２０２３年度事業報告書

特定非営利活動法人　ここから１００

Ⅰ　事業期間

　２０２３年４月１日～２０２４年３月３１日

Ⅱ　事業の成果

今期も地域の皆様からのボランティア支援により、毎月１回の子ども食堂の運営を

持続することができました（6月のみ2回）

また、ここコミュではテイクアウト、ここから100では店内飲食を実施

予約制を設けることにより、確実に確保できるシステムを作成しました。

【子ども食堂実施日内容】

4月22日（土）ここコミュテイクアウト100食ここ100店内飲食50食

カレー・大阪保健福祉専門学校の先生や生徒さんのボランティア。

学生さんはプロの料理人に切り方を教えてもらいながらの調理。

地域ボランティア、学生ボランティア、ふたば会20名

5月13日（土）ここコミュテイクアウト120食ここ100店内飲食20食

ハンバーグ・大阪保健福祉専門学校の先生や生徒さんのボランティア

ふたば会、株式会社はーと・りーふの社長さん、プロの料理人

はーと・りーふの社長さんからウクライナのT シャツや

沢山の食材等の寄付をしていただきました。

地域ボランティア、学生ボランティア、ふたば会22名

6月10日（土）ここ100店内飲食50食

オムライス・大阪保健福祉専門学校の先生や生徒さんのボランティア

地域ボランティア、学生ボランティア、ふたば会20名

6月19日（月）ここコミュテイクアウト・店内飲食100食

淀川区　岡本区長、教育課　保健福祉課のご担当者が

ここコミュこども食堂にお越しいただきました。

また、大阪維新・鷲見議員、空き家活性化担当者がお見えになりました。

献立は食を通じて地域における健康づくりを活動されている

大阪市食生活改善推進協議会

による栄養たっぶりの酢豚・炒めビーフンです。

店内飲食、テイクアウトどうちらも大賑わいでした！

地域ボランティア、学生ボランティア、ふたば会15名

7月5日（水）ここコミュテイクアウト100食ここ100店内飲食60食

テイクアウト弁当・ハンバーグ、玉ねぎとｼﾞｬｶﾞｲﾓのｺﾝｿﾒ炒め

ツナコーン、桜漬け、ブロッコリーでした。はーと・りーふ社長もお手伝い。

店内飲食はCoco壱番屋様よりカレー60食の寄付をいただきました！

七夕にちみ店内では子どもたちに浴衣を着付けし、浴衣でカレーを食べました。

松倉めがの様より駄菓子の寄付。

地域ボランティア、学生ボランティア、ふたば会20名

8月19日（土）ここコミュテイクアウト100食ここ100店内飲食50食

大阪保健福祉専門学校の先生と社会福祉士を目指す生徒さんによる考案メニュー。

子どもたちへの栄養と安全を考えてくれています。

大阪保健福祉専門学校への入学を検討されている高校生のボランティアメンバー4名

先生、生徒の皆さん、地域ボランティア　計25名

献立は店内飲食が冷やし中華、テイクアウトは冷やし中華の麺をご飯に代え具たくさん丼

【具：ｶｲﾜﾚ大根・茄子・錦糸卵・ﾌﾟﾁﾄﾏﾄ・ﾀｺｳｨﾝﾅｰ・もやし・肉そぼろ・蓮根】

HOT’S　@hots\_jp の社長よりお米の寄付

編み物教室の先生より蓮根の寄付（蓮根はきんぴら蓮根に）

9月2日（土）ここコミュテイクアウト100食ここ100店内飲食50食

ロコモコ丼

学生ボランティア、地域ボランティア、ふたば会　23名

10月28日（土）十八条東公園　テイクアウトのみ150食

キャンドルナイト㏌子ども食堂

カレー配布

学生ボランティア、地域ボランティア、ふたば会　25名

11月25日（土）ここコミュテイクアウト100食ここ100店内飲食50食

大阪保健福祉専門学校生徒さん考案

さつまいもコロッケそぼろとたまごのご飯

副菜にツナマヨ・サツマイモ煮・魚肉ソーセージでした！

さつまいもをふかしてから作ったのとても大変でした。

とても美味しかった大好評でした。

学生ボランティア、地域ボランティア、ふたば会　20名

12月23日（土）ここコミュテイクアウト100食ここ100店内飲食50食

メニュー　クリスマス雪だるま弁当

むね肉をキムチの素で味付けし、乳酸菌の働きでお肉は柔らく、辛さも

感じずお子様でも食べやすい唐揚げになります。雪だるまの目は甘納豆

口は学生ボランティアさんに切ってもらい、可愛く仕上がりました！

店内飲食では絵本作家のなかのくたさんの読み聞かせもありました。

子どもたちは夢中に聞き入り、また質問もしていました！

寄付は東淀川区淡路　米虫様よりお菓子、林みゆき様よりお菓子、

防災片付けのもりおひろこ様よりチャッパチャップス、

ＫOＰＰＡＲＩ様より石垣島フローズンフルーツアソート

学生ボランティア、地域ボランティア、ふたば会　25名

1月13日（土）ここコミュテイクアウト100食ここ100店内飲食50食

学生さん考案完熟トマトのハヤシライスにマカロニサラダでした。

マカロニサラダが少しおもしろいことになってしまい、

18：00～は子どもたちに「音楽を届ける」プロジェクトで

ヴァイオリニストの森田真梨恵さん

ピアニストの白藤望さんに演奏していただきました。

ディズニーメドレー、また、子どもたちにヴァイオリンを弾かせてもらう。

こちらのプロジェクトは蓑田秀策様からのご寄付により実現

学生ボランティア、地域ボランティア、ふたば会　21名

2月3日（土）ここコミュテイクアウト100食ここ100店内飲食50食

節分恵方巻

東淀川の米虫様よりカルビーのお菓子の寄付

パティシエしほちゃんより店内飲食でシュークリーム60個作っていただく。

学生ボランティア、地域ボランティア、ふたば会　22名

3月2日（土）ここコミュテイクアウト100食ここ100店内飲食50食

ひな祭りちらし寿司

チクワ鳥作り。学生ボランティアのおかげで400匹近く出来上がる。

桜の花びら人参、★オクラ、桜でんぶ、錦糸卵で春らしいチラシ寿司に。

学生ボランティア、地域ボランティア、ふたば会　20名

【居住者支援】

4/23　　　東淀川区豊里　　　　　　引っ越し、見守り、片付け

4/23　　　此花区　　　　　　　　　見守り

4/25　　　東住吉区照が丘矢田　　　生前整理相談

5/15　　　淀川区十三本町　　　　　生活保護申請、引っ越し、生前整理

5/30　　　池田市石橋　　　　　　　認知症、空家相談　後見人より生前整理

5/31　　　淀川区東三国　　　　　　生活保護申請、引っ越し、生前整理

6/10　　　西淀川区大和田　　　　　遺品整理

6/14　　　池田市　　　　　　　　　高齢者　生前整理

6/18　　　淀川区　　　　　　　　　害虫駆除相談

7/5　　　 淀川区野中　　　　　　　生活保護申請、引っ越し、生前整理

7/24　　　枚方市津田北町　　　　　生前整理

8/21　　　淀川区西中島　　　　　　引っ越し、ゴミ屋敷撤去

9/1　　　 大阪市阿倍野区　　　　　生前整理

10/3　　　淀川区十三本町　　　　　引っ越し、整理、掃除

10/16　　 淀川区木川西　　　　　　高齢者　病院→施設入居の為　引っ越し、生前整理

10/22　　 淀川区野中南　　　　　　高齢者　生前整理、介護ﾍﾞｯﾄﾞ搬入

10/23　　 摂津市正雀　　　　　　　引っ越し、生前整理

10/31　　 西区南堀江　　　　　　　解体の為生前整理

11/1　　　淀川区西宮原　　　　　　お独り様になり見守り、引っ越し、生前整理

11/2　　　淀川区東三国　　　　　　生前整理

11/9　　　淀川区西三国　　　　　　区画整理の為引っ越し

12/5　　　住之江区平林南　　　　　高齢者　引っ越し、生前整理

12/10　　 大東市御供田　　　　　　家を売却、遺品整理

12/13　　 淀川区西宮原　　　　　　遺品整理

12/26　　 堺市南区　　　　　　　　引っ越し、会社移転

1/10　　　中央区→住之江区　　　　整理

1/21　　　神戸市中央区　　　　　　遺品整理相談

1/23　　　淀川区新北野　　　　　　引っ越し、整理相談

1/25　　　淀川区塚本　　　　　　　高齢者　片付け生前整理

2/　　　　淀川区加島　　　　　　　見守り高齢者　引っ越し、片付け

2/2　　　 淀川区西三国　　　　　　障碍者支援　居宅施設紹介

2/9　　　 淀川区十三東　　　　　　障碍者施設　空家相談

2/21　　　淀川区塚本　　　　　　　生前整理

2/24　　　淀川区三国本町　　　　　見守り相談

3/27　　　阿倍野区昭和町　　　　　お独り様　片付け相談

3/30　　　淀川区加島　　　　　　　施設　遺品整理

【イベント】

4/1　　　 淀川区子ども支援ネットワーク団体　みんなで遊ぼう　淀川区民センター

4/6・4/20 あみもの教室

4/7　　　 ジャンボリミッキーを踊ろう　　10：00～11：00

4/16　　　プロキング　　　　　　　　　　10：00～11：00

4/23　　　プロキング　　　　　　　　　　10：00～11：00

5/10　　　アルバム教室　　　　　　　　　13：00～16：00

5/14　　　マザーズドリーム　　　　　　　大阪中央公会堂

5/16　　　防災の片づけ

5/19　　　折り紙教室　　　　　　　　　　11：00～

5/27　　　well-beingなﾜｰｸｼｮｯﾌﾟ　　 　13:00〜15:00　（一人500円）

5/29　　　淡路島バスツアー

5/2.9.16.23.30　　　　　　　　　　　　　外国人による英語レッスン

6/21　　　内臓整体　　　　　　　　　　　10：00～12：00

7/2　　　 再犯防止、更生支援「道しるべ」あなたは誰の人生に登場しますか？

映画上映会＆トークショー

7/15　　　ファミリーフェス　　　　　　　十三プラザ大阪

7/30　　　恋活パーティ　　　　　　　　　恋をしよう！

8/6　　　 トウモロコシ収穫体験　　　　 茨木市14：00～

8/23～24 子ども+シニア　合同ラジオ体操

8/20　　　夏休み親子フルーツカッティング講座

8/26　　　懐石料理＆イタリアンシェフにより料理（就労支援で働く）

9/9　　　 COGY試乗会（諦めない人の車椅子）井岡弘樹ボクシェット

9/18　　　「189」映画上映会　　　　　　　 　阿倍野区民センター

9/20　　　認知症寿司職人による　出張寿司　　12：00～14：00

9/23　　　ハッピーマルシェ＆ファミーフェス　十三プラザ大阪

　　　　　（「愛でいけるやん」富田運輸　映画トークショー）

10/8　　　本屋×本屋のここだけのおはなし㏌大阪

10/12　　 生前整理写真講座　　　　　　　　　 大阪中央公会堂

10/28　　 キャンドルナイト　　　　　　　　　 十八条東公園

11/18～11/26　十三アートフェス2023

　　　　　曼荼羅アート龍体文字・昭和の大スター展示・レトロカフェ

12/2　　　読売新聞大阪本社　つながるぬりえ

　　　　　博愛社×ここから100　　展示＆オンライン

12/2・3　 みんなで笑顔まつり　　　　　　　　　国際障碍者デー

12/11　　 笑いヨガ

1/17　　　防災カフェ　　　　ポリ袋クッキング＆防災えほん

1/19　　　プログラミング　　VR・ドローン体験　無料

2/21　　　ミニマルシェ＆おとな食堂　　　　　　10：00～16：00

3/11　　　防災カフェ　　　　HUGゲーム

3/23～29　防災備蓄フェア　防災士と考える私の+、-（ﾌﾟﾗｽﾏｲﾅｽ）

　　　　　ポリ袋クッキング・ｴｺｷｬﾝﾄﾞﾙ作り・紙薪作り・ｴｺ椅子作り・防災食試食

3/27　　　津波高潮ステーション遠足

【講座】

4/15　　　エンディングノート講座

5/10　　　エンディングノート講座+アルバム講座

5/16　　　防災片付け講座（生協コラボ）

7/12　　　生前整理アドバイザー認定講座

8/9　　　 写真整理講座

10/1　　　修学旅行生にNPO社会問題について講義

11/10　　 修学旅行生にNPO社会問題について講義

2/7　　　 デジタル終活セミナー　　箕面市民活動センター

2/20　　　終活ガイド検定講座

3/30　　　終活ガイド検定講座

Ⅲ 事業の実施状況

１ 特定非営利活動に係る事業

（１）（事業名） 健康麻雀教室

（内 容） 認知症予防

（実施場所） 大阪市淀川区十八条 2-15-1 ここから 100

（実施日時） 月 4・5 回開催（ 毎週木曜日 13 時～16 時 ）

（事業の対象者）アクティブシニア

（２）（事業名） 認知症予防・昭和の歌を聴く

（内 容） YouTube で思い出の曲を聴きながらお話をする認知症回想法

（実施場所） 大阪市淀川区十八条 2-15-1 ここから 100

（実施日時） 月 1 回開催（ 第 4 水曜日 14 時～16 時 ）

（事業の対象者）アクティブシニア

（３）（事業名） 健康 100 歳体操

（内 容） 認知症予防

（実施場所） 大阪市淀川区十八条 2-15-1 ここから 100

（実施日時） 毎週 1 回開催（ 金曜日 10 時～11 時 ）

（事業の対象者）アクティブシニア

（４）（事業名） ここコミュこども食堂

（内 容） こども食堂

（実施場所） 大阪市淀川区東三国 6-12-15 ここコミュ

（実施日時） 毎月 1 回開催（季節のイベント時優先 15 時～18 時 ）

（５）（事業名） ここ100こども食堂

（内 容） こども食堂（店内飲食）

（実施場所） 大阪市淀川区十八条 2-15-1 ここから 100

（実施日時） 毎月 1 回開催（季節のイベント時優先 15 時～18 時 ）

（事業の対象者）ひとり親・貧困世帯 子どもたち

２ その他の事業

（内 容） 生前整理・遺品整理・大阪市内全般・豊中市・吹田市・箕面市・茨木市

（実施場所） 大阪市全般・豊中市・吹田市・箕面市・茨木市・尼崎市・西宮市

（実施日時） 不定期

（事業の対象者）施設入居のお片付け・生前整理・遺品整

Ⅳ　社員総会の開催状況

　第１回　　　通常総会

（日　時）　　２０２３年４月３０日　１６時から１８時

（場　所）　　ここから１００

（社員総数）　５名

（出席者数）　５名（うち委任状出席者０名、書面表決者０名）

（内　容）　　２０２２年事業報告

　　　　　　　２０２３年度　行事日程報告社員総会の開催状況

　第２回　　　通常総会

（日　時）　　２０２３年８月３０日　１６時から１８時

（場　所）　　ここから１００

（社員総数）　５名

（出席者数）　５名（うち委任状出席者０名、書面表決者０名）

（内　容）　　各理事活動報告

第３回　　　通常総会

（日　時）　　２０２３年１２月２７日　１６時から１８時

（場　所）　　ここから１００

（社員総数）　５名

（出席者数）　５名（うち委任状出席者０名、書面表決者０名）

（内　容）　　各理事活動報告

　　　　　　　定款変更について打ち合わせ

第３回　　　通常総会

（日　時）　　２０２３年３月２９日　１６時から１８時

（場　所）　　ここから１００

（社員総数）　５名

（出席者数）　５名（うち委任状出席者０名、書面表決者０名）

（内　容）　　各理事活動報告

　　　　　　　定款変更完了

Ⅴ　理事会その他の役員会の開催状況

　第○回理事会