



練馬区地域福祉計画 ずっと住みたい やさしいまちプラン 令和2~6年度

区では、誰もが住み慣れた地域で安心して生活できるよう、ともに支え合う地域社会の構築などを目的として「地域福祉計画」を令和2年3月に策定しました。

計画では、地域生活課題に対応する5つの施策に総合的に取り組んでいきます。

今回、5つの施策の中から、権利擁護が必要な方への支援体制について紹介します。

地域福祉計画の全文については、区ホームページや図書館、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)でご覧になれます。

成年後見制度って何?!

ねえ、成年後見制度って何?

成年後見制度

認知症、障害などによって、判断を十分に行えないときに、成年後見人が本人に代わって財産を管理したり、契約を行ったりする制度よ。

代わりをお願いできるんだね。

おじいさんが...

判断する能力が十分でない方が安心して日常生活を送ることができるよう支援するための制度なのよ。

はい。お任せください。

お気軽にご相談ください。

どこに相談すればいいの?

権利擁護センターの職員に成年後見制度の説明や制度利用に必要な費用、手続きに関する情報など、いろんな相談ができるの。

権利擁護センター

受付はこちらです。

よし。しょう。

あっ! 名前なが〜い...

練馬区社会福祉協議会
 権利擁護センターほっとサポートねりま

成年後見制度の利用を支援

成年後見制度は、本人の意思を尊重しながら、その方の生活や財産を守る制度です。権利擁護センターが成年後見制度の中核機関として、相談対応や親族の方の支援、本人と後見人とのマッチングなどを行います。



成年後見制度はこんなときに役立ちます

一人暮らしの母が訪問販売で必要のない高額な商品を買ってしまい、困っています。

成年後見人が契約を取り消してくれて、被害が大きくなりずに済みました。

障害のある子どものために、私たちに何かあったときのことを相談したい。

生活や財産管理を支えてくれる成年後見人について、「権利擁護センター」で相談にのってもらえました。

将来、財産の管理や契約行為がちゃんとできるか不安...

判断能力のあるうちに、希望する生活の支援や、財産管理について契約を結べて安心しました。

練馬区社会福祉協議会
 権利擁護センター
 ほっとサポートねりま
 03-5912-4022

成年後見制度の他にも、お手伝いできる制度があります

病気や障害により、福祉サービスの利用手続きや日常の金銭管理が難しい方を支援する「地域福祉権利擁護事業(日常生活自立支援事業)」や「財産保全・手続き代行サービス」を実施しています。



利用してみよう!

やさしい
まちの
サービス

「どんぐりの家」



私たちと一緒に、活動のお手伝いをしてくれる方を募集中です。

練馬区土支田の住宅街にある「どんぐりの家」は、平成27年に多世代交流の場として活動を開始しました。

拠点となっている一戸建て住宅は、長年土支田に住んでいた方のご遺志により練馬区社会福祉協議会に寄付されました。そして、住民の方々が中心となり、地域コミュニティの拠点として活用するために、運営委員会を立ち上げました。

当初は、お茶を飲みながら気軽におしゃべりができるふれあいサロンのみの活動でしたが、現在は、こども食堂や学習支援、体験学習などさまざまな活動を行っています。第1土曜日に開催しているこども食堂は、毎回満席になるほど大盛況。季節に合わせた栄養満点の料理を安価で提供し、地域のことに詳しいスタッフや同じ子育て中のパパママと交流しながら、みんなで食べることの楽しさを伝えています。

その他にも、地域の人を楽しめるイベントを開催するなど、高齢者や親子、障害のある方など全ての方がわけへだてなく交流できる場所を提供しています。



▲ 土支田にある活動拠点の一戸建て住宅



▲ おとな食堂で提供される彩り鮮やかな栄養満点の料理

活動内容

1 ふれあいサロン・親子カフェ(週1回開催)

●お茶を飲みながらおしゃべりを楽しむ「ふれあいサロン」と、ピザトーストとドリンクなど軽食を提供している「親子カフェ」(大人300円、子ども100円)を毎週水曜日(第3水曜日以外)に開催



2 こども食堂・おとな食堂(月1回開催)

●第1土曜日は、栄養を考え子どもが好きなメニューを提供するこども食堂、第3水曜日は、おとな向けに考えたメニューのおとな食堂。いずれもどなたでもご利用できます(大人500円、子ども200円)



▲ こども食堂のメニュー ▲ おとな食堂のメニュー

3 どんぐりの家祭り(年2回開催)

●バザー、食事の提供、花や野菜の販売など、盛りだくさんのイベント

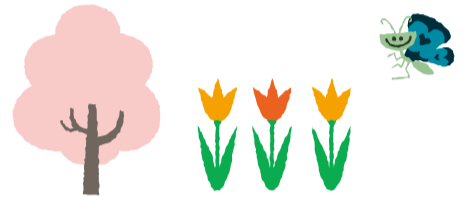


4 学習支援(週1回)

●定年を迎えた先生を招いて、少人数でそれぞれの学力に合わせた学習指導

5

●春休みや夏休みに、子どもや親子を対象にしたパン作り教室、手話教室などを開催



どんぐりの家

練馬区土支田2-22-15
TEL:080-7019-2215
メール:
dongurinoie-d@outlook.jp



おいしいパンやスイーツが食べられるよ



▲ ピザトースト



▲ あんこトースト



▲ コーヒーゼリー

練馬駅北口のCoconeri(ココネリ)3階にある「カフェクローバー」は、社会福祉法人章佑会のやすらぎ工房が運営するカフェスペースです。知的障害のある方と職員が協力して接客や調理、清掃を行い、店内にあるメニューやチラシは、同法人の作業所やすらぎ夢工房内で作られています。待ち合わせやちょっとした休憩など柔軟な使い方もできます。ココネリのエレベーターや多目的トイレ、授乳室が利用できるため、車いすやベビーカーでも安心して利用できます。

軽食の一番人気はピザトースト(300円)。ピリッとしたソースに無添加のチーズと野菜がたっぷりトッピングされています。あんこトースト(300円)も幅広い世代に人気の商品。どちらもボリュームがあるので、親子や友人同士で分け合って食べる方も

います。1日10個限定のコーヒーゼリーもオススメです。

カフェの名前である「クローバー」は、4枚の葉っぱに、“夢”、“希望”、“勇気”、“絆”という思いが込められていて、全ての人の居心地のいい場所を目指しています。

※価格は全て税込です。

「やさしいまち通信」持参でやすらぎ工房で作った手作りカードをプレゼント!

令和2年7月限定!

※お食事やドリンクご利用の方



カフェクローバー

練馬区練馬1-17-1
Coconeri3階区民協働交流センター内
練馬駅北口下車徒歩1分
TEL:03-6757-2025
営業時間:10:30~18:00(オーダーストップ)
定休日:日曜
※臨時休業する場合があります。



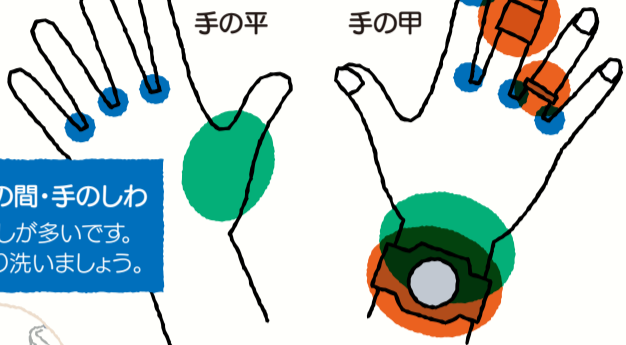


家に帰ったらまず手洗い! しっかり手洗いで予防しよう!



さまざまなものに触れることにより、手には菌やウイルスが付着している可能性があります。
正しく、こまめに手を洗いましょう。

手の汚れている 場所はどこ?



爪・指の間・手のしわ
洗い残しが多いです。
しっかり洗いましょう。

親指・手首

見逃しがちです。例えば
トイレでお尻をふいたときに
汚れるかもしれません。

腕時計・指輪・ばんそうこう
汚れがたまりやす。
手洗いの前には外しましょう。

菌やウイルスは 汚れた手から...

手から
食べ物にうつり、
口から侵入!

目・鼻・口
を触ることで
侵入

病気を引き起こす菌やウイルスなどは、知らない間に手に付いてしまい、目・鼻・口などの粘膜から体に入ってきます。もしも手を洗わないまま、料理や食事をしたり、無意識に目・鼻・口を手で触ってしまったら、食中毒や感染症にかかってしまう可能性があります。自分が病気に罹らないためにも、周りの人にうつさないためにも、手を清潔に保ちましょう!

手を洗う 「タイミング」

次の3つのタイミングで手洗いをして、感染の機会を減らしましょう。見た目はキレイでも、実は見えない汚れやウイルスが付いているものです!

1



外から帰った時
汚いところを
触っているかも

2



料理・食事の前
食べる前はより清潔に!

3



トイレのあと
ドア・フタ・レバーなど
みんなが触るところにも注意!

2度洗いのススメ

手洗いの目的は、殺菌ではなく、汚れやウイルスを洗い流すことです。

効率的に行うために、石けんをよく泡立てること、流水でしっかりすすぐことが重要です。特にオススメなのが2度洗い。

石けんを水ですすいだ後にもう1度石けんを使って洗うと泡立ちもよく、手洗い効果はバツグンです。2度洗いの習慣化で、病気をしっかり予防しましょう!

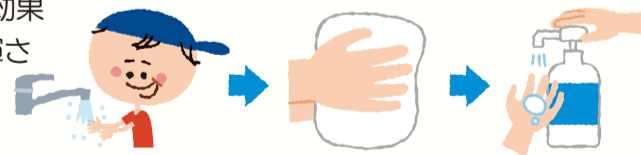


やってみよう!手洗いのコツ!

正しいアルコール消毒!

アルコールは多くの細菌やウイルスに有効です。しかし、手が汚れていたり、水で濡れていたりすると消毒効果が下がってしまうので注意が必要です。

手洗いでしっかり汚れを落とし、清潔なタオルやペーパータオルで水気をふき取り乾燥させることがポイントです。とどめにアルコールをもみこみ、消毒効果を最大限に発揮させましょう!



効果的な 手洗い方法!

POINT

手を濡らしてから、
石けんを泡立てる!

POINT

汚れをこすり落とすように、
ゴシゴシ洗いましょう!

POINT

親指や手首、
忘れてませんか?



①石けん

②手のひら

③手の甲

④指の間

⑤指先

⑥親指

⑦手首

⑧水で十分すすぐ



やさしいまち 掲示板

有償運送福祉送迎サービス

練馬区民で、公共交通機関の利用が困難な方。主に高齢者・車椅子・障害をお持ちの方々などに向けた移送サービスです。

月曜日～土曜日 8:00～18:00
※会員は日・祭日、時間外応相談
※練馬区の福祉タクシー券使えます



- 年会費** 1,200円 会員・予約制(優先)
- 初乗り360円 1km増す毎に160円加算
別途、迎車300円と乗降介助200円がかかります
- 申込み** NPO法人 福祉送迎サービスきずな(古沢)
- 電話/FAX①: 03-6766-8484
- 電話/FAX②: 03-6671-3006
- メール: sougei_kizuna@yahoo.co.jp

音声訳・デージー編集・点訳 ボランティア募集

視覚障害者読書支援の音声訳・点訳図書、点訳絵本の制作およびデージー編集ボランティアを募集しています。毎月講習会も行っていますので、初心者の方もぜひご参加ください。

- 日時** 毎月第3土曜日 13:30～16:30
- 場所** 光が丘区民センター 2階集会洋室 (光が丘2-9-6)
- 申込み** 点訳・音声訳集団一步の会事務局
- 電話・FAX: 03-3577-5666
- メール: info@onyakuippo.com
- 講習会内容**
(音声訳) 音声訳講習・デージー編集研修
(点訳) 点字付きバリアフリー絵本の制作と初歩点字講習

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** 9月28日(月)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>

このマーク 知っていますか?

障害のある方に配慮した施設であることや、それぞれの障害について分かりやすく表示するため、いろいろなマークや標示があります。それぞれのマークの正しい意味を理解して、ちょっと気配りができるといいですね。



障害者のための国際シンボルマーク
障害のある方が利用しやすい建築物や公共輸送機関であることを示す、世界共通のマークです。
車いすを利用する方だけでなく、障害のあるすべての方のためのマークです。



盲人のための国際シンボルマーク
世界盲人連合で1984年に制定された世界共通のマークで、視覚障害者の安全やバリアフリーに考慮された建物、設備、機器などに付けられています。信号や書籍などに使用されています。



耳マーク
聴覚に障害があることを示し、コミュニケーション方法に配慮を求める場合などに使用されているマークです。また、聴覚障害者に援助することを示すマークとしても使用されています。



ヘルプマーク
義足や、内部障害、難病の方、または妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲に配慮を必要としていることを知らせることができるマークです。



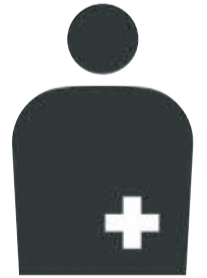
身体障害者標識
肢体不自由であることを理由に免許に条件を付された方が車に表示するマーク。やむを得ない場合を除き、このマークをつけた車に幅寄せや割り込みを行った場合は、道路交通法違反となります。



ほじょ犬マーク
身体障害者補助犬法の啓発のためのマークです。補助犬とは盲導犬、介助犬、聴導犬のことを言います。不特定多数の方が利用する施設では、補助犬の受け入れが義務づけられています。



ハート・プラス マーク
内臓に障害のある方を表すマーク。
心臓疾患などの内部障害は外見からは分かりづらいため、そのような方の存在を示し、理解と協力を広げるために作られたマークです。



オストメイトマーク
オストメイト(人工肛門・人工膀胱を造設した方)を示すシンボルマークです。オストメイト対応のトイレ等の設備があることを示す場合などに使用されています。