

地域福祉情報紙「ねりま」にあなたの活動を掲載しませんか？ イベントや会員募集などの情報をお寄せください！

お問合せ：練馬区福祉部経営課 ☎5984-2716 E-mail: tiikifukushi02@city.nerima.tokyo.jp



「だれもが健やかに暮らす」地域のために

平成22年(2010年) vol.8

発行：練馬区福祉部経営課 編集：練馬まちづくりセンター 発行部数 15,000部 (隔月発行)

# 自分らしい 老後って...?

小泉 晴子さん NPO法人成年後見推進ネット これから

自分の老後を自分でデザインするー 練馬区内を駆け回り、「これからノート」を活用しながら、一人ひとりにふさわしい老後を送るための支援を行う「NPO法人成年後見推進ネット これから」の小泉さんにインタビューしました。



高齢者の増加に伴い、アクティブシニア向けのイベントがたくさん企画され、書店には、遺言書や葬儀関連の本が並ぶ今日。「でも、自分や家族が認知症になったら？ そういった意識や準備は、まだまだ高いとはいえません。私たちは、団塊世代の方を対象に、『成年後見制度』を上手に使いながら、自分らしい老後のスタイルを考えていくための講座・支援を行っています」

そこで登場するのが『これからノート』。自分の身の回りを整理し、生活スタイルや思い出などを書き出していくことで、いざ介護が必要になった時、家族の負担を軽くするだけでなく、なるべく自分が望んだかたちの介護を受けることができます。

また、判断能力が低下したとき、本人に代わり療養・介護の手配や財産の管理を担う「後見人」の支援や育成にも力を入れています。「誰もが適切な後見人を得るためには、今後、親族や専門家だけでなく、第三者としての地域の方の力がとても大切になります」と小泉さん。東京都が主催する、社会貢献型後見人養成にも期待しています。



これが、これからノートの中身！

## “これから塾”を開催しています

「健康」「介護」「認知症」をテーマに、講座・見学会・体験型交流会を行う“これから塾”。「成年後見制度」をより身近な存在にしようと取り組んでいます。

- 《これまでに開いた講座》
- ・身辺整理の仕方
- ・高齢者のお薬の話
- ・後見落語とお話の会
- ・年をとってからの金銭管理
- ・東京家庭裁判所の見学会など…



いつも大人気の「身辺整理」講座



## 自分のことを、書き出して みましょう。

意外と家族も知らない!?

- ・好きな食べ物、本、服、色
- ・趣味
- ・友人のこと、思い出

本当に、自分が残したいことは？ やり残したことは、ありませんか？

## どのようにまとめればいいのか？

書き方はいろいろ。手持ちのノートに自由に書いても構いません。“エンディングノート”の参考書も多く出版されています。「これからノート」の場合は、基本的なプロフィール、生活スタイル、思い出、いざというときの私の意志を書き込めるようになっています。

## これから塾 part III 遺言を書く前にすること 3回シリーズ

皆さんは自分の老後のイメージをお持ちでしょうか？ “これから塾” Part IIIでは、3回シリーズで、参加の皆さんと専門家を交えて一緒に考えていきます。終の住処をどこにするか、介護が必要になったとき誰に託すのか、どこまでの医療を望むのか、専門家のアドバイスで「これからノート」に記入していきませんか。満足出来る老後の生活設計があると、遺言も賢く作ることが出来ます。

- 日時： 各回とも 14:00～16:00
- 第1回 8月7日(土)
- 第2回 9月4日(土)
- 第3回 9月18日(土)

場所： [第1回]石神井公園区民交流センター会議室 [第2・3回]石神井庁舎 会議室

定員： 30名 (原則として3回全て参加可能な方) 参加費： 500円 (各回)

開催日の前日までに、電子メールまたはFAXにてお申し込みください。

NPO法人成年後見推進ネット これから ☎ 3550-7217 (小泉) FAX 5399-7879 E-mail: info@npo-korekara.net

## 8月9月の イベント情報

アルファベットのついたマークのものは、裏面に詳細があります

### 8月

7(土) 14:00~16:00 これから塾 part III 遺言を書く前にすること 第1回 \*成年後見推進ネットこれから ☎ 3550-7217

7(土) 17:30~1時間程度 [17:00 開場] 演劇でわかる 成年後見制度 \*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 ☎ 5912-4022

11(水) 13:00~15:00 昆虫折紙と 簡単弁当づくり \*NPO 食遊石神井 ☎ 090-3081-8283

12(木) 13:30~15:30 テール歌手&ソプラ歌手と 歌いほしゃべりを楽しむ会 \*お茶の間ネット 「野あざみの会」 ☎ 3992-8316

### 9月

4(土) 14:00~16:00 これから塾 part III 遺言を書く前にすること 第2回 \*成年後見推進ネットこれから ☎ 3550-7217

18(土) 14:00~16:00 これから塾 part III 遺言を書く前にすること 第3回 \*成年後見推進ネットこれから ☎ 3550-7217

25(土) 13:00 開講 知的障がい疑似体験講座 隣のコの子 \*練馬放課後コミュニティの会 放課後活動「みかん」 ☎ 050-3674-4270

## 用語解説

### ※ 成年後見制度

判断能力が十分でない方のために、後見人等を選任して本人の意思決定を助け、生活や財産等の権利を守る制度。選ばれた後見人等は、本人の意思を尊重し、心身の状態に配慮しながら必要な代理行為等を行い、本人の生活環境や財産の適正な管理を行う。

### ※※ 社会貢献型後見人

成年後見制度の趣旨と内容を理解し、社会貢献的な精神で意欲をもって後見活動を行う地域住民。(市民後見人、社会型後見人等とも言われる)



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では、練馬区の成年後見制度推進機関として、周知普及、利用推進の活動を行っています。成年後見制度のことはもちろん、障害者や高齢者が安心して地域で生活するための相談をお受けしておりますのでご利用ください。 ☎ 5912-4022

富永さんの亡くなられたご主人は認知症の症状が出たあとも、周囲に支えられて仕事を続けることができた。ひとりの人として居場所

## 光が丘 フェスティバルに参加します

8/6(金) 13:00～ 8/7(土)・8(日) 10:00～ 場所：ふれあいの小径 ひまわりすいかなど、北海道・北竜町の物産販売 サロン活動は毎月第4水曜 ☎ 090-8812-5298 (田中)

「はじめは同じ悩みを言い合って、何になるんだろう」と思っていたの。代表富永さんは、家族会に誘われたときの気持ちをそう話す。だが、定期的に気持ち吐き出すことが必要なのだ、じきに気づいたという。

## コラム

### 若年認知症ねりまの会 MARINE

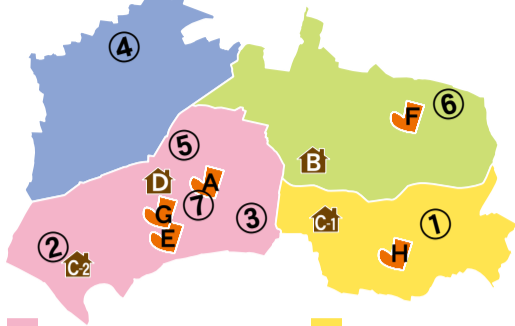
とある午後、若年認知症ねりまの会 MARINE のサロン活動を訪ねた。太極拳やバドミントンを楽しむ参加者。快活な表情が印象的だ。六五歳未満で発症する若年認知症者は二千人に一人。介護施設には馴染みず、閉じこもりがちになることが多い。病気によって社会と切り離されてしまう。その介護家族の六割が抑うつ状態という調査結果もある。「はじめは同じ悩みを言い合って、何になるんだろう」と思っていたの。代表富永さんは、家族会に誘われたときの気持ちをそう話す。だが、定期的に気持ち吐き出すことが必要なのだ、じきに気づいたという。

地域でお探しの方は色別にご覧ください

相談情報ひろば

西大泉町/西大泉/大泉学園町/大泉町/南大泉/東大泉

土支田/旭町/光が丘/田柄/高松/春日町/北町/平和台/錦/早宮/氷川台



関町北/関町東/関町南/立野町/石神井台/上石神井/上石神井南町/石神井町/下石神井/三原台/谷原/高野台/南田中/富士見台

貫井/向山/練馬/中村北/中村/中村南/豊玉北/豊玉中/豊玉南/豊玉上/桜台/羽沢/栄町/小竹町/旭丘

「気軽に立寄れて、ちょっとした相談もできる所があったらいい」「身近に地域のたまり場が欲しい」(平成16年地区座談会より) そんな皆さんの声により生まれた区民発のひろばは、現在区内に7カ所あります。

① 生活支え合いの会 あおぞら ☎ 5934-1385

■場所: 桜台 5-43-7 櫻荘101 ■時間: 木曜 10:00~16:00

② ほのぼの館・関 ☎ 5903-8381

■運営: NPOと・ふ・か ■場所: 関町北 3-27-1 (1階) ■時間: 月~金曜 10:00~16:00 土曜 13:00まで ■E-mail: honobono@tbz.t-com.ne.jp

③ SANBAの家 ☎ 050-1133-3227

■運営: 練馬助産師会 ■場所: ねりじょはうす Luna (南田中 3-8-28) ■時間: 火曜 13:00~16:00 ■E-Mail: nerijo@shore.ocn.ne.jp

④ まちの駅 大泉学園 ☎ 3923-2448

■場所: ショップ\*学園通り (大泉学園町6-11-42丸善マーケット内) ■時間: お問合せください

⑤ 「ちょっと・ホット」 ☎ 6915-9315

■運営: 特定非営利活動法人 アクト練馬たすけあい ワーカーズエプロン ■場所: 石神井町 8-53-24 ■時間: 火・水曜 10:30~16:30

⑥ ハーモニー北町 ☎ 3934-2878

■運営: NPO北町大家族 ■場所: 北町 2-17-16 ■時間: 月~土曜 10:00~16:00 ■E-mail: harmony@big.or.jp

⑦ ウェルカム石神井公園 ☎ 3995-8789

■場所: ウェルカム石神井公園 (石神井町 3-17-14) ■時間: 月~土曜 13:00~19:00 (祝日・年末年始除く)

定例の活動情報

文化庁長官政令指定施設 特定非営利活動法人 点訳・音声訳集団 一步の会



視覚障がい者の移動支援サポートと音声訳図書(小説、雑誌、週刊東洋経済等の週刊誌・行政刊行物)、点訳図書の製作と無料貸し出し、バリアフリー絵本(点字付き)の製作と寄贈を行なっています。ガイドヘルパーさんやガイド利用者、音訳者、点訳者、校正者を随時募集しています。毎月、講習会を行なっていますので、初心者の方も是非一度参加してみてください。また、パソコンや経理の出来る方もお待ちしています。

なお、ガイドヘルパーには行政より時給が支給されます。

場所: 高松 2-16-12

特定非営利活動法人 点訳・音声訳集団 一步の会 ☎/FAX 3577-5666 HP: http://www.onyakuippo.com

視覚障がい者が立ち上げた ボランティアサークル 一二三会



視覚障がい者が始めたボランティアサークルです。初歩の点字の読み書き、地域福祉・福祉教育(体験学習)などを通じて、情報交換の場としています。活動場所は以下の2ヶ所です。会費はいずれも無料。皆様の参加をお待ちしております。

c-1 中村橋福祉ケアセンター

日程: 毎週金曜 10:00~12:00 会場: 中村橋福祉ケアセンター 1階(貫井1-9-1)

c-2 関町ボランティア・市民活動コーナー

日程: 毎月第3土曜 13:00~16:00 会場: 関町ボランティア・市民活動コーナー会議室(関町北1-7-14)



ボランティアサークル 一二三会 ☎ 3995-8809(天野) 練馬ボランティア・市民活動センター ☎ 3994-0208

お友達と遊ぼう♪ つみき no おうち



いつもママ同士のおしゃべりで賑やかな保育室。その他、リズム遊びやベビーとママの触れ合い遊び、ベビー式モンテッソーリなどを親子で楽しみませんか? 家庭的な保育園を始めてもうすぐ1年。まだまだ『つみき no おうち』を知らない方もいらっしゃると思います。ぜひこの機会に遊びに来てくださいね♪ ベビークラスの他にも、キッズ親子あそびクラスや、一時保育・通常保育もやっています。短時間勤務のママにも優しい保育プランもありますので、気軽にお問い合わせください。

《ベビークラス》

日時: 毎月火曜 2回開催 9:40~10:40入室時間自由 (活動は10:15ごろ~)

場所: つみき no おうち (石神井台 3-1-38) 対象: 0歳~1歳半位の親子 参加費: 500円(要予約)



つみき no おうち ☎ 6915-9883

イベント情報

NPO食遊石神井 夏休み教室 昆虫折紙と簡単弁当作り



食遊石神井では、惣菜の作成・販売などを通して、「食」を中心とした情報発信をしています。地域の集いの場として、お立ち寄りください。

《イベント内容》

- 折り紙での昆虫作り/藤田講師
■簡単弁当作り「夏に美味しいおにぎりとおかず」/森山講師

日時: 8月11日(水) 13:00~15:00

場所: NPO食遊石神井

定員: 5~6名

申込は8月9日(月)までに店舗まで直接来ていただくか、電話にて受け付けます。



NPO 食遊石神井 食遊石神井店舗 上石神井 3-9-2 ☎ 090-3081-8283

お茶の間ネット「野あざみの会」 テーブル歌手&ソプラノ歌手と歌いおしゃべりを楽しむ会



福祉のまちづくりは出会い!おしゃべり! お茶の間からを合言葉に、毎月第2木曜日に茶話会を開催しています。8月はテノール歌手・長島潤さん、ソプラノ歌手・長島実奈さんの歌声を聴き共に歌いおしゃべりを楽しみませんか。

日時: 8月12日(木) 13:30~15:30

場所: 北町6丁目 都営第2号棟集会所

定員: 先着20名 参加費: 300円(お茶菓子代)



顔が見える関係づくり 歩いていける所に茶話会をお茶の間ネット「野あざみの会」 ☎ 3992-8316(中島)

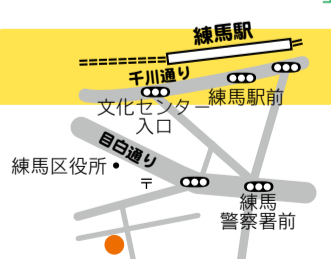
演劇でわかる成年後見制度



成年後見制度をより多くの方に知っていただくために、親しみやすく、わかりやすく紹介した演劇公演を行います。同時に個別の事情に配慮した具体的な相談に応じるための個別相談会も開催いたします。演劇だけでも楽しめる内容なので、お気軽にお越しください。

日時: 8月7日(土) 【演劇】17:30~1時間程度(17:00開場) 【相談会】第1部 16:00/第2部 18:45 (1時間程度 各部4組)

場所: 練馬公民館 定員: 先着300名[相談会は各部4組ずつ] 共催: 練馬区、練馬区社会福祉協議会 権利擁護センター



申し込み時に、氏名・連絡先・人数をお知らせください。 ※定員になり次第締め切ります。なお、車いす席および手話通訳をご希望の方は、申し込み時にお伝えください。

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 ☎ 5912-4022 FAX 3994-1224

練馬放課後コミュニティの会・放課後活動「みかん」 知的障がい疑似体験講座 隣のコの子



知的障がいのある子の感覚を4つの手法で体験します。「知的障がい」を持つということは、どんな感じなのでしょう?その理解への手がかりは、この疑似体験講座できっと見つかるはず。障がいがある子もいない子も親しくふれて、地域のなかで互いを認め健やかに育つことへ、この催しでの体験が繋がればと願っています。後援: ボランティアグループ 麦の会

日時: 9月25日(土) 13:00開講 場所: 練馬区立石神井公園ふるさと文化館 多目的会議室 定員: 先着70名 只し定員になり次第締め切らせて頂きます

申込は9月23日(木)までに電子メールまたは留守番電話に、参加希望とした上で「名前」と「電話番号」をお知らせください。後ほどこちらから、連絡を取らせて頂きます。

練馬放課後コミュニティの会・放課後活動「みかん」 ☎ 050-3674-4270 E-mail: nericom@yahoo.co.jp

地域福祉情報紙 ねりま ●皆さんの地域福祉に関する情報をお待ちしています 地域福祉に関するイベント情報・会員募集・定例会活動紹介などの掲載を希望する団体は、下記までお問合せください。 お問合せ: 練馬区福祉部経営課 ☎ 5984-2716