会報「こもれど」
2023年 新年号 vol.11
『こもれど』は英語で『仲間（Comrade）』をあらわします。
タイトルロゴデザイン：野原 神川（のはらしんせん）
編集 / 発行：東灘こどもカフェ　レイアウト：岸　誠（プリントランド）

東灘こどもカフェ 代表：中村保佑・堀尾始・川崎善子
〒658-0084　神戸市東灘区甲南町3-7-14　城野ビル1階
TEL. 090-7701-6393/FAX. 078-452-9944
【URL】http://foryou.main.jp【E-mail】hkomoredo@gmail.com
【携帯mail】jfcs1944-1944@ezweb.ne.jp
あたふたクッキング
〒658-0084　神戸市東灘区甲南町3-7-19　伊豫マンション1階
TEL./FAX. 078-452-9944
東灘甲南3
〒658-0084　神戸市東灘区甲南町3-8-4　ル・パレ甲南1B

阪神震災後から続く「あたふた弁当」宅配
甲南で継承後8年をめざして

阪神・淡路大震災の炊き出しをきっかけに始まった配食ボランティア活動の「あたふたクッキング」は27年目に入ります。初代「たみさん」の思いを継承「あたふたクッキング甲南」としても丸6年が過ぎました。

これもひとえに地域の方々のご協力をはじめコープや関西フードバンクなど各地からの支援物資のおかげと感謝申し上げます。

野菜中心、塩分控えめの手作りお弁当は高齢者施設や就労支援事業所・学童保育所・個人宅等へお届けしています。

スタッフは70代～80代を中心に毎日5人～6人で朝7時半からスタート、1日60食～90食を10時の配達に間に合わせます。「おいしいおふくろの味」を届けることは私達の生きがいになっています。

皆さまが「あたふた弁当」を通して社会との繋がりをもって元気に暮らしていただけることを願っています。（川崎善子）

（写真上）おにぎり弁当 ￥200
（写真下）あたふた弁当 ￥500

おかず寺子屋

私が『おかず寺子屋』を引き継ぎ、早5年目。

幼児さんも増え、異年齢、色々な地域から沢山来ていただき、毎週わいわいと楽しくやっています。

メンバーは入れ替わりはあれど、総勢30名近くおり、本当にいつもありがとうございます。

月二回と言えども、包丁、道具の使い方など上手になってきました。

これからも、やってみたいな、ワクワク楽しいなを大切にしていきたいです。新メンバーも大歓迎！！（高田信子）

刺身&海鮮ちらし

甲南町鮮魚店を16歳で手伝い、21歳で引き継いでから丸50年間、「魚と包丁一本」に働いてきました（約6年前に閉店しました）。

仕事のモットーは、①産地を見て選ぶ②旬を踏まえる③鮮度を確認　の3点が仕入れの目利きです。

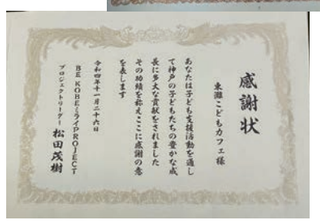
神戸中央市場、明石、神戸市漁港などの朝一番4時過ぎからの現地ネットワークが宝です。子供の見守りもしています。

今は東灘こどもカフェで生きがいを取り戻し、腕と声を張り上げて、美味しい魚を提供しています。今日もいらっしゃい！！！（大杉忠廣）

表彰状・感謝賞をいただきました

令和4年2月26日にコープこうべから「虹の賞」の特別表彰状をいただきました。

そして、令和4年11月26日にBE KOBE ミライPROJECTから特別感謝賞をいただきました。

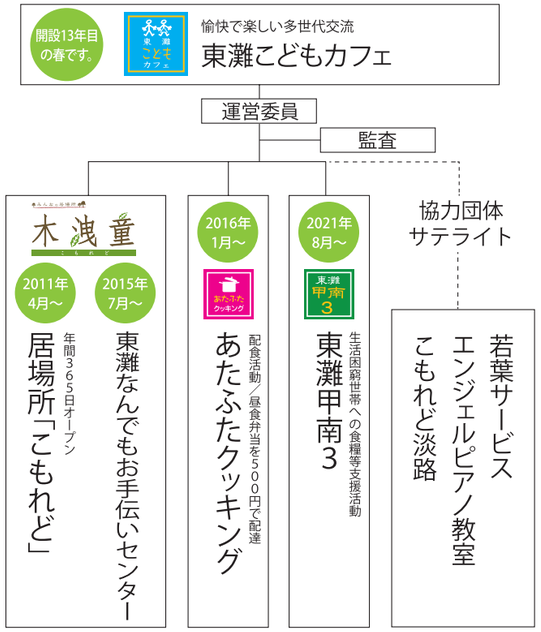


響き続けるピアノの音

エンジェルピアノ教室です。開講から、早4年が経ちました。

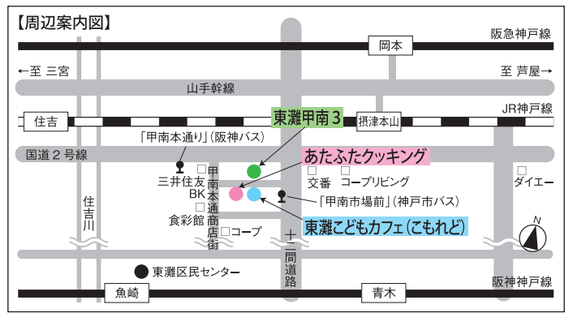
その間、コロナに翻弄されながらも、レッスンを続けてこれたのは、皆さまの温かい見守りがあってこそです。ここ2，3年、「やれない。近づかない。」など、否定的な言葉ばかりでしたが、「出来ることを継続する！」というカフェの精神に、生徒さんも講師も元気を頂き、頑張ることが出来ました。お陰で来年の1月に、初の、うはらホールでの発表会を予定しています。今後も応援宜しくお願いいたします。

エンジェルピアノ教室　090―3624―0515（今井）



東灘こどもカフェ　会員募集中！！

年会費￥1,000 / 会員数 951名（2022年12月現在）
・運営に参加OK　・講師になれる！　・割引特典あり



こども達のたのしいイベント

今年も、ギター教室と学習支援「こども塾」（毎週火曜17時～19時）の活動をさせていただき、ありがとうございます。

2022年は夏からバンドアンサンブルの体験ワークショップ「こどもの軽音楽部」のイベントを開催できました。一緒にやる子を見つけるのが難しい楽器同士で同じ音楽を奏でるという貴重な場を作ることができました。

音楽も学習も、自分が好きでやり続けたいことを見つけるきっかけや居場所を今後も提供していきたいと思っています。年齢問わず、一緒に音楽でも東灘こどもカフェを盛り上げていきたい方を募集しています！

090－9111－1366（苔山）

スタッフ募集！

なんでもお手伝いセンターの活動に参加しませんか？
「東灘こどもカフェ」がスタートして4年後に生まれた活動です。
家事、お出かけ、片づけに困った…など、家庭での身近なお手伝いを引き受けています。
社会の高齢化にともない、需要が増え、人手が必要になりました。
一緒に気持ちいい汗をかきませんか？

東灘なんでもお手伝いセンター
Tel：090-7701-6393　担当：堀尾・中村

編集後記

東灘こどもカフェも12年目を迎え、活動の幅も広がり、ますます充実してきました。前の道路には皆さんの投票により「ふれあい甲南三番街」と言う名称がつき、手芸部員による立派なのぼりができました。こどもも大人も楽しい居場所になっています。ここに各活動を紹介していますので、何かやってみたいと思われる方は是非お気軽にご参加下さい。（寺田安江）