

ねりまの地域福祉を パワーアップ

～地域福祉パワーアップカレッジねりま 10年目～

やさしい まち通信 vol.2

平成28(2016)年 7・8・9月号

地域福祉パワーアップ カレッジねりまとは…?

ねりまの地域福祉を担う人材の育成などを目指し創設された「地域福祉パワーアップカレッジねりま(通称:パワカレ)」。1学年に約40名の学生が在籍し、高齢や子育て、障害などの課題を切り口として「地域福祉」をテーマに、2年間学んでいます。

基本データ

- いつから** 平成19年10月に開設
今年で10年目!
- 運営者** 練馬区
- 学生** 下は30代から上は80代まで
老若男女さまざま
- 卒業生** 過去9年間で203名

在校生に インタビュー!

9期生
伊藤さん(左) 浜村さん(右)



Q. パワカレに入ったきっかけは?

伊藤さん
退職を機に、地域に関わることが何かできないかなとパワカレの先輩に話したら、強く入学をすすめられて…

Q. 入学してみた感想は?

見学などで現場の声を聞くことができ勉強になります。いろいろな経験を持つ同級生とフラットに話せる、職場とは違う久しぶりの「学校」の雰囲気も楽しいですね!



浜村さん

メッセージをどうぞ!

地域のことを知りたい方、チャレンジしたいけど迷っている方…絶対に楽しいので、ぜひ入学してください!



伊藤さん



浜村さん

パワカレ DE パワーアップ!

地域でパワフルに活動するパワカレ生に、「パワカレで得たものは何か?」を聞いてみました!

青木 玲子 さん(2期生)



NPO 法人健生会 会長。「自分の健康は自分で守り、みんなの健康はみんなで守ろう」を目標に、ボランティア活動やサークル活動を行っている健生会。創立33年目を迎える今年、ホームページも立ち上げました。
URL: <http://www.npo-kenseikai.com>



小学校で昔あそびを教える活動も

得たもの 卒業してからも関わりあえる仲間

パワカレの授業からは、普通の生活では知りえない事また気が付かなかったことを教えて戴きました。グループでの練馬区内のまち歩きや、地域医療やユニークフェイスの方の講演が印象に残っています。2期の仲間とは今でも定期的に勉強会をしていて、そこで得たことを健生会の例会で取り上げたりもしています。大切に得難いつながりです。



福祉施設での昼食(カレー)作りのボランティア

青山 完治 さん(7期生)



おもちゃパズルの会代表。パズルを何人かの参加者で楽しむことで、手を動かしながら参加者同士でのコミュニケーションも促すワークショップを高齢者施設や児童施設で実施しています。



高齢者施設でのワークショップ

得たもの 活動の基盤になる、人のつながり

ワークショップの運営は、サポーターである同級生の連携に支えられています。施設で活動できるのは、パワカレのインターンシップで、その職員さんと顔見知りになれたからです。共に活動していく中で、喜んでもらえたり失敗したり、課題がわかってきました。経験を積んで、プログラムをより良いものにしていきたいですね。



子どもが色をつけた鯉のぼりパズル



ボールでピラミッドを作る。数学的なヒラメキも必要とされるパズル

ゆるやかな地域福祉の輪

キャンディハート

パワカレ同窓会「パワカレネットワーク推進委員会」が運営する会員制(登録・年会費無料)のSNS。パワカレ卒業生、在校生のほか福祉活動をしている個人、団体、法人等が入会でき、活動の報告や情報の提供を通して交流できます。福祉活動の担い手をつなぎ、活動のすそ野を広げる場として、活躍に期待大です!



【問合せ・申込先】
nerimapucnet@gmail.com

7/1から 10期生募集スタート!!

- 募集期間 7月1日(金)～7月29日(金)
- 定員 40名程度
- お問合せ 福祉部管理課 ひと・まちづくり推進係
- ☎ 03-5984-1503 (直通) FAX 03-5984-1214



地域福祉パワーアップカレッジねりまについて詳しくは、練馬区のホームページをご覧ください。
URL: <http://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/chiikifukushi/powerupcollege/index.html>

ワンポイント アドバイス

地域交流スペース としての工夫

「からふる」では障害のある方が接客体験を行っています。そんな中、困ったことがあっても、障害のある方から声をかけるのはハードルが高いそう。気づいたらこちらから一言声をかけたり、作業を少し手伝ったりするだけで、話のキッカケにもなるそうです。ふれあうことを怖がらず、私たちから一歩踏み出すことも大切ですね。

みどりの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、様々なお客さまが「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!

お客様から

「からふる」は、食事がおいしい。みんなしんせつ。いいい場です。



加藤さん

みんなのおでかけ応援団! 気になるあの店のおもてなし

センター職員の
山本さん・泉さん



「からふる」で
ゆっくりしてね!



練馬区立大泉
障害者地域生活
支援センター
さくらの

地域交流スペース 「からふる」

「からふる」では、障害のある方などが地域でより豊かに、安心して生活できるように相談支援を行っています。センター設立当初は、「ここは何をしている場所なんだろ?」と、なかなか地域の人の活動を知ってもらう機会がなかったそうです。そこで、何をしている場所なのかを知ってもらおう!という思いからできたのが「からふる」です。「からふる」は飲み物や軽食等『食』を介しての憩いの場で、どんな方でも利用できます。活動では、お花の手入れやミニイベント等もやっていますので、まずは一度足を運んでみてはいかがでしょう?

地域交流スペース「からふる」
(練馬区立大泉障害者地域生活支援センターさくら内)
東大泉 5-35-2
☎ 03-3925-7371
下記の時間、軽食・飲み物等を提供しています。
毎週火曜日…11:00～16:00
毎週土曜日…12:00～16:00
※火・土曜日ともラストオーダー 15:30

★ シニアがいきいきと歌っています。ジャズボーカル教室が練馬に誕生。「練馬ジャズを楽しむ会」会員募集!

練馬区内のシニアのために「練馬ジャズを楽しむ会」が昨年4月に誕生して1年余りが経ちました。ジャズを歌うことで認知症の予防や健康増進に繋がります。あなたも一緒に声を出して歌いませんか? 少人数で、アットホームな楽しいジャズ教室です。

日時: 毎月第1・第3月曜日 14:00~15:30
 場所: 練馬区石神井町3-18-5 (石神井公園通り) SKコーポビル202号 トラスロットスタジオ
 講師: 矢作木の実先生 (ボーカリスト&ピアニスト)
 会費: 入会金4000円 会費/月4000円 会場使用料&教材費/月1200円

【申込み・問い合わせ先】

■ 練馬ジャズを楽しむ会「練馬ジャズ教室」
 ☎: 080-6607-4321 (担当: 事務局 下河)
 FAX: 03-5393-7381
 E-mail: h.shimogawa@kind.ocn.ne.jp

📌 子育て応援ライブ 『帰りは、いっぱい笑顔で!』 こんのひとみさんのトーク&ライブショー

こんのひとみさんはNHKみんなのうたの「パパとあなたの影法師」の作詞作曲者で「くまのこうちようせんせい」「ありがとうさん」などの絵本作家です。全国のPTAから絶大な支持を受けて出前ライブに飛び回っています。1部は地域団体のフラダンス、チャリディング、光丘高校の吹奏楽部の演奏もあり楽しいイベントです。きっと子育てが楽しいと思える勇気をもらえますよ!

日時: 9月22日(木・祝) 13:30~16:00 開場 13:00
 場所: 練馬区立生涯学習センターホール (豊玉6-8-1)
 参加費: 大人500円 子供無料

【申込み・問い合わせ先】

■ NPO 法人楽膳倶楽部
 ☎: 03-6915-6300
 E-mail: rakuzen@tokyo.nifty.jp
 HP: http://www.rakuzenkurabu.jp

📌 一歩の会 講演会 私の歩んだ道 ~見えなから見えなものの視覚障がい的人生で気づいたこと、気づかされたこと~

日時: 8月21日(日) 13:30~16:30 参加費無料
 場所: 光が丘図書館2階視聴覚室(光が丘4-1-5)
 講師: 竹内昌彦氏 (元岡山県立岡山盲学校教頭・岡山市在住)
 定員: 60名(先着順)

【申込み・問い合わせ先】

■ NPO法人点訳・音声訳集団一歩の会
 ☎/FAX: 03-3577-5666

📌 子育て応援レシピ ~トークと試食の会~ 相談情報ひろば ほのぼの館・関

相談情報ひろば ほのぼの館・関が「おとなの学び舎」である「ほのぼの寺子屋」を開講します。「ほのぼの寺子屋」第一弾は、練馬区在住の料理研究家、川津幸子さんによる「子育て応援レシピ トークと試食の会」です。川津幸子さんは、「100文字レシピ」で有名。現在は毎日新聞で毎日の料理レシピのコラムを担当されています。このたび、おしゃれでおいしい、そしてすぐ作りたくなる簡単料理を紹介していただきます。



お話を聞きつつ、味わいつつ、心地よい時間を共にすごしましょう。地域に「おいしい輪」をひろげましょう。

日時: 7月8日(金) 10:30~12:30
 場所: ほのぼの館・関 (関町北3-27-1(1階))
 参加費: 500円
 定員: 20名 (定員になり次第受付終了)

【申込み・問い合わせ先】

■ NPO 法人 I am OK の会
 E-mail: 2004iam@oknokai.net
 ☎/FAX: 03-5903-8381 (FAX: 「ほのぼの館・関 OK の会」宛て) (TEL: 金曜日のみ)

★ 練馬区民の移動困難者様 通院・外出のサポート致します

障害のある方、高齢者、車椅子(骨折等)の移動困難者の方々、通院等でお困りではありませんか? 「待機料金なし」「負担の少ない走行料金(乗降介助と迎車料金がかかります)」で練馬区民の移動困難者どなたでもご利用できます。(区民以外でも練馬区施設等の送迎の場合利用できます)

■ 移動サービス事業
 月曜日~土曜日 8:00~18:00
 ※会員は日・祭日、時間外応相談
 ※練馬区の福祉タクシー券使えます
 会員・予約制(優先)
 年会費: 1200円
 初乗り360円 1km増す毎に160円加算
 迎車300円と乗降介助200円がかかります



【申込み・問い合わせ先】

■ NPO 法人 福祉送迎サービスきずな
 住所: 練馬区田柄5-16-16
 ☎/FAX: 03-6766-8484 (担当: 古沢)
 E-mail: sougei_kizuna@yahoo.co.jp

★ 練馬区社会福祉協議会 平成29年度助成事業説明会

練馬区社会福祉協議会では、赤い羽根共同募金・歳末たすけあい運動募金を財源として、社会福祉事業活動に対して助成を行っています。申請を希望される方は説明会にご参加ください(要予約)。

助成事業説明会 参加費無料
 ※両日とも説明内容は同じです

- ① 9月9日(金) 10:00~11:00 (申込締切9月2日)
 - ② 9月13日(火) 18:30~19:30 (申込締切9月7日)
- 場所: ① 練馬区役所 本庁舎20階交流会場
 ② 練馬区役所 本庁舎19階1905会議室 (豊玉北6-12-1)

内容:
 ・助成事業および申請書記入方法の説明
 ・助成団体からの活動報告
 ・個別の質問コーナー

【申込み・問い合わせ先】

■ 社会福祉法人練馬区社会福祉協議会
 住所: 練馬区豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階
 ☎ 03-3992-5600 (助成事業担当: 加藤、守屋)
 FAX: 03-3994-1224
 E-mail: honbu@neri-shakyo.com
 HP: http://www.neri-shakyo.com/

📌 これから塾

毎月第1火曜日の午後、成年後見制度や介護、消費者被害など、暮らしに役立つ話題を取り上げ、30分程度のお話しと懇談の催しです。相談もお受けして、必要なら高齢者相談センターにおつなぎします。気軽にご参加ください。

- 第2回 7月5日(火) 13:30~15:30 認知症サポーター養成講座
 - 第3回 8月2日(火) 13:30~15:30 在宅介護でのお薬との上手な付き合い方
 - 第4回 9月6日(火) 13:30~15:30 高齢者の消費者トラブルを防ぐには
- 場所: 街かどケアカフェ こぶし (西武池袋線練馬高野台駅徒歩1分)

参加費: 無料
 定員: 20名

【申込み・問い合わせ先】

■ NPO 法人 成年後見推進ネットこれから
 ☎: 090-6481-7564 (担当: 小泉)
 FAX: 03-5399-7879
 E-mail: info@npo-korekara.jp

新規団体応援部門 (赤い羽根共同募金)

新しく立ち上げた福祉団体や施設等へ助成します。
 助成金額: 20万円以内
 対象団体: 事業を開始して1年以上
 助成対象: 利用者のための備品購入、小破修理等
 申請期間: 10月3日(月)~11月15日(火)



福祉団体応援部門 (赤い羽根共同募金)

高齢者・障害者施設・保育園や当事者団体・地域福祉団体へ助成します。
 助成金額: 30万円以内
 対象団体: 事業を開始して3年以上
 助成対象: 利用者のための備品購入、小破修理等
 申請期間: 10月3日(月)~11月15日(火)



地域ふれあい活動部門 (歳末たすけあい運動募金)

広く区民を対象とした福祉啓発事業や交流事業を行う地域福祉団体へ助成します。
 助成金額: 単独20万円以内 共催30万円以内(3団体以上)
 対象団体: 事業を開始して原則1年以上
 助成対象: 福祉啓発のための講演会、イベント、講座等
 申請期間: 12月1日(木)~平成29年1月13日(金)



地域のつどいの場 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」という区民の声から生まれた相談情報ひろばは、現在区内に11か所あります。

1 ほのぼの館・関
 場所: 関町北3-27-1(1階)
 時間: 月~金曜 10:30~15:00
 E-mail: honobonokan.seki@gmail.com
 ☎: 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 (12月~2月は16:00まで)
 ☎: 03-3978-0207

3 おちゃ福
 場所: 東大泉5-31-2-105
 時間: 月・火・木・金・土曜 13:00~17:00
 ☎: 03-6904-6654

4 食遊
 場所: 上石神井3-9-2 (食遊石神井)
 時間: 月~金曜 12:00~17:00
 ☎: 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~金曜 13:00~18:00
 ☎: 03-3995-8789

6 ちょっと・ホッと
 場所: 石神井町8-53-24
 時間: 月~金曜 10:30~16:30
 ☎: 03-5910-7080

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 (11~2月は16:00まで)
 ☎: 090-4828-3910

8 ハーモニー北町
 場所: 北町2-17-16
 時間: 月~土曜 10:00~16:00 (土曜は13:00まで)
 E-mail: harmony@big.or.jp
 ☎: 03-3934-2878

9 らくぜん
 場所: 旭町1-31-4
 時間: 木曜 10:00~16:00 日曜 12:00~16:00
 ☎: 03-6915-6300

10 きっさ えん
 場所: 土支田3-4-20
 時間: 土曜 10:00~16:00
 ☎: 03-3978-0801

11 ふろしき・ねこの手
 場所: 練馬4-17-2-102
 時間: 火曜 10:00~16:00
 ☎: 03-5999-1030