



地域住民の多世代交流を通して 行う地域生活支援事業

大阪市淀川東三国 ここコミュこども食堂
十八条 ここから100こども食堂



NPO法人ここから100
代表理事 金山佳子

2025年10月

事業概要

防災イベントやこども食堂で多世代交流を積極的に行い孤独・孤立をなくす。高齢者・おひとり様・生活困窮者・障がい者・不登校の子どもを対象に、頻度・内容を向上指せることで更に多世代交流の機会を増やす。自社で講座を開き民間の育成に力を入れる【つながりサポーター】の活動を開始し、今までサポートできなかった内容について民間と協力し、高齢者や障がい者等を中心にサポートを行う。

1

NPO法人ここから100 の事業説明



2018年4月OPEN人生100年時代 社会問題の空き家をリノベーションしアクティブシニア介護保険をつかわないアクティブシニアの居場所ここから100を立ち上げる。

こども食堂・ひとり親支援



こども食堂

《ここから100子ども食堂》
大阪市淀川区十八条2-15-1

4月19日(土)
12~15時まで


南アフリカのママによる
アフリカ料理

5月17日(土)
6月21日(土)
12~15時まで

メニューは毎日発表
お楽しみに♪

《ここからコミュ子ども食堂》
大阪市淀川区東三国6-12-15

4月6日(日)
5月11日(日)
6月8日(日)
9~15時まで
朝ご飯(おにぎり定食)
13時~14時30分まで
宿題カフェ
(14:30~15:00
おやつタイム)

こども
(0~18歳)
無料

おとな
500円

公式LINE
ここから100

NPO法人 ここから100
ひとり親・シングルマザー支援(こども家庭庁)
淀川区こどもの居場所ネットワークこどもの居場所
淀川区社会福祉協議会・大阪市ボランティア活動振興基金により運営しています。



2024年・子ども居場所
(子ども食堂+イベント)
学生ボランティアと一緒に会場で遊ぼう!

1/13(日) 子ども食堂 完熟トマトのハッシュ・マヨネーズ
音楽を届ける「プロジェクト」

9/7(日) アート・ピアノによる「アン・アン」生演奏

1/17(木) 防災カフェ 子ども+多世代 (おやっ付+食事会)

2/3(日) 子ども食堂 節分・恵方巻

3/2(日) 子ども食堂 ひな祭りちらし寿司

3/23~3/29 防災備蓄100点フェア

4/20(日) 子ども食堂 ハンバーグ

5/18(日) 子ども食堂 豚の生姜焼き

6/20(日) 子ども食堂 おさかなフライ

7/11(日) 子ども食堂 中華丼(中華料理店による)

大阪アミューズメントセンターさんに「おやっ付」を教えてもらう

8/17(日) 子ども食堂 酢豚定食

9/7(日) 子ども食堂 ロコモコ丼 フルーツパフェ

子ども防災教育・ぼうさいサンタとひなんくんれん

10/26(日) 秋の防災イベント 子ども食堂(おやっ付)180食提供

11/30(日) 子ども食堂

12/4(日) 子ども食堂 ここコミュ おむすび朝ごはん

ここから100 クリスマスバイキング
(ビズ・唐揚げ・お肉・お魚・お菓子・お飲み物)

《お金のことを学ぼう》こどものための1日講座

12/22(日) たきびでとろう
(大阪市ボランティア協会・NPO 872時間教育協会【阪神緑地公園】)

1/18(日) 子ども食堂 ここコミュ おむすび朝ごはん

ここから100 牛丼とチヂミ

ここコミュ おむすび朝ごはん

ここから100 節分・恵方巻

2/8(日) プロギング(ジョギングしながらゴミ拾い)

3/1(日) 子ども食堂 ここコミュ おむすび朝ごはん

ここから100 ひな祭り・ちらし寿司

協賛: 大阪保健福祉専門学校・(株)カキタ・合同会社ユージア・レイズ
淀川区食生活改善推進協議会ふたば会(西三国・三国)
ひとり親家庭等のこどもの食事等支援事業(子ども家庭庁)・淀川区BBS会
寄付先: むすびえ・おやっ付内閣府・NPO法人Deep People・(株)おやっ付
一般社団法人藤原孝子記念財団・(株)カキタ・おやっ付・(株)アミューズメントセンター
大阪市ボランティア協会・一般社団法人72時間教育協会
・おやっ付・おやっ付・公益財団法人あしたの日本を創る協会
・公益財団法人みずほ教育福祉財団・株式会社王将フードサービス
・野村不動産・大塚製薬OS-1・中央卸売市場のうすけ様・林様・米虫様・原様

NPO法人ここから100



みんなでおいしく食べよう!

2025年
ここコミュ子ども食堂
おにぎり朝定食9:00~12:00
宿題カフェ13:00~15:00(おやつ付)

7/13(日) 8/10(日) 9/14(日)
10/12(日) 11/9(日) 12/7(日)

場所: 東三国6-12-15
(東三國小学校前)

おやっ付は
おにぎり
100
円

おやっ付は
おにぎり
100
円

ひとり親・シングルマザー支援(こども家庭庁)
淀川区こどもの居場所ネットワークこどもの居場所
淀川区社会福祉協議会
大阪市ボランティア活動振興基金により運営しています。

こども食堂・ひとり親支援・外国籍交流



こども食堂・ひとり親支援



レッドハリケーンズさんによるラグビー体験

認知症になっても地域で過ごせる多世代交流



認知症予防健康麻雀・シニアディスコ・麻雀教室

外国籍の親子参加

社会福祉士を目指す専門
学校学生さんが
メニュー考案



こども食堂は、
地域の
コミュニティ

高齢者がつくるお弁当
150食



イベント

日本の行事に合わせた
メニュー 節分・ひ
な祭り・七夕

2025/5/24 ドコモ様より関西万博ご招待

EXPOホール

シャインハット前



千本桜

超歌舞伎



NTTパビリオン

未来を体験



2025/5/25 関西万博ご招待ありがとうございます。

EXPOホール

シャインハット内



NTTパビリオン

3 ZONE体験



ワークショップ

コクリ



多世代交流 防災カフェ

多世代つながる防災事業 第一步 ここから100

誰も置き去りにしないジェンダー平等・インクルーシブ防災

01

淀川区西三国地域+企業+NPO



孤独・孤立・ジェンダー・障がい者・
要配慮者・外国籍つながる

02

アクティブシニア



【場をつくる】【かたづける】【情報を
つなぐ】災害の乗り切り方を一緒に考える

03

こども食堂



自発的に災害を乗り切れる体験を提供したい

04

防災カフェ OPEN



防災女子を地域でつくりたい。学びから
つながり 地域の女性防災リーダー担い
手を発掘。



つながりサポータ講座

認知症なんて関係ないと思っているあなた、
今からの準備が将来の明暗を左右します！

認知症になる前に
**自分と親の未来を守る
対策セミナー**

9/21
(世界アル
ツハイマー
デー)

認知症は、誰でもかかる可能性のある脳の病気です。
日本の高齢化に伴い、2025年には65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症になるという予測がされています。
年齢別では、85歳以上では半数近く、90歳以上では過半数が認知症という調査結果もあります。
認知症になる前に、対策を打って家族みんなが安心できる暮らしの準備を行いましょう。

セミナー内容	セミナーで得られること
・ 認知症になったら できなくなる手続き ・ 事前対策の重要性 ・ 終活に備える準備	✓ 認知症になってからでは遅い「事前準備」 の具体策がわかる ✓ 自分と家族が安心できる備えの第一歩を 踏み出せる ✓ 今日から始められる行動リストを 持ち帰られる

会場・その他

■ 日時：9月21日（日） 14～16時
■ 会場：ここから100
（大阪市淀川区十八条2-15-1）
■ 電話：090-8538-5253（金山）
■ 参加費：500円(税込)（飲み物・お菓子付き）

講師プロフィール

繋ぐ相続サロン
grand lien（グランリアン）代表 大西真由美

中小企業診断士で経営サポートを行う傍ら、おひとり様の将来をサポートする活動を行っている。





つながりサポーター養成講座

・生前整理（もの・情報・心）

16名参加

・写真整理方法 9名

認知症の対応・予防 8名

笑いヨガ（高齢者うつ予防）9名

ご清聴ありがとうございました

