

# ねりま

平成23(2011)年

vol. 13  
6・7 月号

発行：練馬区福祉部経営課



## パワーアップ カレッジねりま で地域福祉を学ぼう!



「地域福祉パワーアップカレッジねりま」は、地域福祉を担う人材の育成・人材を活かす仕組みづくりを目指し、区が設置した学びの場です。修学期間は2年間。年間30日(回)ほどの授業を行います。

入学のきっかけは、福祉に関心がある人はもちろん、仕事や子育てがひと段落ついて「何かしたいなあ…」という思いからという人も。20～80代までのさまざまな年齢、経験を経てきた生徒さんたちが授業を受ける姿は、積極的で真剣そのもの。そして、生き生きとした表情が印象的です。

幅広いジャンルから講師陣を迎え、多彩な授業内容。講義のほかに、グループワークやフィールドワークなどもあり、地域福祉の基礎的な学習から実地体験もできます。また、卒業生が担当する授業では、現場の様子リアルに感じられ、卒業後の進路について考えるきっかけになります。卒業生はカレッジで学んだこと、仲間との出会いを活かして、練馬区中で活躍しています!



### 3期・4期生 こんな授業をやっています

- \*学び方・調べ方・気づき方入門
  - \*練馬区・地域を知る～実地調査～
  - \*地域福祉活動の現状と課題  
～アメリカNPOのファンドレイジングに学ぶ～
  - \*地域福祉活動の立ち上げ、運営  
～先輩達と語り合おう～
  - \*スキルアップ基礎講座  
～地域活動を創造的に進める会議のコツ～
- …などなど、ほかにも多彩な授業が盛りだくさんです。



### 5期生 7月1日より募集開始!

詳細は、7月1日発行ねりま区報や、区のホームページの新着情報でお知らせします。

問合せ：地域福祉パワーアップカレッジねりま事務局(練馬区福祉部経営課 ひと・まちづくり推進係)  
TEL：03-5984-1296



☆6・7・8月 キッドピクスのスケジュール  
6/7・7/5・8/23 火曜日 10:00～11:00  
【場所】石神井公園区民交流センター3階大会議室

## パワカレ卒業生が活躍中!

### ● たまり場 パワーアップ春日

～元気に楽しく暮らす地域の居場所をつくりました～

2期卒業生の5人は、在学中から地域での活動をしようと話し合い、卒業後すぐに、気軽に立ち寄れる地域のたまり場を立ち上げました。福祉やボランティアの経験がなくても、カレッジで学んだことを実践して活動を進めてきました。相談事を受けたり、子どもの補習教室、物作りや朗読会などを行い、楽しみながら安心して暮らせる地域を目指しています。

\*パワーアップ春日の活動については、裏面情報コーナーをご覧ください。



これから学びたい人へ…!

- ☆カレッジには志を持った人が集まっています。仲間づくりを積極的に!
- ☆何かしたいと思ったら、出会いを活かして、一歩踏み出してみよう。
- ☆生徒同士の情報交換は、かなり有効です!



### ● パワカレドリーム

～体を動かして、みんな元気に!～

1期生が集まり「パワカレドリーム」が結成されました。その中で、子育て中や子育て支援に興味のあるメンバーが地域の乳幼児と保護者を対象にしてキッドピクスを月に1回程度開催しています。フィットネスインストラクターの資格を持つメンバーが指導を行い、大人も子どもも一緒になって飛んだり跳ねたり歌ったり! 障害者スポーツ指導員など、それぞれの資格や特技を活かして活動をしています。



これから学びたい人へ…!

- ☆福祉の目線で物事が見られるようになるのは、目からウロコの体験です!
- ☆地域の人のつながりや練馬区について学び直すチャンスです。
- ☆在学中に何か目標を立てるといいですよ。



## きゃべつタイム 梅酒ゼリー

レシピ提供 NPO法人 楽膳倶楽部

梅シロップ、梅ジャム、梅酒、梅干…梅が取れる時期はわくわくします。アルコールが弱い人は梅酒を梅シロップに変えて、その分砂糖は減らしてくださいね。

### 材料(10個分)

- 粉ゼラチン ……15g
- (水 ……100cc)
- 砂糖 ……100g
- 水 ……400cc
- 梅酒 ……100cc
- 梅の実 ……10個



### 作り方

- ゼラチンに水100ccを加えてしとらせておく。
- 梅の実を鍋に入れ、ひたひたの水を加え(分量外)さっと煮て柔らかくする。
- 鍋に水400ccを入れて火にかけて煮立ったら砂糖を加えて、よく溶かす。
- 火を止めて1のゼラチンを加えかき混ぜながらよく溶かす。
- 粗熱が取れたら梅酒を加える。
- 容器に梅を入れ液を加えて冷やし固める。

この春、拠点となるキッチンもできた。配食サービスも開始する。



アイデアを出しあいながら、配食のお弁当を試食。

新しいキッチンで、次々と料理が出来あがります。

NPO法人楽膳倶楽部 HP  
<http://www.rakuzenkurabu.jp/>

## コラム ひと×まち交差点

NPO法人 楽膳倶楽部  
おいしい、たのしいが、ひとをつなぐ

食を通して、顔の見える地域づくりに取り組むグループがある。

「会食は楽しいけれど、ちょっと具合が悪くなる」と出てこれなくなってしまうのが、ずっと気になっていた。

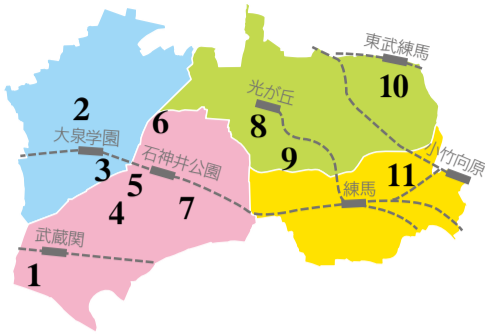
「ひとり暮らしの母が骨折したときに、食事のサポートがあれば地域で長く暮らせるのではないか」と思ったのが活動を始めたきっかけ」と、代表の清宮百合子さん。

清宮さんたちが活動する光が丘地区の高齢者単身世帯は約九千。閉じこもりがちなのも多い。

小学校の調理室に集まり皆で作って食べるランチパーティー、集会施設での会食会、男性料理教室を続けて十三年。今では毎月延べ二百人以上が集い、共に食し、共に笑う。顔見知りが増え、連れ立って外出する方も多し。孫に手料理をふるまいたい料理を習い始めた男性がいつしかスタッフ側にもなる。



## 地域のたまり場 相談情報ひろば



「気軽に立ち寄れて、ちょっとした相談もできる…そんな場所があったらいいな」区民のみなさんの声から生まれた、相談情報ひろばは、現在区内に11カ所あります。



### 1 ほのぼの館・関

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  
☎ 03-5903-8381



### 2 まちの駅 大泉学園

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 \* 月曜 10:00~17:00  
☎ 03-3923-2448



### 3 おちゃ福

運営 \* 大泉地域の医療と福祉を考える会  
場所 \* 東大泉 5-31-2-105  
時間 \* 日曜 13:00~16:00  
☎ 03-6904-6654



### 4 食遊

場所 \* 上石神井 3-9-2(食遊石神井)  
時間 \* 水曜 12:00~18:00  
☎ 090-3081-8283



### 5 ウェルカム石神井公園

場所 \* 石神井町 3-17-14  
時間 \* 月~土曜 13:00~19:00  
☎ 03-3995-8789



### 6 ちょっと・ホット

運営 \* NPO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 \* 月~金曜 10:30~16:30  
☎ 03-6915-9315



### 7 SANBA の家

運営 \* 練馬助産師会  
場所 \* 南田中 3-8-28  
(ねりじよはうす Luna)  
時間 \* 火曜 13:00~16:00  
E-mail \* nerijo@shore.ocn.ne.jp  
☎ 050-1133-3227



### 8 光が丘きずなサロン

場所 \* 光が丘 3-9-1  
時間 \* 水曜 10:00~17:00  
☎ 090-4828-3910



### 9 パワーアップ春日

場所 \* 春日町 4-22-17  
時間 \* 木曜 11:00~17:00  
☎ 03-6760-0201



### 10 ハーモニー北町

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  
☎ 03-3934-2878



### 11 あおぞら広場

場所 \* 桜台 5-43-7  
櫻荘 101  
時間 \* 木曜 10:00~16:00  
☎ 03-5934-1385



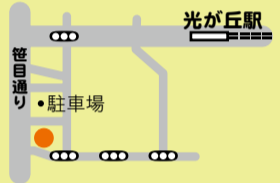
## 第5回 おいで、おいで あそぼー“ぽてとまつり”

毎年好評を頂いております“ぽてとまつり”。  
第5回 おいで、おいで あそぼー“ぽてとまつり”  
～みんなもりもり食べて元気にあそぼー(食育について考える)～を開催することになりました！  
よしもと芸人による食育パフォーマンス、バルーンアートや小竹小学校吹奏楽部による演奏などなど盛りだくさん！みなさんの参加をお待ちしています。

日時：6月25日(土) 10:00～14:00

場所：光が丘ドーム  
(練馬区高松 5-8-16)  
参加費：無料

バルーンアート！  
今年もやるよ。  
見に来てね！



問合せ先  
NPO 法人  
保育サービスぽてと  
☎ 03-5848-2239

## 第22回大泉すこやか わかばの集い

大泉地域の地域福祉のグループと近隣の施設が集まって、青空のもと、唄ったり踊ったり元気に交流をします。どなたでも参加できます。皆様の参加をお待ちしています。

日時：6月3日(金)  
11:00～13:30

場所：和光樹林公園 休憩舎  
参加費：無料

問合せ先  
大泉学園まちづくりネット  
☎ 090-6712-9158

お弁当をご持参ください！



## 「おちゃ福」活動のご紹介

「おちゃ福」は今年の4月に、大泉地域の医療と福祉を考える会が地域の福祉サロンとして立ち上げた地域拠点です。

活動日：毎週日曜日

◇◇◇◇ おちゃ福の活動 ◇◇◇◇

【「食」のほっとサロン】 11:30~13:00

65歳以上の方の口腔衛生と昼食会です。

【相談情報ひろば】 13:00~16:00

広く住民の相談ごとに応じ、区内の関係行政窓口、関係NPOに内容をつなぎます。

【Academia in Ooizumi】 14:00~15:30

週替わりの講師による社会人のための知識講座

食のほっと  
サロンで、  
楽しくランチと  
お口のケア！

広く住民に開放し、地域の人々の交流の場として機能することを目指しています。地域のNPOの会合の場として開放することも考慮中です。何かアイデアをいただければそれについて実行のために相談していくことも考えています。どうぞ気軽にお立ち寄りください。



開催場所・問合せ先  
おちゃ福  
(東大泉 5-31-2-105)  
☎ 03-6904-6654



## ホットランチ春日

パワーアップ春日で、食のほっとサロンを始めます。たくさん食べて、たくさん笑って、心もお腹もいっぱい！お口の体操や歯みがきなど健康を保つための活動も行います。

日時：毎月第3火曜  
11:30～13:00  
参加費：500円



開催場所・問合せ先  
たまり場パワーアップ春日  
(春日町 4-22-17)  
☎ 03-6760-0201



## お食事のお届け&困りごとお聞きます

NPO 法人楽膳倶楽部では、配食サービスを始めました。季節を大切に、栄養バランスを考えたお食事を届けるとともに、お困りごとをお聞きし、地域の助け合いの仕組みにおつなぎします。

\*月~金でご希望の曜日をお知らせください。

対象地域：光が丘・旭町・土支田  
高松・田柄地区

お弁当代：600円

申込み・問合せ先  
NPO 法人 楽膳倶楽部  
(旭町 1-31-4)  
☎ 03-6915-6300  
E-mail rakuzen@tokyo.nifty.jp  
HP http://www.rakuzenkurabu.jp/



## 街のサロン・コミュニティ活動紹介「ハーモニー北町」

布ぞうり友の会・ヴォイストレーニング 2つのグループを紹介します。

### 【布ぞうり友の会】

布ぞうりは、指を使い、自分で編む事で脳の活性化にもつながります。独自の編み台を使用して、無理のない姿勢で誰でも編みやすいように工夫しています。

日時：第2・4(水)

10:00～16:00

参加費：2,000円

(材料費・講師料含む)

布ぞうりの他に着物・帯からのリメイクのお手伝い販売もいたしております。



### 【ヴォイストレーニング】

年齢とともに喉の筋肉は弱くなり、誤飲の原因にもなります。発声で楽しく喉の筋肉をきたえましょう！

日時：第1・3(金) 10:30～12:00

参加費：600円(毎回)

\*初回のみ登録費 500円

開催場所・問合せ先  
ハーモニー北町  
(北町 2-17-16)  
☎ 03-3934-2878

ヴォイストレーナー  
大幡のぶこ先生の指導により、最新曲“カラオケ”もマスターできます！



## 音訳グループ みずき会へのお願い

みずき会では、視覚障害のある方にも読書に親しんでもらえるよう、書籍のテープ録音の出来る方を募集します。録音は自宅で自分の機器で行ないます。(機器の貸出も可)

日時：原則毎月第1・3木曜 10:00～12:00

場所：大泉ボランティア

市民活動コーナー2F 会議室

大泉ボランティア市民活動コーナー  
(東大泉 3-18-17) ☎ 03-3922-2422

経験者・初級講座を受けた方歓迎！

## 一步の会でホップ、ステップ、ジャンプ!!

視覚障害者の移動支援や録音図書、点訳図書の製作・無料貸出を行っています。消費者だより「ぷりずむ」等の貸出もしています。デジ編集の出来る方、または講習会に参加された方を随時募集しています。

例会：心身障害者福祉集会所(光が丘区民センター内)

NPO 法人 点訳・音声訳集団 一步の会  
(高松 2-16-12) ☎ /FAX 03-3577-5666  
HP: http://www.onyakuippo.com

## 地域福祉情報紙

# ねりま



編集：練馬まちづくりセンター  
隔月発行・発行部数 15,000部  
お問合せ：練馬区福祉部経営課  
☎ 03-5984-2716

E-mail: tiikifukushi02@city.nerima.tokyo.jp  
\*次号の発行は8月1日です