

ねり丸のやさしい手みやげ

完全受注生産の幻の一品！

ほっとすペーす練馬 「ロールケーキ」

抽選で2名の方に
手みやげを
プレゼント！

詳しくは左下の
プレゼントコーナーを
ご覧ください。



プレーン / 紅茶
1カット：¥150
1ロール：¥800

▼かわいいラッピングで
プレゼントにも最適！

共同作業所

ほっとすペーす練馬

運営：特定非営利活動法人
ほっとすペーす

練馬区石神井町 8-42-5

☎ 03-3904-6291

FAX 03-3904-6327

時間 10:00~15:00

土日・祝祭日休



▲作業メンバーとスタッフが
力を合わせて作っています

素朴な姿からは想像もできないほど、ふわふわで自然な甘さの生地に濃厚な生クリームがこぼれ落ちそうな位たっぷり！2つの味が楽しめるロールケーキは完全手作りの限定品です。手を動かして生クリームを懸命に泡立てていた作業所の皆さんは、「美味しい」という言葉がなにより励みになっているそうです。お土産にぜひいかが？



福祉を学ぼう！ パワーアップ カレッジねりま

地域福祉情報紙

平成24(2012)年

vol.19

6・7
月号

ねりま

発行：練馬区福祉部経営課
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 ☎ 03-5984-1296 E-mail: tiikifukushi08@city.nerima.tokyo.jp

大泉みどりさん パワカレで地域デビュー！



学生さんに聞きました… パワカレに入ってこんな変化が…！

- 様々な方に会えることが楽しみのようになって、生活にハリが出てきました。
- 自分の枠組みが広がっていくのを感じ、学ぶことの大切さも実感しています。
- 福祉に関する情報や課題についての視点を持って日常生活を過ごすようになりました。
- 様々な立場にたつて物事を考えるようになり、地域活動に関心をもちました。
- 掲示板を見るようになり、地域の情報に目を向けるようになりました。

定年後の活躍の場をお探しの方、PTA 活動やご家族の介護をきっかけに、福祉や地域活動に興味を持った方など、入学のきっかけは様々です。「地域福祉パワーアップカレッジねりま」では、2年間、週1回の授業を通じて、障害・子育て・高齢等の幅広い分野を、基礎から学ぶことができます。皆で一緒に机を囲んで、話し合ったり作業したりと、ちょっと楽しそうです。その魅力とは何なのでしょう…

在校生 「パワカレって何？」から始まりました 沖山 紀子さん

友人からの「クチコミ」で入学しました。パワカレは座学だけでなく共同作業や見学など楽しみながら学べるのが魅力ですね。日常的に障がいのある方に目を向けるようになったり、まちに対してこれまでと違った視点が持てたりと、関心の幅が広がったと実感しています。勤めていた時より、練馬区内やご近所のお友達が増えました！



6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最新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

卒業生 オカリナ演奏で楽しみながら地域貢献



オカリナの優しい音色の秘訣は、メンバーが集まり練習や活動を楽しむこと。不定期ながら時々ボランティア演奏に伺っているデイサービスでもオカリナは皆様に大変喜ばれ、それがまた継続的な活動の動機になっています。最近は演奏の場も少しずつ広がり、月2回の練習日は、世間話と身近な地域福祉についての意見交換の場にもなっています。



レシピ提供 NPO法人 楽勝倶楽部

鶏肉の梅しそ巻き

ジメジメし始める梅雨の時期。梅の酸味は体の疲れをとって、気分も爽やかにしてくれます。ボリュームのある揚げ物も梅としそでさっぱりいただけます。

材料(4人分)
鶏ささみ…8枚
青じそ…16枚
梅肉…少々
小麦粉…適宜
パン粉…適宜
溶き卵…1/2個
レモン…1個

エネルギー 133kcal
たんぱく質 14.9g
脂質 6.1g
炭水化物 3.8g
食塩 1.0g

- ささみは筋を除き、1枚ずつすりこぎなどで薄く延ばし、梅肉を塗り青じそを2枚ずつのせて巻く。
- 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて中温の油で揚げ、レモンをくし形に切って添える。

読者プレゼント

ねり丸のやさしい手みやげで紹介した「ロールケーキ」の引換券を抽選で2名様にプレゼントします！氏名・住所・電話番号・「ねりま」の今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：6月27日】
※当選の発表は7月中旬頃の商品の発送を以てかえさせていただきます。
【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

みんなのおでかけ応援団！

休憩スペースもあります！
「大國堂本舗」
(せんべい、お菓子)
練馬区豊玉南 3-28-3
☎ 0120-009-217
http://www.ohkuni-do.co.jp/

私も年齢を重ねていく中でトイレが重要なお客様に寄り添って、より実感しやすいように、トイレに使用しやすさを意識して、おせんべい、お菓子の試食も場所までお茶も休みに最適です。

大國堂さんの周りには便利なトイレがないので、近くに行くときは必ず寄り寄らせていただきます。おせんべい、お菓子の試食も場所までお茶も休みに最適です。

「もつと増えたいです！」
★トイレがウレシイ

大國堂本舗 安田勝昭さん

笑和の家のみなさん (豊玉南3丁目)

気になるあの店のおもてなし

「トイレステッカー」
外出先でお手洗いに困っても、通りがかりのお店に「貸してください！」と、はなかなかな言えないものでも、このステッカーのあるお店は大丈夫。とても気持ちよく貸して下さいますよ。声をかけてみてくださいね。

お店のあちこちにステッカーが貼ってあります。

★今回のおもてなし★
「トイレステッカー」

学習会 「これからの住まい方・シェアハウス」

いざという時大きな支えになるのが、コミュニティのある暮らしです。少子高齢化が進む中、家族に頼らず自立して、お互いが助けあい、共同で家賃や家事を分担する新しい暮らし方が始まっています。高齢者と学生のシェアハウスなどについて詳しくお聞きします。

講師：丁 志映さん（千葉大学大学院工学研究科助教）
日時：6月9日（土）14:00～16:00
会場：NPO むすびホール
（光が丘3-9-3-206, 大江戸線光が丘駅より3分）
資料代：500円

【申込み先・問合せ先】
■ NPO むすび（後援：シェアハウス研究会）
☎ 03-6904-3275
http://musubi-tasukeai.jimdo.com/

夏の体験学習

体験を通して視覚障害者への理解を深めてみませんか。当事者のお話を聞いたり、街で出会った時のガイドの方法や初歩的な点字を行います。

日時・場所：
7月21日（土）関町ボランティア・地域福祉推進コーナー
8月3日（金）中村橋福祉ケアセンター 活動室
時間：13:00～16:00
参加費：無料
対象：5歳児から大人まで
定員：20名

参加費無料

【問合せ先】
■ ボランティアサークル 一二三会
☎ 090-5579-5966（加藤）※18時～21時
関町ボランティア・地域福祉推進コーナー
☎ 03-3929-1467

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、講習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 一步の会
（練馬区高松2-16-12）
☎/FAX 03-3577-5666
HP http://www.onyakuippo.com

認知症介護家族による 介護なんでも電話相談

「日々の介護に疲れてしまった」、「誰かに話を聞いてほしい。でも身近な人には話にくい・・・」そんな思いを相談できる相手はいますか？介護の悩みや不安を一人で抱きかかえ込まず、安心して話をすることによって、ほっと一息つきませんか？どうぞ、お気軽にお電話下さい。

相談無料

☎ 03-6904-5080
曜日：毎週水曜日（祝日・年末年始を除く）
時間：10:00～15:00
● 相談は無料です（通話料金はかかります）
● 相談は匿名でできます
● 秘密は厳守いたします

■ 練馬認知症支援ネットワークの会（練馬区委託事業）
（高齢社会対策課認知症対策係 03-5984-4597）

ねりま笑店街～大江戸キッズニヤ～

練馬駅周辺の商店街と地域の様々な団体が力を合わせ、おとなと子どもと一緒に“楽しい”を創るイベントです。大鳥神社発祥の頃の江戸時代の設定で、職業体験遊びやお買物、芸能、音楽鑑賞、物造り等々、街を遊びます。

日時：7月8日（日）16:00～19:00
場所：練馬駅周辺
参加費：500円

【申込み先・問合せ先】
■ 練馬アーケード商店街・練馬駅前中央通り商店街・どうぞの会（豊玉北5-8-8）
☎ / FAX 03-3993-7075（どうぞの会）
Email:otakesan@rio.odn.ne.jp

練馬区更生保護女性会

「更生保護」とは、人の立ち直りを援助する活動です。私達は、女性ならではの温かさや細やかさを活かして、青少年の健やかな成長のために非行防止や健全育成、地域の子育てへの支援活動をするボランティア団体です。会員260名で活動しています。関心のある方と一緒に活動しませんか？

年会費：1,000円
活動内容：「練馬まつり」や「男女共同参画センターフェスティバル」などで更生保護の心を地域に呼びかけたり、青少年の健全育成や子育ての支援をしています。

【申込み先・問合せ先】
■ 練馬区更生保護女性会
☎ 03-6760-7975（会長 高橋美智子）

軽スポーツを楽しみませんか？ 軽スポーツじゃんけんぽん

障害児（者）とその家族・ヘルパー・指導員・ボランティアを対象に、月に1回ラジオ体操・リトミック・ストレッチなどを行っています。一緒に楽しく体を動かしましょう。また、ボランティアの方も募集しています。

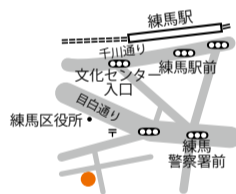
日時：毎月1回 土曜日 10:00～12:00
場所：都立石神井特別支援学校 体育館
講師：犬塚よしみ 先生
（練馬区体操指導委員連絡会代表・障害者青年学級指導員）
会費：年会費3,000円 入会費500円
保険料別途 年360円程度

【申込み先・問合せ先】
■ 軽スポーツじゃんけんぽん
☎ / FAX 03-5387-7943（森下）

第2回「みんなのおんがくかい」

高齢者、障がい者団体とプロの音楽家のコラボによる、独唱、チェロ独奏、コーラス、指笛、ウクレレ、オカリナ吹奏など、昨年の第1回公演の好評につき内容を少し変えて再演。今年も皆様のご来場をお待ちしております。

日時：6月9日（土）13:00～16:30
受付開始12:30
場所：生涯学習センターホール
（旧練馬公民館 豊玉北6-8-1）
参加費：500円



【申込み先・問合せ先】
■ 練馬健康といきがいを語る会 「健生会」
☎ 090-5209-7816（山口）

みるきくさわる絵本展 2012

昨年大好評だった絵本展が帰ってきます。読むだけでなく、感じることで分かる絵本をたくさん揃えて、皆さまのご来場をお待ちしています。読み聞かせ企画もありますよ！

日程：8月2日（木）～8月5日（日）
時間：9:30～18:00
※最終日は16時まで
場所：練馬文化センター

入場無料

【申込み先・問合せ先】
■ 練馬まちづくりセンター
ユニバーサルデザイン推進ひろば
☎ 03-3993-5451（三谷、佐藤）

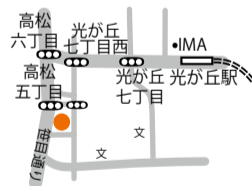
第6回 おいで、おいで、あそぼー “ぽてとまつり”

入場無料

今年も「ぽてとまつり」の季節がやってきました！今年は『子どもプロジェクト～絆』をテーマにたくさんの楽しい遊びをご用意しています。何をして遊ぶかはキミ次第！ご参加お待ちしております！

日時：6月23日（土）
10:00～14:30
場所：光が丘ドーム
（ホテルカデンツァ横 高松5-8-16）

活動内容
・吉本芸人による食育パフォーマンス
・練馬交響楽団員による演奏
・日本女子体育大学チアリーディング部によるパフォーマンス
・ママフィットネス、プラレール など



【問合せ先】
■ NPO 法人 保育サービスぽてと
☎ / FAX 03-5848-2239（中山）
Email:info@potato.or.jp
Web:http://www.potato.or.jp

ちょっと・ホッと

ちょっと立ち寄って、ホッとできる空間。その名の通り「ちょっと・ホッと」です。オープンして約3年。今では常連さんも増えて、無くてはならない場所になりました。バス停前という地の利をいかして活動しています。月曜から金曜まで、日替わりプログラムも用意しています。是非皆さんお立ち寄り下さい。尚、5月に場内を模様替えしました。お楽しみに！



開室時間：月曜日～金曜日
10:30～16:30
場所：石神井町8-53-24
下屋敷バス停前

【問合せ先】
■ NPO 法人 アクト練馬たすけあい
ワーカーズ エプロン（石神井町8-53-24）
☎ 03-6915-9315（安藤）
FAX 6915-9316
Email:actepu@oak.ocn.ne.jp
HP: www.13.ocn.ne.jp/~epuron/

地域のたまり場 相談情報ひろば

「気軽に立ち寄っ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10:30～14:30
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



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



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13:00～18:00
☎ 03-3995-8789



6 ちょっと・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



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



8 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



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



10 あおぞら広場
場所＊桜台5-43-7
場所＊櫻荘101
時間＊木曜10:00～16:00
☎ 03-5934-1385

