

# 【特集】ボランティア

## で新しい自分を みつけよう!

春は気分一新、ちょっと新しいことを始めてみたい季節。趣味や仕事や習い事もいいけど、誰かのために役に立つ、地域や社会とつながるボランティアはいかがでしょう。

地域福祉情報紙 平成24(2012)年  
vol.18  
4・5月号

発行：練馬区福祉部経営課  
協力：練馬区社会福祉協議会  
編集：練馬まちづくりセンター

お問合せ：練馬区福祉部経営課 ☎ 03-5984-2716 E-mail: [tiikufukushi02@city.nerima.tokyo.jp](mailto:tiikufukushi02@city.nerima.tokyo.jp)

## ねり丸のやさしい手みやげ ジモト愛溢れる ふわふわ食パン 賞井福祉工房 「賞井スペシャル」

ほ～んのり甘くて  
ふわふわ。ちょっと  
めずらしい半円形の食パン。  
「賞井スペシャル」という名前に  
地元への愛を感じちゃいます。  
併設のカフェ希来里・きらり・KIRARIで、  
コーヒーと一緒に焼き立てのパンを食べることもできますよ。  
キッズスペースがあるから、ママのランチやお茶におすすめ！  
賞井福祉工房は、障がいのある人たちが「働く」ことを支援しています。  
同じフロアには賞井活動交流室があるので、地域のみなさんに見守られて  
スタッフは日々仕事の経験を重ねています。  
「賞井スペシャル」の焼き上がりは11:30以降。  
前日の12:00までに電話での予約もできます。

賞井福祉工房  
運営：社会福祉法人東京都知的障害者育成会  
練馬区賞井2-16-12 ☎ 03-5987-0401  
時間 10:00～15:00 土日・祝祭日休  
<http://www.ikuseikai-ky.or.jp/~iku-nukui/>



(上) 種類豊富な菓子パンも。  
(下) 明るいカフェスペース

## 大泉みどりこむ ボランティアはじめて物語

春だから新しいこと始めたい…

趣味？仕事？でも、何か人のためになることやってみたいなあ…

ボランティア？

話だけでも聞いてみよう

ボランティア？

あーこれと言って特技とか資格とか、趣味とかないんですけど…

私にできることってありますか

もちろん！ボランティアにもいろいろありますから！

やってみたかったこととかー  
今一番気になってることとかー  
好きな地域とか

ボランティアに興味があれば、ぜひボランティア・地域福祉推進センターにいる、ボランティアコーディネーターに相談してみてください。話の中から無理なく続けられる、あなたに合った活動を紹介してくれます。はじめは不安や心配もあるはず。でも、コーディネーターがしっかりサポートしてくれるので、大丈夫！楽しいボランティアに出会えたら、毎日が心豊かな暮らしに変わっていきます。

### ボランティア・地域福祉推進センター

ボランティア、市民活動、NPOについて、まずはお気軽にお近くの窓口へお越しください。

練馬区役所東庁舎3階（4月までは東庁舎4階）  
月～金曜日 9:00～17:00

☎ 03-3994-0208 FAX 03-3994-1224

★大泉・光が丘・関町にもボランティア・地域福祉推進コーナーがあります。詳しい場所についてはお問合せください。

.. こちらもチェックしてね! ..

### ねりまボランティア市民活動情報誌「ぼけっと」

毎月10日発行。練馬区内のボランティア情報、講座やセミナーの情報が満載です。

### ブログ「ぼけっとのうらがわ」

センターの日常や裏側をつづっています。

<http://blog.canpan.info/neriura/>

## 子どもやお母さんたちから元気もらっています！

大橋昌子さん 榊三枝子さん（子育てひろば 賞井びよびよで活動中）

子どもが同じ小学校で話をするうちに、家のことだけじゃなく「社会や人とつながりたい」という気持ちをお互いに持っていることが分かってきました。ひとりだと勇気があるけど、ふたりならと一緒にボランティアセンターへ向かったのが、活動のはじまりです。今は「子育てひろば」でお子さんと遊んだり、お母さんとお話したり、みなさんが気持ちよく過ごせるようにお手伝いをしています。

小さいお子さんはかわいくて、活動しながら癒されてしまいます。相手が何を望んでいるか、意識する姿勢が大切だなあと実感しています。



大橋昌子さん



榊三枝子さん

若いお母さんとお話も刺激になります。まちで困っている親子を見るときお手伝いしたくなります。自分の中の風通しがよくなった感じがします。

大橋さんも榊さんも、いつも自然と場に溶け込んで、そっと全体を見守ってくれています。お母さんや子どもたち、私たちスタッフにも安心感を与えてくれる存在です。



賞井子ども家庭支援センター・賞井びよびよ 施設長 千葉勝恵さん

## 大好きな音楽で、みんなによるこんでもらいたい！

坂本衣里さん 山口百合華さん（練馬デイサービスセンターで活動中）

聴いてくださった方から演奏の後に絵をいただいたときは、嬉しかったです。動き出さないと何も始まらないから、少しでも何か動くことが大切かなと思います。



坂本衣里さん

音大卒業後、月2回練馬デイサービスセンターでピアノとヴァイオリンの演奏活動をしています。以前に福祉施設や病院で演奏をしたことがあって、音楽には人を癒す力があると感じていました。季節に合わせて選曲したり、高齢の方が歌いやすいように音程を調整したり、どんな曲でみなさんが喜んでくれるのか、探りながら進めています。聴いてくれる人のために、自分たちで工夫しながら演奏をすることは、学生のときや仕事では得られなかった楽しい経験です。



山口百合華さん

「あの曲が聴きたい」とリクエストしてもらえると、嬉しいですね！行動を起こすチャンスがきたら、まず乗っちゃうのがいいと思います。

普段、クラシックを生演奏で聴く機会がないので、大変好評いただいています。また、演歌や童謡のリクエストも演奏していただき、一緒に歌ったりと楽しみにされている方も多いです。

練馬区立練馬デイサービスセンター  
スタッフ 今和泉久美子さん

## きゅべつタイム 母大福

レシピ提供

NPO 法人 華陽倶楽部

なかなか来ない春をせめて食卓で味わいたくて、いちご大福をよく作ります。甘いあんこの下のいちごの酸味が、なんだか元気をくれるようです。



### 材料(10個分)

- こしあん…250g
- いちご…10粒
- 白玉粉…200g
- 砂糖…50g
- 水…200cc
- 片栗粉…適量

エネルギー 135kcal  
たんぱく質 3.8g  
脂質 0.4g  
炭水化物 28.5g  
食塩 0.0g

\*栄養価計算は、NPOクリオネの協力による一人当たり概算です。

- いちごは洗ってへたを取り水気を拭き、10等分したあんであんを包む。
- 耐熱容器に白玉粉、砂糖を入れて水を少しずつ加え、へらで良く混ぜる。
- ラップをしてレンジで2分、へらで混ぜもう一度レンジで1分かけ、よくこねる。
- 打ち粉の片栗粉を敷き、生地を10等分して、丸く伸ばし1を包む。

## Present

ねり丸のやさしい手みやげで紹介した「賞井スペシャル」のパン引換券を抽選で2名様にプレゼントします！氏名・住所・電話番号・「ねりま」の号の感想をお書添えの上、郵送またはFAXで下記まで。【応募締切：4月27日】

【宛先】練馬区福祉部経営課ひと・まちづくり推進係

FAX: 03-5984-1214 〒176-8501 練馬区豊玉北6-12-1



終日禁煙でお子さん連れでも安心。

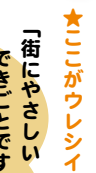
「味のどんかつとん陣」  
(とんかつ)  
練馬区豊玉北5-18-7  
☎ 03-3994-3128



座敷はお子さん連れにお勧め。

「元祖札幌や」  
(ラーメン)  
練馬区豊玉北5-20-12  
☎ 03-3992-1333

★「街にやさしい」  
「街にやさしい」  
自分で点字で読みながら選べる喜びを皆さんにぜひお伝えしたいです。  
至福のときです。  
よくてかける商店街の「とん陣」と「元祖札幌や」が実行してくださいます。  
みんなでお店を訪れて点字を触ってみてください。



金澤茂雄さん

(練馬1丁目在住・視覚障害)

★練馬まちづくりセンター内ユニバーサルデザイン推進ひろばでは、様々なお客さまに「使いやすい」「利用できる」お店の工夫をご提案しています。ご相談は03-3993-5451までお気軽に！

## みんなのおでかけ応援団！



左に墨字（書き文字）、右に点字が書いてあります。

今回のおもてなし  
点字メニュー

メニューを見ながら、どれにしようか悩むのも外食の楽しみのひとつ。  
目の不自由な方にもその楽しさをと、点字メニューを置くお店が増えています。  
やさしいメニューがもっと増えるといいですね。

気になるあの店のおもてなし





📌 **会員の集い・公開講座**  
**「高齢期のお金と心と体の健康」**

高齢期を健やかに過ごすためには、心と身体をつなかりを理解して心身共に健康を保つこと、そのための老後の安心を確保する資産管理と生活の基盤作りが必要です。高齢期のお金と心と体の健康を保つための講座。是非ご参加ください。

日時：4月30日(月・祝) 14:00～16:00  
場所：石神井公園区民交流センター2階会議室  
参加費：500円 定員：30名  
講師：宮田 浩志氏(司法書士)  
幕内 美智子(臨床心理士)

【申込先・問合せ先】  
NPO法人成年後見推進ネットこれから  
☎ 03-3550-7217(小泉) FAX: 03-5399-7879

📌 **第23回大泉すこやかわかばの集い**  
**“Let's enjoy♪楽しもうよ♪**  
**支え支えられみんなのWA!**

大泉地域の福祉のグループと近隣の施設が集まって、青空のもと歌ったり踊ったりと交流をします。どなたでも参加できます。気軽にどうぞ。

日時：5月31日(木) 11:00～13:30  
場所：和光市樹林公園 休憩舎  
※お弁当・飲み物をご持参下さい

参加費無料  
当日受付

【申込先・問合せ先】  
大泉学園まちづくりネット 担当：並木  
☎ 03-3978-0207 (ショッピング\*学園通り)

📌 **イベントいっぱい むすび倶楽部**

**介護のツボのツボ 清拭・手浴・足浴などの清潔ケア**  
清潔を保つだけでなく、循環促進効果やリラクゼーション効果が期待できる清潔ケアを基礎から学びます。

日時：4月21日(土) 13:00～16:00  
講師：長尾洋江先生 参加費：500円

**むすび歌声喫茶 歌えバンバン**

ギター、ピアノの生伴奏。よみがえれ青春！歌えばあなたもあの頃へ。

日時：5月23日(水) 15:00～16:00 参加：200円

**むすび倶楽部一周年記念ミニコンサート**

フルートとハンドベルのエンジェルサウンドをお楽しみください。

日時：6月2日(土)  
15:00～18:00 参加費無料



【申込先・問合せ先・開催場所】  
NPO むすび ☎ 03-6904-3275  
光が丘 3-9-3-206 (光が丘地区区民館向い)

📌 **穏やかな終末期を迎えるために**  
**～口から食べられなくなったらどうしますか?～**

「平穏死のすすめ」の著者をお迎えし、誰にでも必ず訪れる終末期をどのように迎えるのが本人、家族にとって穏やかに過ごすことができるか、ホーム等の豊富な経験をもとにお話して頂きます。

日時：5月19日(土) 13:30～16:30(開場13:15)  
場所：練馬区光が丘区民センター2階集会室(光が丘2-9-6)  
講師：石飛幸三先生  
(世田谷区特別養護老人ホーム芦花ホーム常勤医師)

定員：120名(先着順)  
※要約筆記有  
【主催・問合せ先】  
練馬健康連絡会 ☎ 03-3997-2953(森)  
【後援】練馬区 【協賛】練馬区社会福祉協議会 練馬新聞

参加費無料

📌 **地域福祉パワーアップカレッジねりま**  
**第5回カレッジ祭**

入場無料

「地域福祉パワーアップカレッジねりま」は地域福祉の担い手育成を目指して設立された学びの場です。今回、「あなたも練馬で、新たな一歩。」をテーマに、学生が企画、運営する手づくりの学園祭を開催します。認知症寸劇などの楽しい舞台発表や、盲導犬体験など参加できるプログラムもあります。また、5月7日からは、区役所アトリウムでパネル展を開催し、地域福祉活動を始める「新たな一歩」に役立つ情報を発信します。



日時：5月12日(土) 10:00～15:30  
会場：アトリウム棟地下多目的会議室

カレッジの概要や卒業生の活動などを紹介したパネル展をアトリウム1F(5/7～5/12)で開催!

【問合せ先】  
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)  
☎ 03-5984-1503

📌 **ユニバーサルスポーツ ボッチャ体験会**

障害の有無や年齢に関わらず、誰でも一緒に楽しめるスポーツ「ボッチャ」の体験会を開催します。

参加費無料

日時：5月19日(土) 10:00～12:00  
会場：春日町青少年館レクリエーションホール  
申込方法：①講座名②住所③氏名④電話番号を電話、FAX、E-mailで申込先まで。

【申込先・問合せ先】  
公益財団法人練馬区環境まちづくり公社練馬まちづくりセンター内  
ユニバーサルデザイン推進ひろば  
☎ 03-3993-5451 FAX 03-3993-8070  
E-mail ud-hiroba@nerimachi.jp



**利用料**  
1時間/1歳未満 1,300円  
1歳～3歳まで 1,000円  
別途登録料 2,000円  
日時：月～金曜日 10:00～14:00  
【問合せ先】  
■すまいる高野台  
☎ 03-5923-7555  
高野台 3-12-9 ズントサント 1F  
■すまいる石神井  
☎ 03-3995-7860  
石神井町 3-27-14  
特定非営利活動法人 未来こどもランド  
Email:kosodate@mirai-kodomo.jp

★ **いつでも、どこでも送迎します。**

練馬区中心に通院、お買い物、お墓参り等の送迎をしております。歩行困難者の方も車椅子対応車にてお迎えにいきます。行き先、料金等はご相談ください。



当社保有台数  
福祉車両：7台  
普通車：3台

【問合せ先】  
特定非営利活動法人 通院・移送センタータンポポ  
(練馬区豊玉上2-27-4 ハイムユー101号室)  
事務所 ☎ 03-6751-7372  
携帯 ☎ 080-3204-0226(梅田)  
携帯 ☎ 090-3904-3386(小野崎)

ドライバーさん  
募集中!  
※詳細相談

★ **特定非営利活動法人**  
**点訳・音声訳集団 一歩の会**

視覚障がい者の外出支援と音声訳図書(小説、雑誌、「週刊東洋経済」等の週刊紙、行政刊行物)・点訳図書の製作と無料貸出し、点字付きバリアフリー絵本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、例会を行なっていますので、興味のある方は是非参加してみてください。見学自由です。尚、ガイドヘルパーには行政より時給が支給されます。

【問合せ先】  
特定非営利活動法人 点訳・音声訳集団一歩の会  
(練馬区高松2-16-12)  
☎/FAX 03-3577-5666  
HP <http://www.onyakuippo.com>

📌 **区健康診査の受診促進事業などの委託団体募集**  
★ **区民の健康力をアップする事業を企画・実施してみませんか**

区では、平成24年度健康診査・がん検診等受診促進事業および生活習慣病予防・重症化防止促進事業の委託団体を募集(締め切り4月16日)しています。詳しくは、区ホームページ(※)をご覧ください。問合せ先にお問合せください。

※区ホームページ暮らしのガイド  
「国民年金・国民健康保険」⇒「国民健康保険」  
⇒「国民健康保険の特定健診・保健指導」  
から実施要領などがご覧いただけます。  
【問合せ先】 練馬区国保年金課 特定健診担当  
☎ 03-3993-1111(内線) 5354

📌 **福祉のまちづくりパートナーシップ区民活動支援事業**  
★ **まちを笑顔にする地域のアイディアに費用を助成します**

区は、「ずっと住みたい やさしいまち」の実現を目指し、福祉のまちづくりに取り組む区民活動グループの企画に対し、活動費の一部を助成しています。

はじめの一步助成部門…限度額5万円  
パートナーシップ活動助成部門…限度額20万円  
【応募締切：5月12日(土)】  
※詳しくは、区ホームページ「お知らせ」にある応募の手引きをご覧ください。

■事前相談を受け付けます。  
初めて応募の際には、必ず事前相談を受けてください。相談の申込みは、下記までお問い合わせください。

【問合せ先】  
福祉部経営課ひと・まちづくり推進係  
☎ 03-5984-1296 FAX: 03-5984-1214

🏠 **石神井・高野台地域に根づく育児サポートを…**  
**「未来こどもランド」**

未来こどもランドは地域に根づいた子育て事業への取り組みを行っているNPO法人です。石神井町つつじ保育園の受託運営を中心に、地域の皆様が気軽に利用できる子育ての広場「すまいる石神井」「すまいる高野台」、学童保育、児童デイケアサービス施設を運営しています。「すまいる石神井」では保育士によるスマイルサポート(一時預かり)を行っています。育児の大変な子育て世代の皆様のリフレッシュに、ご自身の通院時、上のお子様の行事参加時など、お気軽にご利用ください。大切なお子様を子育て経験のある保育士が個別対応いたします。

**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場所があったらいいなあ」区民の声から生まれた相談情報ひろばは現在区内に10カ所あります。



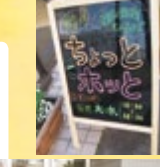
**1 ほのぼの館・関**  
運営\*NPOと・ふ・か  
場所\*関町北3-27-1(1階)  
時間\*月～金曜 10:00～16:00  
土曜 13:00まで  
E-mail\*honobono@tbz.t-com.ne.jp  
☎ 03-5903-8381



**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



**6 ちよっと・ホッと**  
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



**9 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



**2 まちの駅 大泉学園**  
場所\*大泉学園町5-6-17  
時間\*月～金曜 10:00～17:00  
☎ 03-3978-0207



**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



**7 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



**10 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

