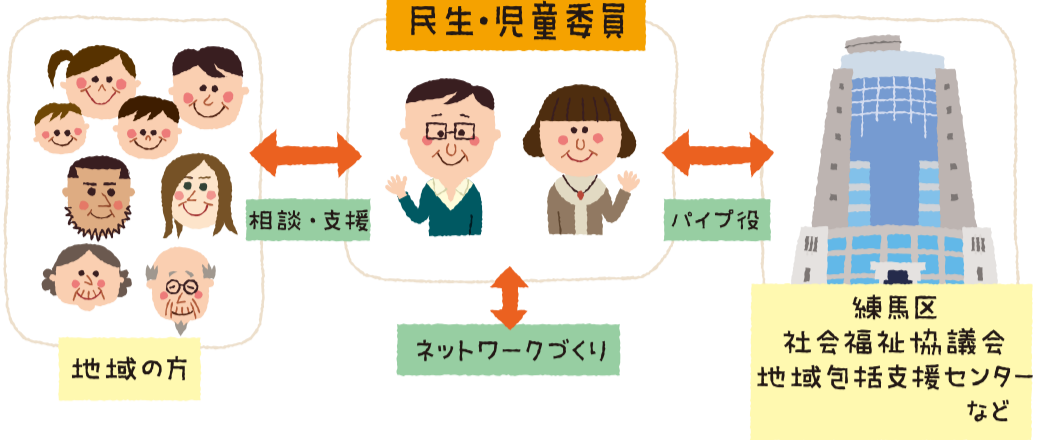




民生・児童委員さんのお仕事



民児

民生・児童委員さんにインタビュー

Q 民生・児童委員を始めたきっかけを教えてください。

近隣の民生・児童委員の方から推薦されて引き受けました。普段は水泳の指導員もしているので、なかなか時間がなく迷っていたのですが、何度もお願いされていくうちに決心が固まり、気がついたら18年間続けていますね。私もいつか誰かに助けをもらうことがあると思うので、今は自分ができるお手伝いをさせて頂こうと思っています。

Q 普段はどのような活動をされていますか？

担当地域の方のご自宅に伺って配布物を届け、変わったことがないか確認しています。長い間活動を行っていますので、地域の方々と、すっかり顔なじみになっています。また、悩み事を相談された時は、内容によって行政や関係機関を紹介するつなぎ役を行っています。民生・児童委員を若い世代の方に知ってもらうために、地区祭に参加してわたあめやポップコーンなどを配りながらPR活動も行なっていますよ。

Q 特にどんなことを心掛けて活動を行なっていますか。

やっぱり笑顔を忘れないことです。こちらが笑顔でいると相手も自然と笑顔になってくれます。少しずつでも心を開いて下さったら嬉しいなと思い、心を込めて活動をしています。



私の担当地区では、ひとり暮らしの高齢者の方を、ご近所の方が気にかけて下さっているからとても心強いです。ご近所の方から「隣の家の窓が2日前から開いていない」と連絡があり、駆けつけた事もあります。私はもちろん、地域の皆さんと協力して見守りをして行けたら良いなと思います。

民生・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員で、地域でボランティアとして活動しています。生活に困っている方や、高齢者や障害のある方、子育て中の方などの相談を受け、関係機関へつなぐなどの支援を行っています。

区では、約570人の民生・児童委員（そのうち40人は主に児童福祉に関して活動している主任児童委員）が活動しています。各地区の委員の名前、連絡先は各総合福祉事務所にお問い合わせください。



誰かに発信することはとても大事です。ささいなことでもひとりで悩まずに気軽に連絡をください。きっと手を差し伸べてくれる人がいます。

練馬区大泉町地区 民生児童委員協議会 会長 嵯峨慶子さん



育児や介護に
疲れてしまった



一人暮らしで
不安



民生・児童委員に
ご相談ください!



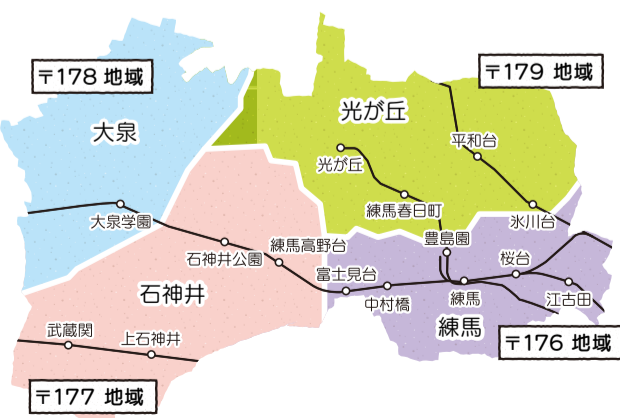
生活に
不安がある



ご近所に
心配な家がある



民生・児童委員の問い合わせ先



相談したい! 教えて欲しい!
そんな時は地域の民生・児童委員へ

- 〒176 地域の方 練馬総合福祉事務所 管理係 TEL03-5984-2768
- 〒179 地域の方 光が丘総合福祉事務所 管理係 TEL03-5997-7713
- 〒177 地域の方 石神井総合福祉事務所 管理係 TEL03-5393-2801
- 〒178 地域の方 大泉総合福祉事務所 管理係 TEL03-5905-5262

活動パネル展のご案内

民生・児童委員の活動を写真やイラストで分かりやすく紹介します。

日時 令和2年5月12日(火)~18日(月) 8時~20時(18日は午後4時まで)

会場 練馬区役所本庁舎アトリウム





利用してみよう!

やさしいまちのサービス

みんなのおしゃべり・楽しみのたまり場

「ほのぼの館・関」



90代の利用者さんの声

関心を持って、しっかりと話を聞いてくれるけど、深くは立ち入らないから、気軽に相談がしやすいです。

西武新宿線武蔵関駅から徒歩5分。マンションの一室で活動している「ほのぼの館・関」。地域の情報提供や相談窓口、交流の場として平成19年に発足した、練馬区相談情報ひろば事業の中で、もっとも古い活動団体です。5団体が曜日に担当しており、子育て中のパパママや認知症介護家族、発達障害のお子さんを持つ親、シニアの方々の交流の場など、地域の人と人との繋がりを大切に支援をしています。曜日によって相談に応じてくれる団体が変わりますが、いつでも誰でも気軽に立ち寄れるように、常に5団体は情報の共有をし連携をとっています。

「ほのぼの館・関」を運営している「NPO法人I am OKの会」は、平成16年に「軽度発達障害の子どもを支援する会」として生まれました。現在は、金曜日に子育てに関する相談情報ひろば事業、そのほか自主事業として、土曜日は生活スキルプログラム、日曜日には、小中学生対象の、臨床心理士によるグループワークを実施しています。



▲水曜日chit-chatの様子



▲「みちくさ」と「NPO法人 I am OKの会」のスタッフのみなさん

活動内容

月曜日～金曜日10:30～15:00 練馬区相談情報ひろば事業

月曜 みちくさ
●認知症介護家族の情報交換やおしゃべりを楽しむひろば。



火曜 シルバーフレンドの会
●地域での仲間づくりや地域活動に参加してみたいという、シニアの方に向けた居場所づくりの場。

水曜 chit-chat(ちとちやっと)
●子育て中の親子が気軽に立ち寄り、主任児童委員をはじめ、経験豊かな先輩ママが、地域の子育て情報や相談に乗ってくれる場。

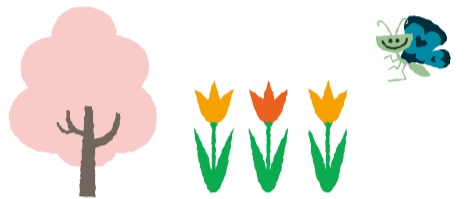


木曜 さくらん歩
●精神疾患を抱えた方やその家族が心の健康を求めて交流するひろば。

金曜 NPO法人 I am OK の会
●発達障がいの子どもの子育て相談や教育相談、発達相談など。子育てに疲れてしまった時の休息の場。



土日
●土曜日は、中学生から社会人までが対象の人と協働して作業をし、人との関わり方を学ぶクラス。日曜日は、小中学校でコミュニケーションがうまく取れない子どもたちが対象の、ソーシャルスキルトレーニングのクラス。人間関係の課題をゲームを通して学んでいきます。



ほのぼの館・関

練馬区関町北3-27-1-101
TEL: 03-5903-8381
メール: honobonokan.seki@gmail.com

運営: NPO法人 I am OK の会
ホームページ: <http://iamok.seesaa.net>



みんなの居心地がいいお店



おいしいパンがご近所でも大人気です!



ひきたてコーヒーと焼きたてパンをカフェスペースで食べることもできます。*価格は全て税込です。

ベーカリーカフェ「希来里★きらり★KIRARI」は、社会福祉法人東京都手をつなぐ育成会が運営する、練馬区立貴井福祉工房内にあります。店内で販売しているパンは、知的障害のある方と職員で協力して作っています。貴井福祉工房では、主に知的障害のある方が接客を通して、就労に必要な能力を身につけ、一般企業等への就職を支援する事業を行なっています。

常時約30種類のパンを製造しているパン工房では、4か月に一度メニューの入れ替えがあり、その中でも一番人気は、ごぼうフランス(150円)とたまごトースト(150円)。どちらもボリュームたっぷりです。10周年記念キャラクターの“サポくん”の焼印の入った貴井スペシャル(320円)とホテルブレッド(280円)はお土産としても人気。



◀たまごトースト



豆からひいている
コーヒーとお好きなパン2種
400円



◀ピザ山



◀貴井
スペシャル

喫茶&ベーカリーカフェ

「希来里★きらり★KIRARI」

練馬区貴井2-16-12
練馬区立貴井福祉工房
(就労サポートねりま)2階
TEL: 03-5987-0401
営業時間: 10:00~15:00
定休日: 土・日曜、祝休日



街かどケアカフェへ行こう!



「街かどケアカフェ」は、
高齢者をはじめとする地域の方が
ふらっと立ち寄り、
お茶を飲みながら
介護予防について学んだり、
健康について相談することが
できる場です。

西武バス大泉風致地区停留所を降りてすぐの「やすらぎラウンジ大泉学園」。水曜日は「生きがいデイ」と題して、週替わりで先生を招いての習字教室と絵手紙教室などを開催しており、一層のにぎわいを見せています。もちろん、教室に参加しなくても、お茶を飲んでおしゃべりするだけでもOK。いつでも、気軽に立ち寄れる地域の憩いの場です。また、店頭で小物も販売をしており、リーズナブルでかわいい作品がいっぱい! 毎週火曜日14:30からは、関町にある「やすらぎの杜」のパンも販売しています。

街かどケアカフェについて詳しくは、区役所、福祉事務所、地域包括支援センターなどで配布している「ようこそ!街かどケアカフェ」で紹介しています。



家から一歩出ていただくきっかけになればうれしいです。ちょっとした休憩でも、気軽にお立ち寄りください。



やすらぎラウンジ大泉学園

練馬区大泉学園町6-18-44
TEL:03-6794-6645
営業時間:10:00~16:00
定休日:土・日曜、祝休日

→
区立施設内で
運営している
街かどケアカフェ

街かどケアカフェつつじ
貴井1-9-1(中村橋区民センター内)
03-3577-8815
月曜~土曜 10:00~16:00(祝休日を除く)

街かどケアカフェけやき
南大泉5-26-19(南大泉地域集会所内)
03-3923-5556
月曜~土曜 10:00~16:00(祝休日を除く)

街かどケアカフェこぶし
高野台1-7-29(練馬高野台駅前地域集会所内)
03-5372-6300
月曜~土曜 10:00~16:00(祝休日を除く)

→
地域団体による
街かどケアカフェ

満咲くの会
早宮3-37-9(都営住宅9号棟集会所内)
03-3992-8316
毎月第3水曜 13:30~15:30
※11~3月(食事会) 12:00~14:00

たまり場ふくろう
富士見台1-22-4(富士見台特別養護老人ホーム内)
03-5241-6010
毎週火曜・木曜 13:30~15:30
数字パズル、体操等

むすび
光が丘3-9-3-206
03-6904-3275
毎週月曜~土曜
時間はイベントによる 認知症カフェ、映画会等

江古田しゃべり場カフェ
羽沢1-22-11(メディカルホームくらら練馬江古田内)
03-5912-3831
毎月第2日曜 14:00~15:30
介護予防アクティビティ(介護予防体操)、しゃべり場カフェ等

コミュニティカフェチャイハナ光が丘
田柄5-14-19
070-6559-3933
毎週火曜~日曜 11:00~18:00
※水曜日午前中休み。公園ウォーキング、懐かしの歌声喫茶、ボイストレーニング、名曲サロン、プロに学ぶ朗読、世界のニュース講座、音楽会、展覧会、座談会等

ふれあいルーム☆シかがやき
北町8-3-20(あいケアハウス練馬北町内)
03-6915-7731
毎月最終日曜 10:15~15:00
カードゲーム、カラオケ、頭の体操等

認知症予防・氷川台3丁目カフェ
氷川台3-19-7(ほとと・氷川台デイサービスセンター内)
090-8772-9157
毎月第1、3土曜 13:30~16:00
麻雀、昭和のゲーム、手芸等

喫茶陽だまり
西大泉5-21-2(特別養護老人ホーム光陽苑内)
03-3923-5264
毎週土曜 13:30~16:00
カフェ等

エプロン関町
関町北2-33-12-101
03-5991-7132
毎週月曜~土曜 10:00~17:00
手芸(リサの会)、食事会(おわんの会)等

虹のカフェ大泉
東大泉2-11-21(大泉特別養護老人ホーム内)
03-5387-2201
毎週水曜 14:00~16:00
ストレッチ体操、手芸教室、折り紙教室、季節の行事

オレンジカフェ金のまり
石神井台8-8-8
03-6766-8660
毎月第2日曜 11:00~13:00
認知症カフェ、講座等

寄り合い処 いこいの場ふくろう
関町北3-3-7
03-3920-5242
毎週火・木曜 10:00~15:00
毎週土曜 10:00~13:00
読み語り、オカリナ教室等

漣の会
桜台1-29-20(喫茶・軽食チャミー内)
03-3992-8316
毎月第4火曜 14:00~16:00
フルーツ、アコーディオン、ハーモニカの生演奏で歌う会

笑和の家(ランチとお話を楽しむ会)
豊玉南3-23-2
03-3994-7605
毎月第3火曜 11:00~14:00
地域の方がお食事を作ったり、会食、工作やゲーム等。

薬師堂まごころカフェ
向山1-14-16(小規模多機能ホーム薬師堂内)
03-5987-5666
毎月第3日曜 14:00~16:00
小物作り、体操、ものまねマジック歌謡ショー、吹き矢など

ケアラズカフェCoもれび
早宮3-31-11
090-1761-7866
毎月第2木曜 13:00~16:00
茶話会、介護者の情報交換の場

みんなのドア
富士見台2-47-14
03-3990-5578
毎週月曜~金曜 10:00~16:00
談話室、みんなの図書室

しゃくじいの庭(オープンガーデン)
上石神井2-20-13(小規模多機能/グループホーム「しゃくじいの庭」内)
03-3594-7011
毎月第3土曜 11:30~13:30
介護事業所の庭を開放、イベントなどを開催

大泉ケアカフェ
大泉町5-2-5(そんぼの家S大泉北内)
03-5947-5657
毎週火曜 14:00~16:00
健康脳トレ体操、健康いきいき体操など



笑顔になれる健康法を開催! 「笑いヨガとリラクゼーション」と 「笑い脳活性化ゲーム」で笑って元気!

「ねりまっハッハッハッハー」は笑顔になれる健康法を開催しています。お子さまからお年寄りの方まで、年齢や性別などにとらわれず、誰もが気軽にいつからでも楽しめます。笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れ、心身ともにすっきり元気に!

- 日時** ①笑いヨガとリラクゼーション
4/5(日)、4/19(日)、5/10(日)、5/17(日)
10:15~11:30
②笑い脳活性化ゲーム
4/5(日)、4/19(日) 13:30~15:00
- 場所** 区役所本庁舎20階 交流会場
- 定員** 各20名 **参加費** 800円/回
- 申込み** ねりまっハッハッハッハー
●電話/FAX: 03-5935-9701
●メール: nerimahha888@gmail.com

子育てコミュニケーションスキルアップ講座 ~子供の自己肯定感を高める方法~

小学生までの子供を持つママを対象に、月に1回ココネリ等で講座を開催しています。子連れOK、リピーター多数。子供の自己肯定感を高める方法を毎回違った内容でお届けします。

- 日時** 4月23日(木)10:00-11:30(9:45開場)
- 場所** 区民・産業プラザ3階 研修室5
- 定員** 30名 **参加費** 500円
- 申込み** こねくとういず~練馬から日本のママを元気に~
●申込フォーム: <http://u0u1.net/v551>
- 問い合わせ**
●メール: connectw0180@gmail.com
●電話: 070-2263-5091(こねくとういず事務局)
- 申込締切** 定員になり次第
<https://ameblo.jp/connectw0180/>

第8回「練馬シャンソン教室発表会」

練馬区を中心にシニアが、趣味と健康増進を兼ねて、月2回日曜日にグループレッスンをしています。日頃の成果を年に1回、大泉学園「ゆめりあホール」で発表します。

- 日時** 5月10日(日)12:30開場13:00開演
16:00終演
- 場所** 大泉学園 ゆめりあホール
- 参加費** 無料
- 内容** パリの香りがするシャンソンの数々を歌います。
- 問い合わせ** 練馬シャンソンを楽しむ会
「練馬シャンソン教室」
●メール: h.shimogawa@kind.ocn.ne.jp
●電話: 080-6607-4321(下河)
- 申込締切** 予約不要(当日出入り自由)
<https://masatohn5.wixsite.com/vocal>

南田中の【歴史と憩いの森と観蔵院・ 曼荼羅美術館を訪ねる】

練馬区は都内23区の中でも緑被率が一番高く、中でも南田中は、みどりが豊かなまちです。憩いの森や屋敷林が多く、特に観蔵院の筆子碑や曼荼羅美術館があり、練馬区の文化財である榎本家長屋門などを訪ねます。

- 日時** 5月24日(日)13時に石神井公園駅改札口前に集合。午後4時解散予定。
- 場所** コースとして、石神井公園駅前~石神井川~憩いの森~榎本家長屋門~観蔵院・曼荼羅美術館解散。
- 定員** 20名 **ガイド**: 石神井まちづくりの会 代表 下河秀行
- 参加費** 500円(観蔵院入館料を含む)
- 申込み** 石神井まちづくりの会
●メール: h.shimogawa@kind.ocn.ne.jp
●電話: 03-5393-7381、080-6607-4321(下河)
- 申込締切** 定員になり次第
<https://masatohn5.wixsite.com/karugamo>

~泣いてもぐずっても大丈夫!~ 第9回ベビーカーコンサートin練馬

0歳からご参加いただける、子育て支援コンサートです。おじいちゃんおばあちゃんも大歓迎! プロの歌声とピアノの生演奏、楽しいリズム遊びを親子でお楽しみください。

- 日時** 6月13日(土)10:20開場10:50開演
11:30終演(演奏40分)
- 場所** 大泉学園 ゆめりあホール
- 定員** 170席(先着順)
- 参加費** 大人1,000円、子ども500円
(未就学児ひざ上鑑賞無料)
- 曲目** さんぽ、手遊び歌、オペラアリア 他
- 申込み** 練馬のおたから音楽会
●メール: n.otakarakai@gmail.com
- 申込締切** 定員になり次第(キャンセル待ちあり)
<https://ameblo.jp/otakarakai/>

ピアノ×ピラティス×リラクスティー 女性と子どものための心と 身体をふわっと軽くするワークショップ

赤ちゃんやお子様と一緒に、生演奏つきピラティスや親子体操で心と身体を整えましょう。ママの身体をしっかりとほぐしながら、お子様にも楽しい演出やリトミックを♪

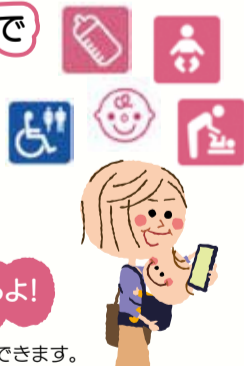
- 日時** 5月以降月1回程度で開催。
- 場所** 男女共同参画センターエー
- 定員** 親子10組 **参加費** 親子1組1500円/回
- 内容** 生演奏つきピラティスと親子リトミックの後、季節のリラクスティーをご提供します
- 申込み** ふわっと
詳細はふわっと公式LINEでお知らせ致します。ぜひ登録ください!
友達追加からID検索→@978eurkl
●メール: fuwafuwafuwa2019@gmail.com
- 申込締切** 定員になり次第
<https://ameblo.jp/fuwafuwafuwa2019/>

「あんしんおでかけマップ」で 外出も安心♪

区民事務所、地区区民館、図書館、公園などの区立施設や、区内の鉄道駅などの設備を調べることができます。

スマートフォンでも調べられるよ!

※パソコンやタブレットでも利用できます。



練馬区バリアフリーマップ(あんしんおでかけマップ)では、高齢者や障害者、子育て中の方などが安心して外出できるよう、区立施設や駅等のバリアフリー整備状況(入口の段差、だれでもトイレ、オストメイト、エレベーター、ベビーベッド、授乳スペース等)を紹介しています。

step1 あんしんおでかけマップへアクセス

step2 施設の詳細情報を検索

施設名、住所、バリアフリー設備など、複数の方法で調べることができます。



▲ホームページ

掲載施設募集!

掲載料無料



練馬区では、だれでもトイレ、オストメイト対応トイレ、授乳室、AED(自動体外式除細動器)などのバリアフリー情報を掲載する練馬区バリアフリーマップ(あんしんおでかけマップ)を区のホームページで公開しています。

掲載にご協力いただける福祉施設(有料老人ホームやグループホーム、デイサービス、日中一時支援など)を募集します。掲載料はかかりません。担当まで電子メールまたは電話でご連絡をお願いします。

※掲載にあたり、トイレなどの写真撮影にご協力いただきます。 ※一般の方が出入りすることが想定されている施設が対象です。

申込方法

①施設名②住所③担当者名④電話番号を記載の上、電話または電子メール、FAXのいずれかで申し込みください。

問合せ・申込先

練馬区福祉部管理課ひと・まちづくり推進係
電話: 03-5984-1296 FAX: 03-5984-1214
電子メール: tiikifukushi08@city.nerima.tokyo.jp



▲メールアドレス