

みんなで手をつなぎ  
楽しみを共有する場をつくる

- ★コミュニティー・カフェを開く
- ★手芸を楽しむ会
- ★親と子供の食事会
- ★男性のための料理教室(男の居場所)
- ★ひとり暮らしのサポーターシステム作り
- ★介護をしている人の集う日
- ★おうちカフェを開く
- ★一緒に食事を作って楽しむ会
- ★栄養満点サロン
- ★子ども食堂のサポート



団体概要

団体名称:すぎなみのたね  
団体種別:特定非営利活動法人  
発足年月日:2014年4月1日  
設立年月日:2014年12月9日(NPO設立)  
活動地域:杉並区全域  
代表者名:中原 通子  
住所:杉並区浜田山3-10-9  
電話:090-5778-3819  
Eメール: m-nakahara.0216@softbank.ne.jp

お仲間募集中

指導してくれる方やお手伝いして下さるお仲間  
少しですがお礼をして続けていけるシステムを作っ  
ていきます。賛同して下さる方々のご参加をおまちし  
ております。

正会員: 私たちの目的に賛同し運営、企画、活  
動をして下さる方  
年会費 1,000円

賛助会員: 私たちの目的に賛同して参加、協力し  
て下さる方  
年会費 1,000円



特定非営利活動法人  
すぎなみのたね



世代をこえて気楽に集う居場所を作りましょう



## [すぎなみのたね]の設立趣旨

少子高齢化が進む中、以前はどこにでもあったコミュニティーや世代を超えて気軽に集う場やおしゃべりが出来る機会が身近にありません。

私たちは杉並区教育委員会が毎年実施している生涯学習講座「すぎなみ大人塾」を通して仲間になり地域のために何か貢献したい、つながりを大切にしたいという思いから「すぎなみのたね」をたちあげました。

地域でいつでも相談したり、交流を楽しんだりしながら、自分の特技やわざを活かしたいきいきとした集いの場ができればと思っています。

地域にはたくさんのプロフェッショナルな人材や資格をおもちの方多く、その方々にも加わっていただきます。また、障害をお持ちの方とも一緒にすることでみんなと手をつなぎ、このまちに住んで良かったと思えるまちを創ることを目的とします。



「すぎなみのたね」では、楽しく一緒に参加して下さる方、大歓迎です！

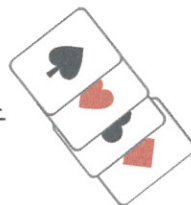
## 毎月の活動

### ★コミュニティカフェー

場所：ゆうゆう永福館 2階多目的室

第2土曜日

10時～ 絵手紙  
12時～ ワンコインランチ  
13時～ 手芸・ゲーム



第4金曜日

10時～ 料理を楽しむ会  
12時～ ワンコインランチ  
13時～ 歌声サロン・ゲーム



### ★麻雀カフェ

場所：ゆうゆう高井戸東館  
第3木曜日 13時～16時 麻雀



### ★男の居場所(男性料理教室)

場所：和泉サナホーム  
第1土曜日 10時～15時 食事を楽しむ会



### ★おうちカフェ「なかはら」

場所：中原宅  
第1・第3火曜日 第2・第4木曜日  
時間 13時30分～16時



### ★栄養満点サロン(杉並区の委託による)

ゆうゆう高井戸西館：第1月曜日10時～12時  
和泉保健センター：第2金曜日10時～12時



いずれの日も200円でランチと懇親会