抱える課題はハードです。でも真摯に、どこまでも明るく、誰一人取り残さないSDGsの精神を体現するおとなりさんの底力を伝えてくれました。

渋谷の私たちの取り組みもその日一日のイベントで終わりではありません。渋谷おとなりさんデーの目標は、一年365日、毎日が「おとなりさんデー」になることです。今年は6月5日から、おとなりさんとの新しい出会いの一年が始まります。様々なローカルアクションが化学反応を起こして、おとなりさんの誰もが孤立や孤独から無縁でありますように。

渋谷おとなりサンデー
今年はオンラインと



今年は6月5日
リアルな二刀流

この町が、ずっともっと好きだから—— 町会に入ろう。

I love my neighborhood now and forever. So I will join it.



渋谷



ちがいを
ちからに
変える街



令和4年3月15日発行
カンレキ・テイネンを迎える人の
渋谷・地域活動デビューガイド誌

渋谷 カツナジ vol.05

発行：渋谷区 区民部地域振興課 TEL：03-3463-1649 © 渋谷区 禁無断転載