



やさしいまち通信

Vol. 20

令和3年(2021年)1・2・3月号

エスカレーターのキーホルダーを知ろう

あの立ち止まっている人、キーホルダーをつけているね。

あれは「けがや病気などで左右いずれかに寄って立ち止まっている」と意志表示するためのキーホルダーなのよ。

ふーん。

ヘルプマーク

マタニティマーク

みたいなものだね。

キーホルダーのご請求フォームはこちらです。

エスカレーターは止まって乗るうね。

<https://goo.gl/forms/v5JMip91e5Cf6rUT2>



危ない!

エスカレーターに安全に乗るために

手すりにつかまる理由

エスカレーターには、いざという時に運転を止める「非常停止ボタン」があります。エスカレーターが急停止すると反動で転ぶ恐れがあるので、手すりにつかまることが必要です。

エスカレーターは「歩かずに立ち止まる」習慣を

エスカレーターを安全・快適に利用しよう

右側レーンを歩く習慣のある東京のエスカレーター。しかし、右側の手すりを止まってつかまりたい人もいます。本来、エスカレーターは立ち止まって乗るものです。



エスカレーターで、立ち止まっている人の横を歩いて追い越していくのは危険をとまなう行為だということを認識しましょう。

追い越されるの怖いよ～



止まって乗ろうね



エスカレーターの安全な乗り方



エスカレーターを利用している方がつまづく、転倒するという事故が多く発生しています。東京消防庁管内では、2017年にエスカレーター事故で搬送された方は1,396人に上ります。事故を起こさないために、エスカレーターでは立ち止まり、手すりにつかまることが大切です。エスカレーターは「歩かずに立ち止まる」習慣を定着させましょう。



エスカレーターの正しい乗り方を知っていますか？
 本来、エスカレーターは2列で止まって乗るものです。
 その理由は…

- ① 安心安全のため** > エスカレーターの段差は普通の階段よりも高く、歩くために作られていないため、歩くことは危険です。
- ② 思いやり** > けがや病気、障害などで左の手すりにつかまることができない方もいます。
- ③ 混雑緩和** > みんなで止まってエスカレーターに乗ったほうが、多くの人を運べることが実証されています。

新型コロナウイルスによりソーシャルディスタンスやリモートワークなど、外出や働き方が大きく変わってきています。そんな、コロナ禍でのエスカレーターの利用について、東京都理学療法士協会エスカレーターマナーアップ推進委員会がアンケートを行いました。



① エスカレーターで不安に感じたことはないか

- コロナウィルスが感染しないか不安。
- 人とぶつかりそうなところが不安。
- 脳梗塞の後遺症で左半身まひがわずかに残っており、右手で手すりにつかまりたいが、後ろから歩いてくる人にぶつかる。

② どのように乗りたいか

- できれば前後の間隔を空けて乗りたい(感染予防)。
- 前後は間隔を空けて、手すりをつかんで乗ることを心がけてます。
- 止まって乗りたい。前の人とは2段ほど間を多めに開けたい。

安全・安心なエスカレーターの乗り方を改めて見つめ直す機会としたいですね。



利用してみよう!

やさしい
まちの
サービス

「練馬区立 こどもの森緑地」



赤ちゃんの公園デビューにぜひ利用してください。地域の皆さんも散歩のついでに、寄ってみてくださいね。

活動内容

1 ちびもりタイム

火曜～金曜 10:00～13:30

●乳幼児と保護者を対象にした時間帯。0歳からのちびっこたちが思い思いに自由に遊び、大人ものんびりくつろげるよう、常駐の子育て支援者がサポートします。



※小学校の長期休暇期間などは、ちびもりタイムはお休みです。

2 幼稚園・小学生の遊び

●平日の午後は、幼稚園児や小学生がメインの時間帯。プレーリーダーと一緒に学校も学年も違う子ども同士が遊びだします。



練馬区羽沢にある「こどもの森」は「自然×冒険×交流」をコンセプトに平成27年に開園しました。練馬の原風景である“屋敷林”、果樹園や畑などの“農地”を活用した冒険あそび場です。通常の公園にあるような、遊具は設置していません。園内にあるのは、手作りの木製遊具とバケツやスコップ、ロープ、木工道具など。木の実や土、生き物など、自然と触れ合いながら子どもたちが遊びを作り出す空間です。



▲みんなでどろんこ遊び

また、専門の研修を受けた「プレーリーダー」や「子育て支援者」が常駐しており、想像力豊かな子どもたちの遊びを見守るお手伝いをしています。「こどもの森」という名称ですが、誰でも利用できる公園。地域の方にもっと知ってもらえるよう「こどもり地域通信」を発行し、地域交流にも力を入れています。

注)掲載している写真は、コロナ感染症対策以前に撮影されたもののため、マスクを着用していません。



◀カエルやトカゲなど生き物との出会い

3 こどもり農園

●種まきから収穫まで、地域の方たちと一緒に育てます。1月は練馬大根の収穫予定。



4 イベント

●「お月見」や「クリスマス飾り作り」など季節に合わせた行事や「木工や板で遊ぼう」など自然と触れ合うイベントを企画。1月～2月の毎週水曜・土曜日は「たき火」を開催予定。



練馬区立 こどもの森緑地

練馬区羽沢2-32-7
TEL: 03-5999-6200
<https://nerima-kodomonomori.com>
アクセス: 氷川台駅より徒歩約10分



みんなの
居心地が
いいお店



車いすでもそのまま入店できます。誰でもトイレもあるよ

「みぞれうどん」(900円)



◀石神井公園ふるさと文化館内にあります。

石神井公園ふるさと文化館内にある「エン座」は、遠方からうどん通が集まるほどの人気店です。

この辺りは、武蔵野台地の一角。武蔵野台地は、水はけが良すぎて稲作が不向きな大地のため、水が少なくても育つ麦作が盛んでした。そのため麦食文化が発達し、地粉を使った武蔵野うどんが古くから親しまれてきました。それを象徴するように、店内に入って正面の壁には、黄金の小麦大地の上を羽ばたくヒバリの姿が描かれたスクリーンが飾ってあります。

一番人気は、ネリコレにも選出されている「みぞれうどん」(900円)。糧(かて)とはおかずのことで、豚肉、長ネギ、ごぼう、油揚げなどが入った糧つけ汁に、弾力のあるうどんをつけていただきます。白いうどんの上



に乗っている紫のうどんは紫いも、緑のうどんは大根の葉、オレンジのうどんは唐辛子が練りこまれています。また、地野菜を使用したかき揚げ(350円)も人気商品です。昔から郷土で愛される武蔵野うどんを堪能してみませんか。

※価格は全て税込です。



◀うどんの自己採点がカレンダーに書いてあります。



▲入口の看板には、本日の小麦と野菜の生産者が書いてあります。

エン座

練馬区石神井町5-12-16
石神井公園ふるさと文化館内
営業時間: 11:00～麺切れ早期終了あり
定休日: 月曜・第一火曜

※障害者用駐車場については、石神井公園ふるさと文化館(03-3996-4060)までお問い合わせください。
一般利用者用駐車場はございませんので、周辺の有料駐車場をご利用ください。



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。



光が丘団地内で、人が集える居心地のいい居場所をつくっています。お気軽にご参加ください。



現在は参加人数の制限、消毒、体調確認を行い、コロナ感染予防対策を徹底しています。

光が丘駅すぐにあるUR団地の一角で、介護とまちづくりの活動をしている「むすび」。地域の中で自分らしく安心して暮らし続けてほしいという思いから、「地域をゆるくむすぶ」をテーマに、さまざまなイベントを企画しています。認知症に関心がある人が集まる「オレンジカフェ アリス」では、参加者同士でおしゃべりを楽しんだり、演奏会や遠足などで交流を深めています。そのほかに、麻雀教室や映画会、パソコン教室、親子ヨガなど、赤ちゃんからお年寄りまで楽しめるイベントを連日開催中。



むすび

練馬区光が丘3-9-3-206
TEL: 03-6904-3275
営: 月曜日～土曜日
9:30～16:30
イベントによって開始時間は異なります

→
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
貫井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)

街かどケアカフェさくら
桜台1-22-9(桜台地域集会所内)
03-5946-2311
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
(会場の状況によってはお休みしている場合があります)

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
※水曜午前中を除く。
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

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

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

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

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

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
フルート、アコーディオン、ハーモニカの生演奏で歌う会

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

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

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

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

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
介護者の情報交換の場

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



初心者向け スマホのLINE教室

スマホのLINEでライン通話やビデオ通話をしてみませんか。スマホをお持ちの方やLINE初心者の方、ほのぼの館を利用してみたい方に向け、講師がやさしく丁寧に教えます。

- 日時** 1月26日(火)10:00~12:00
- 場所** 関町北3-27-1武蔵関サープラス101
- 定員** 6人(先着順)
- 参加費** 300円
- 申込み** 相談情報ひろば ほのぼの館・関(NPO法人I am OKの会)
- メール: honobonokan.seki@gmail.com
- 電話: 03-5903-8381(金曜10:30-15:00)
- 締切** 1/22(金)

日曜午前はパラスポーツ! in 光が丘 6days

スタンプラリーで賞品ゲット! ペガールボール、ポッチャ、ふうせんバレーボールなど、パラスポーツを日曜の午前中に体験してみませんか? 障害のある人もない人も、お子様からお年寄りまで誰もが楽しめるパラスポーツ! さらにこの期間、スタンプラリーを開催します。1日参加ごとに1スタンプで4つ以上集めたら賞品がもらえるよ!! みなさんぜひ参加してください。

- 日時** 2月7日、21日、3月7日、14日、21日、28日
10:00~11:30
- 場所** 光が丘区民センター3階 多目的ホール
- 定員** 50人
- 参加費** 無料
- 持ち物** 飲み物、タオル
- お問い合わせ** 練馬区ペガールボール協会(原田)
- 電話: 090-3234-5584
- メール: harada@pegarball.jp

練馬シャノンを楽しむ会 「練馬シャノン教室」会員募集

平成19年11月に立ち上げた「練馬シャノン教室」は、練馬区のシニアがいそいそと趣味と健康増進を目指して、毎月2回日曜日に練習に励んでいます。新年に当たり、会員を募集しています。みなさんぜひ参加してください。

- 日時** 毎月2回、日曜日の14:00~16:00
- 場所** 男女共同参画センターえーる 視聴覚室
- 定員** 20人
- 参加費** 月3,000円
- お問い合わせ** 練馬シャノンを楽しむ会「練馬シャノン教室」
- メール: h.shimogawa@kind.ocn.ne.jp
- 電話・FAX: 03-5393-7381(下河)

<https://masatohn5.wixsite.com/vocal/our-programs>

「ゆるゆるトーク」

不登校・ひきこもり・発達障害等の生きづらさや悩みを分かち合う、本人・家族の懇談と学びの場です。集まって話すことで、気付きや癒しが得られます。ゆるゆるトークに加え、第2水曜午後に「親の会」も開催。

- 日時** 2月14日(日)13:30~16:30
3月14日(日)13:30~16:30
- 場所** 区民・産業プラザ3階 多目的室など
- 定員** 各15人(先着順)
- 参加費** 500円(ご本人・経験者は無料)
- 申込み** ねりま不登校・ひきこもり・発達障害地域家族会灯火
- 電話: 080-1021-0764
- メール: tomoshibi2018@gmail.com
- <http://kazokukai.tokyo/nerimaku/>

音声訳・デイジー編集・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イ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
- 申込み** 点訳・音声訳集団一歩の会事務局
- 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・デイジー編集研修
(点訳) 点字付きバリアフリー絵本の制作と初歩点字講習

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・障害のある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

プロ音楽家たちが奏でる こころ癒しこころ潤う 解放への息吹

練馬区在住のプロ音楽家たちが、コロナ禍の今だからこそ、こころが潤い五感で楽しめる演奏会をお届けします。保育園や地域の集まりなどでプロ音楽家の生演奏をお届けします。ご興味のある方はぜひお問合せください。内容や時間、費用などはご相談ください。

- お問い合わせ** オケピフィットネス部(多田)
- メール: baton.lab@gmail.com
- FAX: 03-6914-7760
- 電話: 090-6032-9068

コロナ禍でも思いやり ややさしさを

新型コロナウイルスの感染予防のため、人との間隔の確保やマスクの着用が欠かせない生活になりました。しかし、その感染対策によって生活の不安や不自由を感じたり、困ったりする人がいます。ここでは、身近に起こる3つのケースを紹介します。

<p>視覚障害</p> <p>不安 店のレジなどに並ぶとき、人との間隔をとるためのテープの位置が分からない。</p> <p>思いやり 困っている方を見かけたら、声掛けをしましょう。</p>	<p>聴覚障害</p> <p>不安 マスクによって、口の動きが読み取れずコミュニケーションが難しい。</p> <p>思いやり 身振りや筆談なども交えてコミュニケーションをとりましょう。</p>	<p>知的障害</p> <p>不安 マスクを着けていられず、周囲から注意される。</p> <p>思いやり 障害の特性上、マスクを着けられない方がいることをご理解を。</p>
---	---	---

皆さまの配慮が障害のある方の不安解消につながります。