

いけだし活動交流エンジン 男女共生サロン事業「ミニサロン」
「にじいろ～みんなでお話ししましょう～」

- ・日時: 1月21日(木)、2月18日(木)、3月18日(木)10:30～12:00
- ・場所: 池田市立コミュニティセンター
- ・内容: 池田市子育て情報提供・相談窓口「にじいろ」の先生による子育て中のママのためのおしゃべり会
- ・参加費: 無料、お子様同伴歓迎
- ・定員: 親子4組
- ・申込み: いけだし活動交流エンジン「トアエル」
(TEL: 072-754-2891) またはQRコードより



オリオン おうちで楽しむコンサート

- ・日時: 1月・2月・3月(全て1日より公開)
- ・内容: 1月は「團伊玖磨 特集」、2月は「世界のLOVE song集」、3月は「オカリナで聞きたいあのメロディーベスト」
- ・アドレス:
https://www.youtube.com/channel/UCZ8GI_yrLml5epfyKLmwWwQ
- ・YouTubeオリオンで検索して下さい(視聴無料)
※生演奏もボランティアにて伺えます。
- ・問合せ先: 大鶴 (TEL: 090-9861-5526)



池田郷土史学会 2月例会(第689回)

- ・日時: 2月14日(日)13:30～15:00
- ・場所: 池田市立コミュニティセンター2階大会議室
- ・内容: 「江戸時代から昭和にかけて人々は疫病とどう向き合ってきたのか～大阪府池田市「稲東家日記」を中心に～」
- ・講師: 大阪教育大学非常勤講師 丹松 美代志 氏
- ・参加費: 一般: 500円 会員: 無料
- ・定員: 50名
- ・申込み: 当日先着順
- ・問合せ先: 松本 (TEL: 072-794-6667)

こいし・こども矯正歯科 いけだ地域栄養士会 葉菜の会(共催) みんなで一緒におうちごはん～かんたん取り分け離乳食実習～

- ・日時: 2月21日(日)10:30～12:30
- ・場所: 池田市保健福祉総合センター3階調理実習室
- ・内容: 「赤ちゃんのお口の育ち」と「取り分け調理」のお話と実習(試食)対象7か月ごろから1歳半までの乳幼児の保護者定員6組(1家族で1組)
- ・参加費: 1人1500円(2人目から1000円追加、3歳未満無料)
- ・申込み・問合せ先: こいし・こども矯正歯科(TEL: 072-734-7809)
- ・申込期限: 2月15日(月)
- ・持ち物: エプロン・三角巾・マスク

認定NPO法人 シニア自然大学校 「自然に親しむ講座」2021/4開講講座生募集! 体験講座(開催中)受講説明会(順次開催)

- ・申込期間: 定員(各コース45人)になりしだい受付終了
- ・場所: 本校・近畿圏の観察場所
- ・内容: 【1年間コース】火曜コース・金曜コース
【2年間コース】土曜コース
- ・参加費: 1年間コース 年間78,000円、2年間コース 年間45,000円 各コースとも。交通費・合宿費・修学旅行費などの諸費用は別途負担
- ・申込み・問合せ先: 認定NPO法人シニア自然大学校・本科講座部 TEL: 06-6973-8077 (平日10:00～16:00)
http://www.sizen-daigaku.com



※新型コロナウイルスの影響でイベントが中止になる場合がございます。開催状況については主催者へお問い合わせ下さい。



入江陽子さん

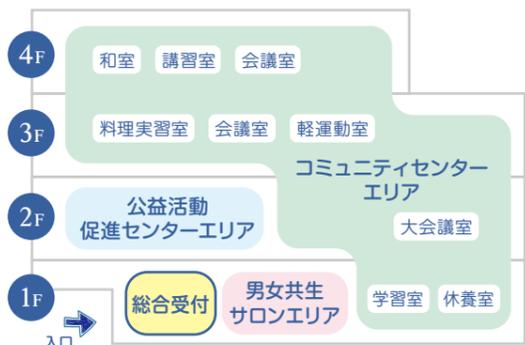
「生まれは神戸、住まいは大阪市内ですが、縁あってトアエルでお世話になってます。仕事柄、難しい話を柔らかくお伝えしなければいけない場面も多く、その練習になればと3年前から落語を習い始めました。プロの噺家さんの指導のもと、ひとつのお話を1年間かけて習得しています。去年チャレンジしたのは『はてな茶碗』。油屋さんと茶道具屋の金兵衛さん、お互い立場は全く違うのに、相手への想像力と筋をきっちり通す姿勢を持っていて、演じていてとても気持ちよかったです。今年は何に挑戦しようかな? 池田は落語のまちなので、おすすめのネタがあれば教えてください! あ、NPOや会計に関するご相談もお待ちしております!」

トアエルのとある一日
トアエルに新たなメンバー、入江専門員が加わりました! 各市の市民活動センターや会計支援センターなど幅広く業務実績がある入江陽子さんを専門員として迎えました! 会計などのご相談に優しくお答えいただけますよ。

情報誌トアエルは4月、7月、10月、1月(毎回10日)に発行予定です。イベント等の掲載やチラシの挟み込みを希望される方は、発行前月の10日までに事務局へご相談ください。メールマガジンでは、団体のイベント情報の他、助成情報なども配信いたします。配信・掲載を御希望の方はinfo@toael.jpまで必要事項をお知らせ下さい。●配信希望: 氏名、所属団体名、電話番号、配信先メールアドレス●掲載希望: イベント名、主催、日時、場所、内容、参加費、申込み・問合せ先など

【募集】 広告でトアエルを応援しませんか

情報誌トアエルは、現在5,000部を発行しています。紙面の充実や増刷発行に広告を通じて応援いただける方を募集しています。また、広告等に優待のある団体賛助会員や寄付についても随時受け付けています。寄付は、いただいた金額と同額を池田市が公益活動基金に積み立てるマッチングギフト方式が採用されています。詳しくは事務局までお問い合わせください。



(12月29日から1月3日は全館休館)

コミュニティセンター(通称: コミセン)

さまざまな用途で利用いただける貸室があります。
●開館時間: 9時～22時(月曜休館)

公益活動促進センター(通称: センター)

社会貢献活動を行うためのサポートや貸室があります。
●開館時間: 9時～19時(月曜、日曜・祝日休館)
※貸室: 前日予約により日曜・祝日利用、21時までの利用が可
※日曜・祝日: ロッカー利用可、17時閉館の場合あり

男女共生サロン(通称: サロン)

男女共生に関わる図書コーナー、授乳スペースがあるほか、女性相談などを行っています。
●開館時間: 9時～19時(月曜休館)
※日曜・祝日: 17時閉館の場合あり



阪急電車「池田駅」下車 徒歩7分

情報誌 **トアエル**

第12号(年4回発行)

発行所: いけだし活動交流エンジン「トアエル」
(池田市公益活動促進協議会)
発行日: 2021年1月10日
デザイン: 株式会社バード・デザインハウス
印刷: セイコープロセス株式会社
〒563-0058 大阪府池田市栄本町9-1 池田市立コミュニティセンター内
TEL 072-750-5133 FAX 072-750-5125 E-mail: info@toael.jp



https://toael.jp



あなたと会える、みんなと和える

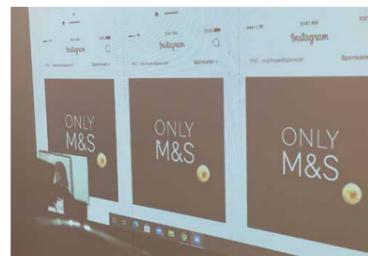
トアエル
toael

新メンバーを迎え新年がスタート!
専門員を迎え新たな体制で新年がスタート! NPO法人化に向けた作業も進めています。



市民活動のヒントが満載の『トアエルカレッジ』！ 大好評だった『Facebook活用法 #起業女子』 の様子を大公開します

Facebook社が全世界で展開している女性起業家を支援するプログラム「#起業女子」が、トアエルカレッジ『Facebook活用法 #起業女子』として10/22に開催されました。女性起業家が活動やビジネスを成長させるために必要な知識や人脈、Facebookの活用スキルを身に付けるこのカレッジには、市民公益活動を効果的にPRするヒントが盛りたくさん！その一部をご紹介します。



講師は#起業女子プロジェクト地域担当トレーナーで、NPO法人さんびいす理事長の河口红さん。自らの活動の広報手段として有効なSNSの効果的な使い方について多くの女性に知ってほしいと、トレーナーになられたそうです。

カレッジは活動を整理するワークの時間からスタート！活動や事業の目的確認と、長期中期短期の目的を設定。それを叶えるためのFacebookページの役割は何なのか(利用者数増加、売り上げ増加、活動の認知など)を明確にしました。

続いて、オンラインマーケティングや魅力的なコンテンツ(記事)作成のポイントなどのレクチャーがありました。「どのSNSが最も適しているのか?」「投稿時間はいつがいいのか?」など、カレッジ参加者が普段悩んでいることに触れながら進む、充実した4時間となりました。ご参加いただきましたみなさま、ありがとうございました!

人と人とが直接会うことが難しい状況にある今、お互いより身近になり、つながりの中で共生できる社会をめざして、トアエルは今後もカレッジのハイブリッド(リアル&オンライン)開催や、SNSでのお知らせなどを通じて活動支援やコミュニティづくりを応援します!



Facebook活用のポイント!

LINEやTwitter、Facebook、Instagram、TickTok、noteなど様々なSNSがあるが、それぞれの特徴やユーザー層を見極めて、自分の活動に適したSNSを使おう。

公式サイトは情報が蓄積されるという点で情報の寿命が長く、閲覧者の滞在時間も長い。検索エンジンとの相性が良いが、拡散性に乏しい。

Facebookページは情報のリアルタイム性に優れ、検索エンジンとの相性もあり滞在時間も中程度あるが、情報を拡散したい時は他のSNSも併用したほうがベター。

その他SNS(LINEやTwitter、Instagram等)は、情報のリアルタイム性と拡散度が最も高いといえる。その反面、情報の寿命や検索エンジンとの相性は悪い。



Facebookページ Instagramを運営するなら、インサイト(どの投稿がどれだけ見られているか、また「いいね!」などのリアクションが多いかなどの確認ができるアクセス分析機能)が活用できるビジネスアカウントにしよう! カテゴリーを何にするか市民団体は特に迷うが「ローカルサービス」を選ぼう。

Instagramは検索ツールである! アカウント名とハッシュタグだけが検索でヒットします。検索結果が沢山出てくるようなタグを付けてもヒット率は上がりにくいので投稿数が2000件くらいのタグを選んで人気投稿入りをめざそう!

どんなSNSもプロフィール情報が超重要! フォローされるかどうかはここで決まる。プロフィール写真は自分の写真や団体のロゴマークに、自分たちが何者でどんな情報を届けようとしているのかをページトップに固定しておこう!

投稿の時間帯も大切! 多くの人は、17時頃から閲覧されだして21時頃がピークになる。ターゲット層の閲覧数が多い時間帯の1~2時間前を狙って投稿しよう。



〈 講座中に出た意見 〉

- 投稿時間帯に気を付けようと思いました
- うなずくことばかりだった!
- インサイトについて知っているようで知らなかったで、指標の一つとして活用しようと思います
- ビジネスページにして、まずはフォロワー数300人をめざしてみます
- ハッシュタグを使い慣れていないけれど、検索にヒットするためにどんどん使っていきます

EST(Endbite Support Team)

代表:平畑 典子 さん

(摂食嚥下障害看護認定看護師、NST専門療法士)



副代表:辻 聡 さん

(歯学博士、摂食嚥下リハビリテーション学会認定士)



池田市でうわさのあの人にtoae1記者が 突撃インタビュー!



EST(Endbite Support Team)の団体名に込められた「最期まで口から食べられるまちづくり」という願いとは? 地域に根差した摂食嚥下障害に関する活動を立ち上げたお二人にお話を伺いました。

最期の一口まで自分の口で 食べられる人をひとりでも増やしたい

最期まで自分の口から食べる大切さと、それを支える確かな嚥下の知識を専門医療関係者で共有したい



嚥下調整食調理実習

可能性があります。歯の具合、菜、食事姿勢や食事の形など色々な事が嚥下に関係します。嚥下障害がわかる職種を増やすために、多職種の勉強会を開催することから始めました。

辻:僕は大阪大学大学院の歯学研究科で、当時まだ新しい分野だった嚥下障害について学んだ後に伊丹市で歯科医院を開業しました。というのも、おばあちゃん子だったから高齢者に優しくしたいという気持ちがあり今後、高齢化社会で必要とされるであろう嚥下障害というテーマを選びました。平畑さんとは嚥下の勉強会で出会って想いを共にし、北摂に根差した活動をしようと一緒にESTを立ち上げました。

平畑:EST主催で「摂食嚥下について1年間でぜんぶ勉強する」ことを目標に毎月、池田か伊丹でセミナーを開催してきました。他職種の連携が必要なので、自分の職種以外の講義も受けて頂くようにお願いしています。講義後のグループワークは多職種で意見交換できる貴重な場になっています。



EST嚥下調整食の講義



北摂プロジェクト補助金の交付

分野を越えた 新しいまちづくりの プラットフォーム

-2年間セミナーを開催しての
気づきや発見はありますか

平畑:高齢の方のダイエット志向が悪い影響を与えていると実感しています。カロリーが低い食事を好まれるため肉(タンパク質)を取らず、低栄養になるケースが増えています。低栄養は嚥下障害の大きな要因ですから嚥下指導と栄養指導をワンセットにしたセミナーを実施しています。

-活動を通しての課題や、コロナ禍で状況や活動への変化はありますか

辻:今年度からセミナー受講対象を一般の方にも広げようとしていましたが、予定していたセミナーが開催できませんでした。自分たち以外に動ける人がいないのでIT関連に強いスタッフが欲しいなと思います。現在は代表がボランティア的に活動しているので、適正事務局経費が支払えるくらいには発展させたいですね。そういう状況なので北摂プロジェクト*からコロナ補助金がいただけたのは、ありがたかったです。



*トアエルを含む北摂の中間支援組織合同で集めた寄付を北摂の市民団体に補助するプロジェクト

「EST」クイズ! 問題 どの器が一番むせにくいでしょうか。

① ペットボトル



② 湯飲み



③ お椀



池田・豊中・吹田の北摂プロジェクトメンバーによるESTへの支援検討会議

「平畑さん・辻さん」のこうなったらいいな

辻:地域のレストランで摂食嚥下サポート食がメニューに登場したり、「とろみボタン」付きの飲料自販機ができたりと、全国的に嚥下サポートの動きが活発になってきています。北摂で嚥下のことで困ったら「ESTのあの人に聞けばいいよ」という、人となりの見えるネットワークができることが一番の目標です。医療関係者も顔の見える関係によって正しい嚥下指導ができる医院が各地域にでき、最期まで口から食べることを、それぞれの地域で支えることが出来るようにしたいですね。

平畑:池田市内からのセミナー参加者がまだまだ少ないので増やしていきたいですね。まちに根差した嚥下・栄養指導を継続し、家や地域での暮らしを支えるネットワークをどんどん豊かにしたいです。今は新型コロナの影響で開催できていませんが、今後もセミナーでの交流を通じて新しい仲間、人材発掘を行い、多職種が連携できるチームを作りたいと思います。

<インフォメーション・問合せ先>

EST(Endbite Support Team:
最期の一口まで支えるチーム)
HP/https://tsuji-shika.net/EST/
facebook/EST(endbite support team)
Mail/endbite2019@gmail.com
TEL/072-778-0670(辻歯科医院)



ホームページ



facebook

-ESTを立ち上げたストーリーを
教えてください

平畑:きっかけは45歳で看護師になってから、口から栄養を取れないために自宅へ帰る事も病院の食堂で食べる事もできない患者がいることを知り、親や自分の将来に思いを馳せたことです。もう一度食べる事が可能になる方もありと知り、サポートがしたい一念発起して半年間単身で名古屋に行き、摂食嚥下障害看護認定看護師を取得しました。その後父親が低栄養から嚥下障害を起こし、栄養の重要性を痛感し栄養サポートチーム専門療法士資格を取得しました。嚥下障害は年齢とともに誰もが起こす



ESTセミナー参加者の集合写真

トアエルは、摂食嚥下障害の予防・改善のために、医療従事者、介護従事者、家族、地域住民の協力を得て、地域に根差した活動を展開しています。



人と人、活動と活動をつなぐ 「つなぎ場」の輪、広がっています！

つなぎ場 ご紹介

公共施設の魅力を紹介しながら
新しい公共施設のあり方を探るコーナー

〈番外編〉

いけだのまちのサードプレイス Part2

市民活動やまちづくりをする人が集いやすい場所がもっとたくさんあったらいいな、という願いで生まれた「つなぎ場」。会議やイベントのためのスペースをレンタルされている様々な場所を訪ねるうちに、「いけだで頑張っている人の力になりたい」と市民活動を応援して下さる方が多くいらっしやるのが分かってきました。そんなあたたかな場所とみなさんの活動をつなげること、それ自体が豊かなまちづくりにつながっていくはず！「つなぎ場」の輪がどんどん広がり活動や協働が実るように願いをこめながら、今回も個性豊かな3つの場所をご紹介します。

「つなぎ場」でできること・特典の例

お店や場所のコンセプトや設備、規模によって、できることや優遇内容は様々です。

- 活動のミーティング
- シェアスペースでの事務
- 団体主催イベントの開催
- ミーティング時のドリンク代などの割引
- レンタル品貸出割引
- 「つなぎ場」登録場所とのコラボイベント・事業などの協働
- 「つなぎ場」利用団体間でのコラボレーションなど

「つなぎ場」を
大募集！

「つなぎ場」マップの夏ごころ完成をめざして「つなぎ場に登録しよう！」「まちづくりや活動する人を応援しよう！」というお店や場所を大募集しています。自薦・他薦は問いません。皆様からの情報をお待ちしています。

【「つなぎ場」についての問合せ先】

池田市公益活動促進協議会
(トアエル)
住所: 〒563-0058 栄本町9-1
(コミュニティセンター内)
TEL: 072-750-5133
FAX: 072-750-5125
E-mail: info@toa-el.jp
開館時間: 午前9時~午後7時
休館日: 日曜・月曜・祝日、年末年始
Web: <https://toa-el.jp/>

〈アクセス〉



4. 縁

以前「大森」という日本懐石料理店だった場所をオーナーの清滝さんが地域の人にも貸出しを開始された、和の雰囲気ある素敵な空間です。大きなカウンターがあるホールスペース、個室3部屋(5~10名)、プロ仕様のキッチンには業務用のガスレンジが。プロジェクターのレンタルも可能です。食器や掛け軸など歴史のあるものが多く、来る人の目を楽しませてくれる「縁」。セミナー、大人食堂、音楽会、フリーマーケットの開催や「3Rキッチンヴィーガン」などの活用事例も。

清滝さんからの メッセージ

子育て世代やシニアのサポート・地域コミュニティの場づくりとして、火・木・金曜日に「茶房えん」を始めました。軽食、こだわりの紅茶、わらび餅、白玉ぜんざいなども御用意していますので場の雰囲気を見がてら、ぜひお越しください。



「つなぎ場カード」の提示で
貸室料金を優遇
(要ご相談)

- 場所: 池田市城南1-8-23
- 使用可能日時: 9時~21時、使用日は御相談ください
- 料金: 使用する部屋数や時間、内容により変動。詳しくはお問い合わせを
- 備考: 飲食持込み可、全室貸切の場合演奏可。厨房の利用相談。駐車場あり(2台、近隣コインパーキングもあり)
- 問合せ先: 072-703-5833(代表)またはhkiyotaki@gmail.com(清滝)



5. 寺子屋・mae おいで・mae

建築系のお仕事をされていた前田さんが、ご自身所有の借家をリフォームして始めた「寺子屋・mae」。キッチンと広いリビングが一体になった作りで見晴らしがよく、のびのびとした雰囲気がある木造のお洒落な一軒家です。2017年から子ども食堂を継続開催するなど、地域のために場所を提供されています。また、隣には黄色い外壁のレンタルスペース「おいで・mae」も誕生！

前田さんからの メッセージ

黄色い外壁の「おいで・mae」を目印にお越しください。住宅街にありますが平屋造りで近隣とは多少離れていますので、地域食堂やちいさな子連れのママ会など気兼ねなく使っていただけます。



「つなぎ場カード」の提示で
「寺子屋・mae」貸室料金を
25%オフ
('おいで・mae'は別途ご相談)

- 場所: 池田市宇保町10-19-10-20
- 使用可能日時: 火曜日(子ども食堂の日)以外、9時~21時
- 料金: 「寺子屋・mae」1時間800円(税込)
(使用する部屋数や時間、内容により変動。詳しくはお問い合わせを)
- 備考: 飲食物持込み可、楽器などの音出し可、駐車場あり(1台、近隣コインパーキングもあり)
- 問合せ先: 090-2044-5660(代表)またはfm.mae1019@gmail.com(まえだ)



6. ハーブミュージアム レモングラス

「哲学カフェ」などのイベントを実施されていて(一社)イケダ大学の分校でもあるレモングラス。植物の調査研究をされている道下さんが、交流と学びあいをテーマに運営されています。テーブル(5つ)、椅子(15個)、台所(ガス無し)、トイレなどの設備のほか備品のレンタルも。教室などによく使われているそう。

道下さんからの メッセージ

1階はハーブティーが楽しめるカフェ、2階がレンタルスペースになっています。ホワイトボード、プロジェクター、スクリーン、CDプレイヤーなどの備品は無料でレンタルできますのでどうぞご利用ください。



「つなぎ場カード」の提示で
貸室料金を5%オフ
イベント広告をWebおよび
店舗内外に掲示

- 場所: 池田市畑1-6-30
- 使用可能日時: 日曜祝日・年末年始・お盆休みを除く10時~21時
- 料金: 定員8名、1時間800円(税込)
- 備考: 飲食物持込み可。1階がお店ですがギター弾き語り程度の音は可、近隣コインパーキングあり
- 問合せ先: 072-747-3318(代表)またはyudaimich@yahoo.co.jp(道下)



新型コロナウイルスの影響などで、利用できない場合がございます