研修会のご案内

「気づいて欲しい あなたのそばのヤングケアラーに」

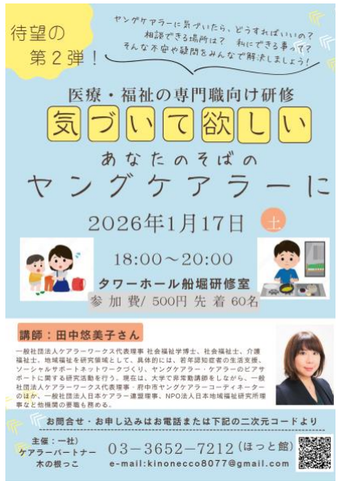
ヤングケアラー支援を目的に活動している「一社）ケアラーパートナー木の根っこ」が、来年１月に上記のタイトルの研修会を予定しています。

ヤングケアラー(家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている 18 歳未満の子ども)についての認知度はあがっているものの、ヤングケアラーは家庭内のデリケートな問題であること、本人や家族に自覚がないといった理由から、支援が必要であっても表面化しにくい構造であるとの指摘があります。 「ヤングケアラーにとって必要なのは、気付いてくれる目と第三者の積極的な介入です。教師でも近所の人でも通りすがりの他人でも誰でもいいのです。どうか助けてください。見て声をかけて話を聞いて気付いて下さい。」といった、元ヤングケアラーの発言が注目されます。

高齢化などが原因でケアを必要とする人は増加傾向にあり、加えて世帯規模の縮小や共稼ぎ世帯の増加も影響し、ヤングケアラーの数も増えていくことが予測されます。

では「ケアを担っている子どもに気づく目とは？」「気づいたらどう対処してあげたらいいの？」 今回の研修は、そうした疑問に対する答えを探すための研修です。 ヤングケアラーがケアをしながらであっても、子どもらしく生きる権利を取り戻し、自分の持つ能力を最大限発揮できるよう見守り、サポートするために是非、今回の研修をお役立てください。

（詳細は「ほっと館」にお問い合わせください）



NPO 法人ほっとコミュニティえどがわの活動

NPO 法人ほっとコミュニティえどがわは、高齢者がいきいきと安心して暮らせる場をつくり、その活動を通じて、地域に生活する人々が自ら、人と人との関わりを支えあうコミュニティの創造と地域福祉をすすめることを目的として活動しています。

- **高齢者共同住宅「ほっと館」の運営**

  自分流の暮らし方を大切にしながら、一緒に暮らす者同士、互いを気遣いあいながら、程好い距離感を保ちつつ暮らす。そんな高齢者のための、新しい安心の住まい「ほっと館」を運営しています。

- **コミュニティレストラン「ほっとマンマ」の運営**

  ほっと館の居住者、地域の皆さんにむけ、安心したお食事の提供をするだけでなく、多様なテーマでの講習会やイベントを実施。地域のほっとスペースとなることを目指しています。現在は毎月第３日曜日 12 時から「えどがわあったか子ども食堂」第２土曜日 16 時から「ヤングケアラーズカフェ若葉」を運営する団体に店舗を貸し出しています。

会員募集

＜会　　員＞　入会金：一般／5,000 円　大学生／2,500 円　　年会費：一般／6,000 円　大学生／3,000 円　高校生／1,200 円

＜支える会＞ 法人の活動を財政的な側面を含め支援します。　　年会費：3,600 円

ほっと通信

Vol. 89 2025 年 12 月 26 日発行

～もくじ～

1p～2p…ラトビア料理 in ほっとマンマ
3P…ほっと応援団
4p…木の根っこ研修インフォーメーション

〒132－0021 東京都江戸川区中央 2－4－18
NPO 法人ほっとコミュニティえどがわ
電話／03－3652－7212　FAX／03－3652－7215
Eメール／hotcom@nifty.com
http://hot-edogawa.com/

発行：NPO 法人ほっとコミュニティえどがわ

「NPO法人ほっとコミュニティえどがわ」は、高齢者の新しい住まいづくりを通して人と人とが支えあうコミュニティ形成を目指しています。

ラトビア料理 in ほっとマンマ

現在、コミュニティレストラン「ほっとマンマ」の営業は毎週水・木・金曜日です。その他の日は地域の団体との連携で、月曜日はヤングケアラー相談支援のための居場所やお弁当配食を行っている団体からの委託で 70 食分の料理を作っています。また、第３日曜日には子ども食堂、第２土曜日はヤングケアラーズカフェに場所の提供をしています。さらに休業中の店舗活用として地域でつながる団体や個人への貸し出しも積極的に行っています。

10 月 26 日（日）は、江戸川区篠崎町でラトビア料理「イエバーリユムス」を営む山下さんに出張していただき、ラトビア料理を提供していただきました。

ここでちょっと「ラトビア」豆知識を・・・・

★ラトビアって？？

皆さん、ラトビアという国があるのはご存じですか？　また、どこに位置する国なのでしょう？

ラトビアは、バルト海沿岸のいわゆるバルト三国の１つで、真ん中に位置する国「ラトビア共和国」です。北からエストニア・ラトビア・リトアニアがバルト三国と学校では習いますが、土地の人たちはバルト諸国と呼ぶことの方が多いそうです。

★日本とは意外なつながりが・・

歴史上のつながりがあったのは日露戦争の時。東郷平八郎率いる連合艦隊は、日本海海戦でバルティック艦隊を打ち破りましたが、このバルティックはバルト海のことで、本拠地があったのが現在のラトビアのリエパーヤなのです。

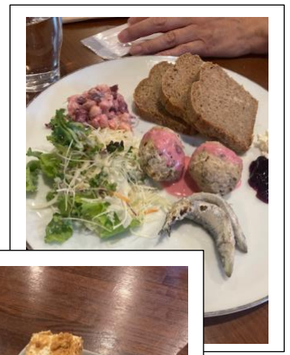
★ラトビア共和国

国土の面積は６万㎢、おおよそ東北６県と同じくらいです。森と湖の国と言われることも。世界で一番美しい国とイギリスの旅行会社に紹介されたこともあります。クリスマスツリー発祥の地（所説あり）で言語はラトビア語ですが、かなり英語も通じるそうです。歌の民族と言われるほど歌が好きで、人口１９０万人に対し民謡は 120 万曲以上あります。

★ラトビア料理

今回、ラトビア料理を召し上がった方に「いかがでしたか？」と聞くと、全体的に薄味と思われた方が多いようで、山下さんは「それは正解」とおっしゃいます。ある程度食べやすく味付けを調えていますが、塩味は薄めで、甘さはやや濃いめだそうです。ラトビア料理は前提的にこの傾向。塩味が薄いのは塩が貴

重だったからだそうで、バルト海があるのに塩は取れず、保存はもっぱら砂糖やはちみつです。はちみつは現在もかなり安く売られており、サトウダイコンからとれる砂糖も保存にはよく利用されました。



◎ ラトビア料理に舌鼓

前日の 10 月 25 日（土）から山下シェフが準備のために「ほっとマンマ」に来館、食器や調理器具の確認に来られました。当日は山下さんとご家族がお手伝いに来られ、朝から準備が始まりました。「ほっとマンマ」のスタッフも準備から参加しました。

当日は、オープンからお客様が来店され、昼下がりまで 25 名の方のご利用があり、賑やかなランチタイムとなりました。

山下さんのラトビア合唱団ご友人、「ほっとマンマ」の常連の方々、ラトビアへ旅したことのある方、マンマスタッフやその友人など、各国の料理に興味がある方々がレストランに見えました。雨模様にもかかわらず、遠方からお越しいただいた方もありました。

メニューは、２種類のランチプレート、ラトビアのハーブティー３種類とデザート。どれも美味しそうな料理に皆さんの顔がほころび、楽しい会話も弾んでいました。

山下さんにラトビアのあれこれ、お料理や食材のことを伺いながらの食事タイムでした。酸味のある黒パンは初めて召し上がるという方が多かったようですが、クリームチーズやお料理との相性が良くて好評でした。そして皆さん絶賛の蜂蜜ケーキは、「ぜひ、またいただきたい」の声が寄せられました。

ラトビア料理は季節感のある食材とメニューが、豊富ということですので、次回以降もお楽しみに・・・

＊＊ モロッコ料理 in ほっとマンマ ＊＊

● ２０２６年２月２８日（土）11 時半～15 時まで　場所：ほっとマンマ

ラトビア料理に続いて、２月にはモロッコ料理を提供してくださる「はむさ食堂」主宰の山中絵利さんに来ていただくことになりました。

モロッコは大西洋と地中海に面した北アフリカの国で、ベルベル文化、アラブ文化、ヨーロッパ文化が融合していることで有名です。

日本でも一時期流行ったタジン鍋をご存じの方も多いと思いますが、「タジン」は円錐形の蓋が特徴の土鍋で作る煮込み料理のこと。肉（鶏・羊・牛）や魚、野菜をスパイスと共にじっくり蒸し煮にした料理です。当日は、どんな料理をいただけるのか楽しみです。２月に入ったころにはメニューのご案内ができると思います。

ぜひ、お誘いあわせのうえご来店ください。電話・メールでのご予約も承ります。

◆　ほっと館応援団の紹介　◆

今回は、2023 年 10 月、千葉市からご夫妻で転居して来られた緒方承武さんに登場していただきます。

緒方ご夫妻は、「ほっと館」のご近所に住んでおられる緒方弘子さんの弟さんがご紹介してくださり、見学に来られました。お二人とも「ほっと館」を気に入っていただき入居につながりました。

お二人は、昭和の時代、20世紀フォックスやワーナー・ブラザースなどハリウッド大作を配給し、隆盛を誇った洋画配給会社が入っているビルで出会いご結婚されました。承武さんは、各会社や映画関係者などの労働組合の事務局、弘子さんは会社の電話交換手として、別々のところで仕事をしていたそうです。

一世を風靡した洋画の世界は今では様変わりし、同時に労働組合の仕事も縮小されたそうです。そのような中で、承武さんは今でも不当な労働環境に苦しむ人々の相談に乗り、解決に向けた手続きなどの実務を担っています。

「ほっと館」に入居されて、当時の映画界のことなどをお話ししてくださった内容がとても面白く興味深いものでした。いつか「ほっと通信」に記事を書いてくださるようお願いしていましたが、思っていた以上に忙しくされていたため、今回ようやく原稿をいただくことができました。

人間至る処青山有り

もうすぐ新年を迎えるこの時期**にふさわ**しくないお墓のはなしで恐縮ですが、私たち夫婦の墓は、墨田区は荒川のほとりにある多門寺というお寺の境内に碑が建っており、表側には、映画監督新藤兼人が書いた「映画人の墓碑」銘、裏側には会員の氏名が彫ってあり、生きている間は朱色、亡くなってからは墨色になります。

「映画人の墓碑の会」は、年に一度 4 月末に一年間に亡くなった会員の納骨と法要の後、席を替えて食事会（懇親会）で参加者の交流がすすみます。

多門寺は、そんなに大きいお寺ではありませんが、茅葺の山門からしてなかなかのたたずまいで、ネットで調べると、関東大震災や戦災による被害を受けていない、昔日の面影を残している葛飾区内最古の建造物だといわれているそうです。本尊は毘沙門天で隅田川七福神めぐりの出発点のひとつになっています。この七福人巡りには、私も会の発足当初のころ正月３日に参加し延々と歩き疲れたことを覚えています。その他にも、墓碑の会は「東京下町探訪ツアー」と称して、墨田区からバスを出してもらい「両国回向院の鼠小僧の墓」とか、江戸時代の「火付け盗賊改め方 長谷川平蔵宅痕」（単なる交差点でした）、平井の「古民家」などを訪ね楽しかったのですが、世話人の皆さんの老齢化がすすみ、当方の足腰も弱ってここ何年も参加してません。

今年の夏、私、兄を亡くしました。菩提寺は福岡県久留米市にあり兄は義姉さんと仲良く眠っていますが、私は思いたって兄に分骨を頼み、多門寺の墓碑に一緒に入ってもらうことにしました。

表題の「青山」とはお墓のことだそうです。そこに行きつくまで、私はできるだけ楽をし、美味しいものを食べて長生きしたいと思います

ほっと館の皆様、どうぞよろしくお願いしま

緒方承武