

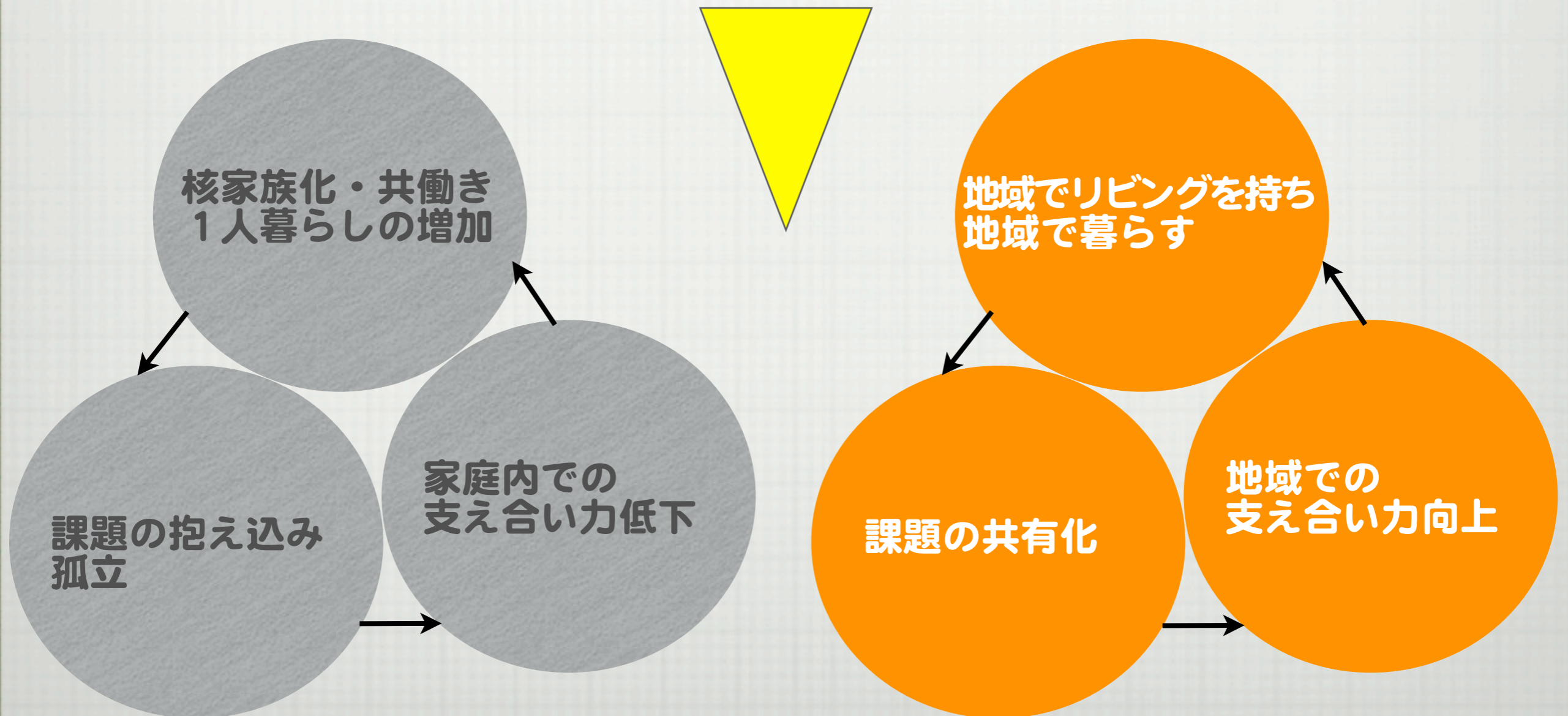
# 地域リビング プラスワン での取り組み

NPO法人ドリームタウン



# コンセプト

地域リビングは、「世代や国籍、障がいのあるなしをこえて」、  
「日常のシェア」を通じ「コミュニティを生み出す」場。



やっていること①

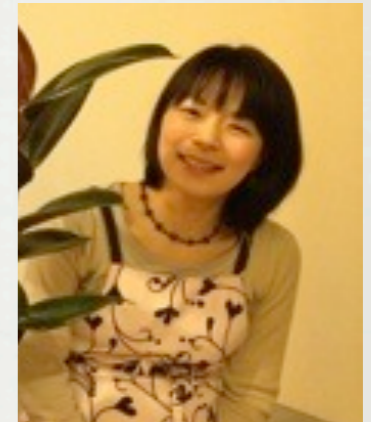
# おうちごはん



- 「地域リビング」は「飲食店」ではなく、**地域で共有するみんなの「リビング」**。
- はじめての方は、**「おうちごはん」** 会員に登録し利用をする。
- 「おうちごはん」をつくる**「ごはん当番」**は地域のボランティアさん**「プラスワンファミリー※」**が月1~4回ずつ担当。
- 「ごはん当番」の日は、「おうちごはん」やドリンクが**無料**になる。
- **毎日食べられる価格**で原則500円。

※「地域リビングの仕組み」参照

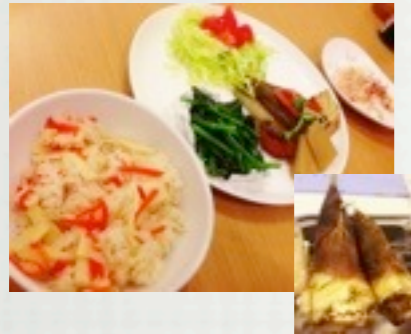
おうちごはんは、**ごはん当番** がいて初めて開催できます！





# おうちごはん特集

家庭の味。ママのおうちごはん♪



4/11



4/30



5/13



5/31



6/29



7/27



8/10



9/20



10/8



11/12



11/26



12/6



1/21



2/13



2/25



# おうちごはん特集

かおりんのおうちごはん♪



4/18



4/12



4/26



5/25



6/30



7/28

8/25 しょうが焼き



9/22



10/27



11/24

12/29 おでん

1/26 カキのオイスター炒め



2/16



# おうちごはん特集

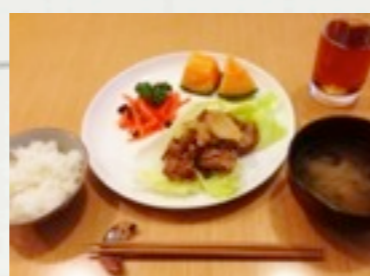
たくちゃんの大人気!!おうちごはん♪



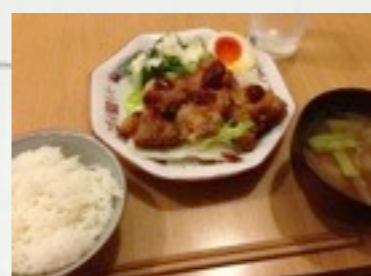
5/17



5/24



6/5



6/21



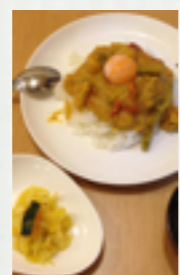
7/4



7/25



8/8



8/28



9/6



9/18



10/3



10/10



11/7



11/13



11/28



12/5



12/9



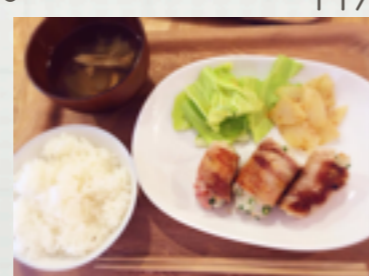
12/27



12/31



1/1



1/10



1/16



1/24



2/17



2/23



3/3



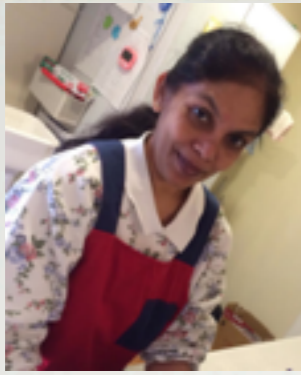
3/12



3/17



3/24



# おうちごはん特集 デビカさんのおうちごはん♪



11/5



12/7



2/4



3/15

# ジャフアリさんのおうちごはん♪



11/17



12/15



1/5

# エンさんソウさんのおうちごはん♪



1/12



3/8

# おうちごはん

	ママ	かおり ん	あっ ちゃん	たく	とく	永野さ ん	木村	ゆっ きー	デビカ	ジャ ファリ	久米さ ん	ハッサ ン	エンソ ウ	わかマ マ	まさ、 るん	計
4	2	3	2	0	0											7
5	2	1	2	2	0	2										9
6	1	1	2	2	1	2										9
7	1	1	2	2	2	2										10
8	1	1	2	2	2	0	1									9
9	1	1	2	2	1	0	1	1								9
10	1	1	2	2	1	2	1	2								12
11	2	1	2	3	1	1	1	2	1	1						15
12	1	1	2	4	1	1	1	2	1	1	2	1				18
1	1	1	2	4	1		1	2		1	2	1	1			17
2	2	1	2	2	1		1	2	1		2	1	1	1		17
3	0		2	4	1		1	2	1		2	1	1		2	17
計	15	13	24	29	12	10	8	13	4	3	8	4	3	1	2	149

みんなで作って、  
H25年度  
年間149回!

やっていること②

# キッチン利用



- 各自、**材料を持ち込んで調理**することが出来ます。
- **障がい者の地域の居場所**にもなっています。  
多様な人との関われる場所となっています。



やっていること③

# 教室・イベント



- 地域の人たちの**能力のシェア**。趣味や特技を活かす場に。
- 共通項を通じて、**地域に仲間**が出来る。
- 地域の人**の仕事や活動の紹介**にも。
- **新しいことを安心して始められる場所**。

貸切利用も♪



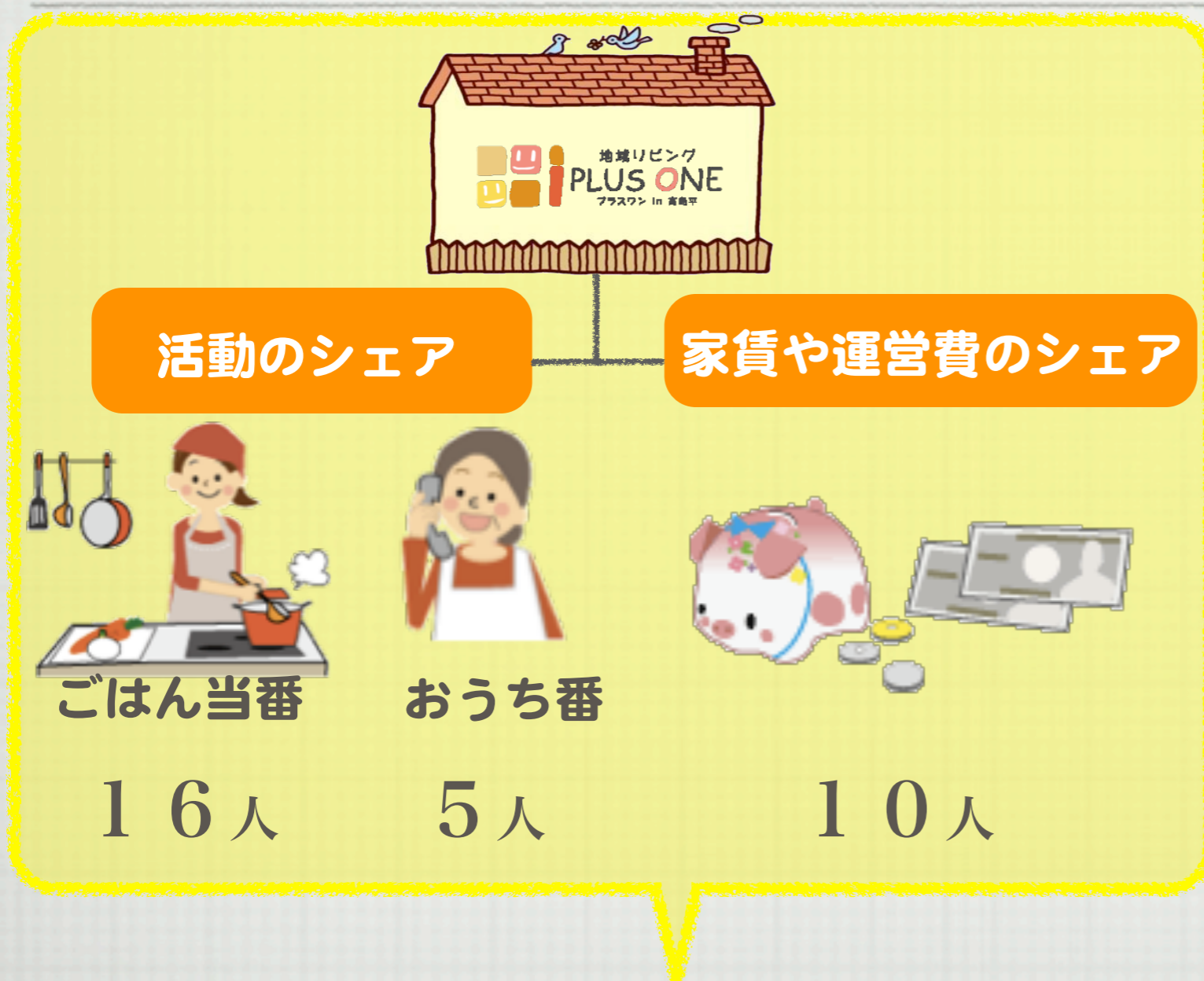
やっていること④

# フリーマーケット



- 自分では着ないけど、  
まだまだ**モッタイナイ**。  
そんなお洋服・小物をご寄付頂いています。

# 地域リビングの仕組み



- 「地域リビング」は「飲食店」ではなく、**地域で共有するみんなの「リビング」**。
- 利用する方々で、**運営活動をシェア**しながら場づくり。
- 継続的なシェアを通して、**地域リビングを支える人 = 「プラスワンファミリー」**。

- プラスワンファミリーは、いつでも飲み物が**無料**です。来やすいお家のリビングに。
- ごはん当番、おうち番は、その日のおうちごはんが**無料**です。

# 住民の方々からの声



あゆちゃんてよばれると嬉しいu^  
リビング、好き、いっぱい

みな様のご協力のおかげで「おうちごはん」  
楽しく作り、お客様に喜んで頂いております。  
ありがとうございます。



障がい者の方と一緒に、月に2・3度  
キッチンを使わせて頂き、とても助かっております。



保育園帰りに夕飯を食べによったり、ちょうど  
来ていた先輩ママ・パパからアドバイスをもらったり。  
ワーキングマザーの私は地域リビングを  
活用させてもらっています!!

月に2回程、おうちごはんの担当  
をさせて頂き、食事をしながら  
会話を楽しんでいます。



キッチンがあり、手作り料理がサイ  
コー!! 誕生日を祝って頂いたよ!  
同じ誕生日の方と知り合い、  
Facebookでもつながりました~!!

# 基本情報

- 年中無休(今のところ)
- OPEN時間：11時～17時  
ごはんの予約があると21時まで。

地域リビング PLUS ONE  
お申し込みは 03-6906-6578  
プラスワン 15 高島平

日	時間	メニュー	料金
10日(水)	11:30-	かおりんのごはん♪ メインはハンバーグです♪	500円
11日(木)	12:00-	ママごはん♪ 春を味わう「たけのこ」ごはん	500円
12日(金)	11:30-	かおりんのごはん♪ メインはしょうが焼きです♪	500円
13日(土)	14:00-18:00	ニンニクと 高橋の野菜を堪能しよう!! (お肉、スープ、揚げ物)	1000円
15日(月)	11:30-17:00	あっちゃんのアツアツカレー チキン、アツアツ	400円
15日(月)	18:00-11:30	アツアツカレー、ポテト、 揚げ物、デザート、飲み物 お肉、アツアツ、揚げ物、 デザート、飲み物	500円
15日(月)	15:30-18:30	※お祝い宴会(大人向け)	500円
15日(月)	17:00-18:00	※お祝い宴会(小学生向け)	500円
16日(火)	11:30-	かおりんのごはん♪ メインはハンバーグです♪	500円
16日(火)	14:00-15:00	※お祝い宴会(大人向け)	500円
16日(火)	15:30-18:30	※お祝い宴会(小学生向け)	500円
17日(水)	11:30-17:00	あっちゃんのアツアツカレー チキン、アツアツ	400円
17日(水)	15:30-18:30	※お祝い宴会(大人向け)	500円
17日(水)	17:00-18:00	※お祝い宴会(小学生向け)	500円

※お祝い宴会は、事前予約が必要です。ご予約・お問い合わせ先は、プラスワン 15 高島平です。

地域リビング 高島平

地域リビング 高島平  
この施設は、お申し込みをされた地域リビング プラスワン の開業に合わせた準備を完了いたしました。お申し込み、ご予約は、お申し込みの受付時間内にお申し込みください。地域リビング プラスワン 15 高島平にて、お申し込みをお待ちしております。

お申し込み先  
お申し込み先  
お申し込み先

ご予約・お問い合わせ先  
〒175-0062 板橋区高島平2-28-102  
(高島平団地28-1号棟 イーストサイド名店街内)  
TEL 03-6906-6578 FAX 03-6906-6579  
E-MAIL info@dreamtown.info Telcar@dreamtown.info  
15F-1F info@dreamtown.info Telcar@dreamtown.info

地域リビング PLUS ONE  
お問合せは(11時~17時)まで 03-6906-6578  
1月のうちごはん

1 水	たくちゃんのお正月祝い膳♪ (この日は参加費1200円です)
5 日	ジャファリさんのイラン料理「ゲイメ」
7 火	デビカさんのシチュー♪
10 金	たくちゃんの里芋と豚肉サンド焼き♪
11 土	あっちゃんの肉じゃが定食♪
12 日	ソウさん・エンさんの餃子定食♪
14 火	とくちゃんのカムチ団子♪
16 木	たくちゃんの鯛のかぶと煮♪
17 金	久米さんの鮭ピラフと自家製鶏ハム♪
19 日	木村家の煮込みハンバーグ♪
20 月	あっちゃんのカレー♪
21 火	ママのきまぐれごはん♪
23 木	ゆっきーのチキンソテー♪
24 金	たくちゃんのかきフライ♪
26 日	かおりんのカキと長ネギのオイスター炒め♪
28 火	久米さんのヘルシーごはん♪
30 木	ハッサンのイタリアン鍋♪
31 金	ゆっきーの魚のかぶと煮♪

おうちごはんは、12時からです。ご予約は、夜ご飯もOK★(21時までお電話ください)

ライスや副菜、スープついています! 500円-ドリンク100円-

「地域リビング」は飲食店ではなく、NPO法人ドリームタウンが運営する地域の交流施設です。おうちごはんは、地域の人々で一緒に家庭料理を食べることで、会話をし合い、交流することを目的に開催しています。食事については登録無料の会員制です。(保健所に確認済)

明けましておめでとうございます。  
地域リビングは、おかげさまで2013年4月開設以来、一度も休まずOPENすることが出来ました。今年も赤ちゃんから高齢の方まで、障がいのある方や関係なく集える地域の交流拠点づくりを進めていますので、本年もよろしくお願いいたします。

## 1月のイベント・教室

みんなで箱根駅伝を観戦しよう!!  
1月2日(水)3日(金)7時半~14時  
参加費:500円(ソフトドリンク・軽食付)

元木さんのワンコイン  
カイロプラクティック♪  
1月11日(土)10時~17時  
参加費:500円 持物:フェイスタオル

チンさんの中国語教室  
1月14日21日28日10:30から11:30  
参加費:800円台湾出身の先生です!!  
ある程度中国語を話せる方が対象です!

ママ会♪妊婦さんもぜひ!  
1月20日(月)14時~16時  
ココロ通いかけたい方、お茶菓子付き♪  
参加費:500円 持物:ゲームテープの取っ換え

エクササイズ部  
DVDを見ながら体を動かそう♪  
1月22日(水)、29日(水)15:00から16:00  
参加費:300円(ドリンク付)

生バンドで昭和歌謡を楽しもう♪  
byジャストフレンズ  
1月26日(日)14時~16時半  
ワンダリング、またはお食事のご注文をお願いします☆

ご予約・お問い合わせ先  
〒175-0062 板橋区高島平2-28-102  
(高島平団地28-1号棟 イーストサイド名店街内)  
TEL 03-6906-6578  
FAX 03-6906-6579  
E-MAIL info@dreamtown.info Telcar@dreamtown.info  
15F-1F info@dreamtown.info Telcar@dreamtown.info

参考資料②

# 年末年始もみんなまで。

□ 年末年始もOPENしました。



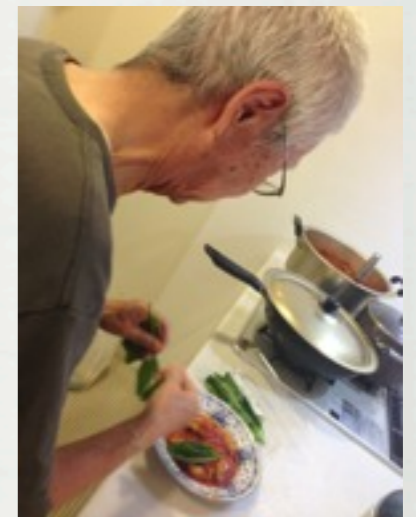
- 年越しそば！で
- カウントダウン！



□ 初詣、おせち！

参考資料③

# おうちごはん写真集



参考資料④


# 重度の障がいがあっても一緒。



で行います。(要予約)

あゆちゃんと映画上映会  
「はながゆく」  
7月28日(日)14:30~17:00  
参加費：300円 お茶菓子付き

挑んだ一般企業は100社以上！  
何度断られたって今日も明るく  
就活する赤坂はなさんの映画上映会  
☆映画のあとは、懇談しましょう☆



...にはモッタイナイけど着ないもの、お



←シュシュづくりの  
教室では、  
手のリハビリにと  
いらっしゃる方も。

参考資料⑤

いいね！がいっぱい。



# メディア情報

- 2013年7月 明治大学大学院ガバナンス研究科にて講演しました。
- NHK探検バクモン 団地！団地！レボリューション 2号棟 平成編  
(放送：2013年7月31日／再放送：2013年8月3日)
- 2013年12月号ソトコトに掲載
- 2014年2月 いたばし総合ボランティアセンターの連続講座「我がまちのコミュニティカフェ」にて、紹介しました。
- 2014年4月 まち食サミットで地域リビングをご紹介しました。
- 2014年4月 ジャパン・フォー・サステナビリティさんにご紹介頂きました。
- 2014年5月 高島平未来学会の円卓会議で活動をご紹介しました。

