

笑顔いっぱいのお弁当

食欲の秋。今号は福祉作業所で作られているお弁当を特集します。美味しいお弁当を買うことが、障害のある人たちの就労支援になります。作るひと食べるひと笑顔になれる、小さな地域福祉です。

回数券あります！
6枚つづり 3,000円
1食お得です！



回数券あります！
食事券550円
11枚つづり 5,500円
1食お得です！

あかねの会 四季のお弁当 ¥550

- ・製造/販売：社会福祉法人 あかねの会
- ・四季のお弁当（肉料理）・ヘルシー御膳（魚料理）（白米、雑穀米、まぜご飯などごはんが選べます）
- ・配達エリア：春日町・光が丘・早宮・平和台 練馬など
- ・配達は2個～、平日のランチタイムのみ。
- ・個人宅や会合にもお届けします。

*練馬区役所西庁舎地下売店でも購入できます。

地元の農家の野菜を使い、おかずは全て手作り。お年寄りも食べやすい薄味です。障害のあるスタッフも野菜を切ったり簡単な調理の下ごしらえを行います。お客さまから「美味しかった」と言われることが一番のやりがいです！



丁寧に磨かれたキッチン
はいつもピカピカ

レストランにもお越しください！



レストラン「われもこう」は、あかねの会がもっと地域とつながる場として2010年11月にオープンしました。毎日通っていただける、リーズナブルな価格と居心地のよい空間のお店です。洞爺湖サミットでも使われた、「こころみ学園」のワインもお出ししています。

春日町1-18-36 われもこうビル1F ☎03-5848-2481
平日7:00～21:00 土日祝12:00～20:00

☎/FAX 03-5848-2481 宅配弁当は当日9:30までに
ご注文ください

キッチンやまびこのいちにち

みんな楽しく一生懸命。雨の日も風の日も笑顔でお弁当をお届けします！

8:15 出勤
8:30 作業開始



テキパキ手早く盛りつけ



シール貼りなど細かい作業も

10:30 出発
配達
12:00 配達終了
休憩
13:00 片付
翌日の準備
15:00 作業終了
15:15 退勤
お疲れ様でした！

キッチンやまびこ 愛菜弁当 ¥600

- ・製造/販売：社会福祉法人練馬山彦福祉会
- ・配達エリア：練馬区役所、石神井庁舎周辺
- ・エリア周辺のオフィスにお届けします。
- ・配達は1個～平日のみ。

季節感を大切に魚・野菜中心のバランスのよい日替わりメニュー。箸袋づくりやメニュー書きなど自分に出来ることを通して作業所の人々で作っています。沢山の方とお弁当を通じて関わることがスタッフの楽しみです。フタのラベルのプチコメントにもご注目！

☎/FAX 03-5987-2280

当日10:00までにご注文ください

みんなさんお昼はどうしてます？
S 私はお弁当作ってます。
K 私はよく売店であかねの会のお弁当買ってますよ。
F 忙しい時はコンビニですね。
M うちが父がお弁当作るんです。全員え！すごい。いいお父さん。さっさと早くいただきますよ！
全員いただきます！
S どっちも季節感がありますね。
M あかねの会は薄味で優しい味。F 手づくり感ありますよね。
K やまびこのお弁当はいろいろなおかずが少ずつ入って、女の人にはこういう感じが好きですよ。
S 彩りがきれい。
M 自分で作ると茶色のお弁当になっちゃって。
S なるなる！同系色。(笑)



満足顔のねりま編集メンバー。大学生のFさんとMさんは、学生ならではのランチ事情も。

ねりま編集部 お弁当女子トーク

●仲間を募集しています！
普段している料理を通して、笑顔と安心をお届ける配食サービスの活動に参加してみませんか？楽しい仲間もできますよ！詳しくは、各グループにお問い合わせください。

きゅべつタイム

レシピ提供 NPO法人 練馬倶楽部

きのこのかき玉スープ

夏の疲れの出やすい季節に免疫効果が高く安定価格のきのこ類を使って風邪予防を！卵を入れたら一呼吸おいてから着でゆっくりかき混ぜるときれいなかきたまが出来ます。

- 材料(4人分)
しめじ・えのき 1/2パック
卵 2個
水 3カップ
鶏がらスープ 大さじ1
醤油・酒 大さじ1



- 1 しめじとえのきは石づきを取り、ほぐしておく。
- 2 卵はときほぐす。
- 3 鍋に水を入れて煮立て鶏がらスープ大さじ1を入れる。
- 4 きのことえのき、醤油で味を整え、卵を流し入れる。

エネルギー 61kcal
たんぱく質 5.7g
脂質 3.0g
炭水化物 2.1g
食塩 0.9g

*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。

コラム ひと×まち交差点



練馬イクメンプロジェクト「ねりパパ」
ねりまのパパを楽しもう！

土曜の午前中。音楽に合わせて赤ちゃんを抱えてポーズを決める男性たち。パパによるパパのための子育て・地域支援団体「ねりパパ」主催のムーブメントエクスサイズ講座の一場面。パパも子どももイイ笑顔だった。「練馬区を日本一の子育て地域にしたいんですよ」と副代表の清水正隆さん。昨年五月、ママの交流の場はたくさんあるのに乳幼児期のパパの交流の場がない！と、三十代、働き盛りでもある男性を中心にねりパパを立ち上げた。厚労省のイクメンプロジェクトは六月発足。先んじてること一か月！ほぼ毎週、区内の児童館や公園などで、パパが参加できる講座や読み聞かせ会、イベントを開催している。機動力満点。ねりパパファンも急増中。



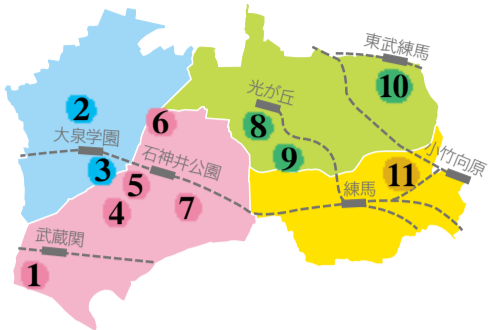
「ムーブメントエクスサイズ」の様子。初めは戸惑いつつもだんだんといっしょに動いていく様子！

ねりパパ今後のイベント予定はブログで
<http://blog.livedoor.jp/neripapa/>

お揃いのピンクのエプロン姿で、パパたちが地域に向き合うきっかけづくりを目指している。メンバーのひとり、子育てを機に会社を辞め自宅でできる仕事を始めた早川正浩さんは「地域とのかかわり、人とかかわりが変わった」という。「まちで、こんにちはーって挨拶できる関係がいいですよ」みんなイイ顔だった。男性が変われば地域社会も変わる。イクメンパパのチカラは、きっと練馬のまちを動かします！

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…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 * 大泉学園町5-6-17
時間 * 月~金曜 10:00~17:00
☎ 090-6712-9158
- 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 ちよっと・ホッと**
運営 * NPO 法人アクト練馬
たすけあいワークスエプロン
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 桜荘 101
時間 * 木曜 10:00~16:00
☎ 03-5934-1385

参加費無料 楽しく地域をむすぶ場所 むすび倶楽部企画 今年も むすびまつり がやってきた

「音楽と落語の宅配便」立川志隆氏が光が丘に落語と音楽を運んで来てくれます。会場ひとつになり、大きな声で歌いましょう。笑いましょう。



日時: 10月22日(土) 14:00~16:00
場所: むすびホール (光が丘 3-9-3-206)

音楽のめぐみコンサート2 クリスマスハンドベル 参加費 500 円

ことしはむすびで、ちょっと早いクリスマス
素晴らしいこの世界、手紙 (アンジェラ・アキ)、オペラ座の怪人、星に願いを、ウィンターワンダーランド、バイナップラグ等

日時: 11月19日(土) 14:00~15:30
場所: むすびホール (光が丘 3-9-3-206)

申込・問合せ先
NPO むすび ☎ 03-6904-3275

みんなのコンサート Vol.2 入場無料

プロの演奏家による歌や楽器の演奏、肢体不自由児者父母の会の子供達によるミュージックベルの演奏など。小さなお子さんや車椅子の方もご入場できるバリアフリーなコンサートです。

日時: 10月30日(日) 13:30~14:40 (開場 13:00)
場所: 練馬区立春日町青少年会館 レクリエーションホール (1階)

問合せ先
NPO 法人音楽工房のあ ☎ 03-5241-1237
E-mail artnoah@jt3.so-net.ne.jp



予約はいりません。当日会場にお越しください。

後援: 練馬区教育委員会
協力: 練馬区立光が丘障害者地域生活支援センターすてっぷ 練馬区社会福祉協議会歳末たすけあい運動募金助成事業

介護職・介護家族のための成年後見講座

言葉は聞けけれど中味がよくわからない成年後見。「始まりは?」「後見人は?」「後見人は何を?」などを一緒に考える講座です。

第1回「地域福祉権利擁護事業と成年後見…必要な人に成年後見をどう勧めるか」

日時: 10月8日(土) 14:00~16:00

第2回「市民後見について語ろう!」

日時: 10月23日(日) 14:30~16:00

第3回「高齢期の住まい方」

日時: 11月19日(土) 14:00~16:00

* 詳しくは、主催者へ問合せください。
* 参加申込は FAX がハガキで申込先まで。

成年後見と権利擁護の相談会

障がいを抱えた方、家族、介護職の疑問に答える「地域の困りごと相談所」が開設します。お話を伺って、行政や専門機関につなぎます。月1回専門家による相談会も行います。

日時: 毎週月曜日 13:00~16:00

場所: おちゃ福 * 情報相談ひろば③をご覧ください。

主催・申込・問合せ先
NPO 法人成年後見推進ネットこれから 〒179-0082 練馬区錦 1-22-12 (代表 小泉晴子)
☎ 03-3550-7217 FAX: 03-5399-7879
E-mail: info@npo-korekara.net

演劇で知る~認知症になっても悪質商法にあっても安心して暮らすために~

家族や自分自身が認知症になった時に消費者トラブル等を避けるための方法として、成年後見制度を紹介するイベントです。お気軽にご参加ください。

日時: 11月19日(土) 14:00 開演 (13:30 開場)

会場: 練馬公民館ホール 定員: 300人 (申込順)

出演: エンターテイメント集団「響王」

主催: 練馬区・練馬区社会福祉協議会 権利擁護センター

申込: 10月21日(金) 電話・ファックスにより受付開始

問合せ先
練馬区経済課消費生活係 ☎ 03-5910-3089

一步の会 感謝の集い 参加費無料

講師 宝井琴梅先生をお迎えします。講師の活舌、歯切れの良い語りは音声訳者の参考とともに、みなさまにお楽しみいただくと考えております。第1部のボランティア、図書利用者、ガイド利用者、ガイドヘルパーさん等の懇親会もぜひご参加ください。

日時: 10月17日(月)

第1部 合同懇親会 13:30~14:30

第2部 演芸会 14:40~16:30

(開場 14:40 開演 15:00)

場所: 光が丘区民センター2階

【出演】宝井 一廣 (たからい いちりん) 宝井 琴梅 (たからい きんばい)

問合せ先
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

認知症介護の悩み聞きます 参加費無料

認知症介護中の方が、介護家族の悩みについて、経験に基づいたアドバイスを行っています。認知症に限らず、何かの病を持った方の「ほっと」出来る場として、お休み処として利用される方もあります。お気軽にお立ち寄りください。

日時: 毎週月曜日 10:00~16:00

担当: エーデルワイス

場所: ほのぼの館・関

問合せ先
ほのぼの館・関 (関町北 3-27-1-101) ☎ 03-5903-8381

毎月第2月曜日は
リラックス体操を
開催しています!



練馬区社会福祉協議会 平成24年度助成事業

■ 福祉団体応援部門

高齢者・障害者施設・認可外保育園や当事者団体地域福祉団体へ活動助成します。

対象団体: 事業を開始して3年以上
助成金額: 30万円以内

申込・問合せ先
社会福祉法人練馬区社会福祉協議会 助成事業担当 (豊玉北 6-12-1 練馬区役所東庁舎4階)
☎ 03-3992-5600 FAX 03-3994-1224



申請期間: 23年10月3日~11月15日

■ 新規団体応援部門

新しく立ち上げた福祉団体や施設等へ助成します。

対象団体: 事業を開始して1年以上
助成金額: 20万円以内

☆詳しくは、練馬区社会福祉協議会のHPをご覧ください。
http://www.neri-shakyo.com/

「いずみ寮」バザーのご案内

模擬店の他、リサイクル衣料、雑貨、手作り小物等の販売があります。

日時: 11月12日(土) 11:00~15:00

場所: 施設へお問合せください

問合せ先
いずみ寮 ☎ / FAX 03-3924-2002 (池田、高見澤)

更生保護女性会のご紹介と 社会を明るくする運動フェスティバルのご報告

法務省、練馬区主唱による「社会を明るくする運動フェスティバル」が7月2日平成つじ公園にて行われました。練馬区更生保護女性会も出店し、刑務製品、手作り品等の販売をしながら会のPRを行いました。刑務製品は良質品で安価と好評で毎年買い求めてくださる方もおり、販売により就労支援にもなることを多くの方々から理解していただいていることにも感謝しています。

申込・問合せ先
練馬区更生保護女性会 ☎ 03-3992-5259 (小嶋)

当会の活動に賛同し、一緒に参加して下さる方お問合せください。

