



イタリア語でボールという意味を持つ「ボッチャ」。脳や体に重い障害を持つ方のために考案され、現在はパラリンピックの正式種目にもなっています。レクリエーションとしても普及しているボッチャ。ルールは簡単。ゲームの楽しさは折り紙つきですよ!

## そもそも…ユニバーサルスポーツとは？



ユニバーサルスポーツとは、ユニバーサルデザインとスポーツを合わせた造語で、大人も子どもも、そして年をとっても障害があっても、みんながスポーツを楽しめるように、参加しやすいプログラムづくりや競技場の整備を行うことです。

ボッチャは、ルールが簡単で、座位でも参加でき、ボールを投入するための補助具が使えるなどの工夫があり、ユニバーサルスポーツと言えます。

### 遊びにおいでよ!

## ボッチャ体験のできる場所

### 練馬ボッチャクラブ



勤労福祉会館を拠点に、ボッチャの魅力伝える活動を不定期に開催している『練馬ボッチャクラブ』のみなさん。レクリエーションとしても楽しめて、スポーツとしても極められるボッチャには様々な方が参加しています。例えば、左半身麻痺の方がリハビリを兼ねて参加したり、パラリンピックの候補選手も訪れたり。

そんなボッチャの魅力、代表の稲木祐二さんにお聞きしました。「いきなり“誰でも”できて、楽しめる場所ですね。子どもからお年寄りまで交流できるツールに、ボッチャはなるんじゃないかな」



【問合せ】練馬ボッチャクラブ  
Email: nerima.boccia@gmail.com

## SSC 光が丘

地域の方々が中心となって運営しているSSC 光が丘では、月に2回のボッチャ定例会を開いています。

【活動日時】第2・4木曜日  
16:00 ~ 18:00  
【場所】光が丘体育館(光が丘4-1-4)  
【参加費】大人300円/子ども無料  
【問合せ】SSC 光が丘 03-5968-1600



## ユニバーサルスポーツ・ボッチャを知っていますか？

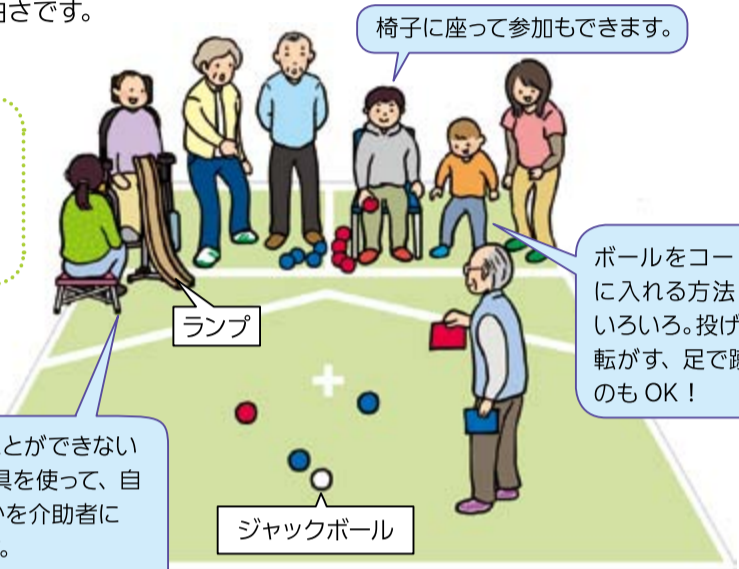
競技ボッチャのルールやコートをもっと簡単にした「レクリエーションボッチャ」は、誰もが気軽に参加できるスポーツ。初めての方でも、一度ルールを聞けば大丈夫!最後に大逆転もあるのが、このゲームの面白さです。

### ゲームのポイント

赤と青のボールを使って、どれだけ多くのボールを白いボール(ジャックボール)に近づけられるかを競います。



障害によりボールを投げるできない場合、「ランプ」という補助具を使って、自分が球をどこに転がしたいかを介助者に伝えることで、参加できます。  
※介助者は、コートを見ることができません。



椅子に座って参加もできます。

ボールをコートに入れる方法はいろいろ。投げる、転がす、足で蹴るのもOK!

ジャックボール



浅利さんは、なんでもこなせる器用さん。名物『大泉煎餅』焼きのエースです!

練馬区立大泉福祉作業所 楠本至さん(左)  
ボッチャ参加者 浅利恵美さん(右)

## 四つの福祉作業所で一緒にボッチャ交流会

かたくり、白百合、北町、そして大泉の4つの福祉作業所が集まる交流会で、今年はボッチャを開催すると聞き駆けつけました。

場所は光が丘体育館。コートにボールが投げ入れられるたび、あちこちで「オ〜ッ」と声援があがり、ハイタッチ!総勢150名もの人達が集まり、観客席から熱く見守る方もいらっしやいました。

「毎年恒例の交流会で、今回はパラリンピックの正式種目である、ボッチャをやることになりました」と楠本さん。『練馬ボッチャクラブ』協力の下、実現にこぎつけたそうです。

ボッチャは初めてという浅利さんから一言いただきました。「難しかったけれど、ボーリングみたいに球を転がしました。勝ててよかったです!」



### 大泉福祉作業所の名物

## 「大泉煎餅」「小泉煎餅」もよろしく!

焦がさないよう一枚一枚丁寧に手作りで作っています。季節に応じて、期間限定の煎餅も販売しています。  
問合せ: 03-3922-6193  
(練馬区立大泉福祉作業所)



### 交流会のゲーム進行に携わって...

「全員がボールを触って投げる、楽しんで帰ってもらう」ことを心掛けました。



練馬ボッチャクラブ代表 稲木祐二さん

## みんなのおでかけ応援団! 気になるあの店の おもてなし

### 視覚障害者へのお買い物サポート

内藤さんに、お買い物について聞きました。

「生鮮品にはあまり触れないし、手に取っても、状態がよくわからないことがあります。サポートの方に希望を伝えて、それに沿うような物を、きめ細かく選んでもらえるのが助かりますね」

### ワンポイントアドバイス

店員さんが、気軽に声をかけてくれます。目が見えないので「お姉さん、信号赤になったよー」と教えてもらったこともありますよ。

推薦者 内藤喜和子さん



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!



店長の中根大介さん

フレッシュひかり 田柄 4-39-11 ☎ 03-5383-1105 (マルゴ青果)

お手頃な価格で新鮮な品物が買えるとあって、大勢のお客さんでにぎわっています



フレッシュひかり マルゴ青果の

「まちの八百屋さん」らしい呼びかけ

ナカムラ水産、近江屋、マルゴ青果と、三つの専門店が集まったスーパーマーケット『フレッシュひかり』。新鮮な品物で、地域の食卓を支えています。ここに「親切な接客」を心がけています。せっかく来てくださったお客さんですから」とマルゴ青果店長の中根さん。忙しくても店内に目を配り、困っている方にはお声をかけをするそうです。車いすの方の代わりに、店内を回って商品を集めることもあるのだとか。店先では、店員さんが常連さんと世間話まじりのあいさつを交わす姿も。気軽に声をかけてくれる、声をかけやすい雰囲気も「親切な接客」の秘訣かもしれません。



第14回練馬まちづくり「歴史と文化講座」

～地名研究から見た練馬の変遷について～

江戸時代から練馬区の地名も随分と変遷して今日に至っています。板橋区から独立した昭和22年8月迄と、その後の高度成長期の地名の移り変わりを中心に練馬の近代史について詳しく解説いたします。

日時： 2月28日(日) 14:00～16:00  
 場所： 石神井公園ふるさと文化館 多目的室(石神井町5-12-16)  
 定員： 80名[申込順]  
 参加費： 500円(テキスト代含む)  
 講師： 横浜国立大学名誉教授・練馬区地名研究会 谷治正孝氏

【申込み先・問い合わせ先】

■ 南田中のまちを考える会  
 ☎/FAX: 03-5393-7381 担当: 下河  
 E-mail: h.shimogawa@kind.ocn.ne.jp

第11回 ネット・関音楽フェスティバル

音のある街を目指しています。お子さん、ご高齢の方、障害のある方々皆さんが「生の音楽」を一緒に楽しみ、音楽を通して知り合う機会を作り、顔の見える地域の福祉作りを目的としております。地域の皆さんご参加下さい。

■ 出演団体 … 関町囃子保存会 / 矢崎 陽子(ソプラノ) / 関中学校ウインドアンサンブル部

日時： 3月5日(土) 13:30～16:00  
 場所： 関町福祉園(関町南3-15-35)

参加費無料

【問い合わせ先】

■ ネット・関音楽フェスティバル実行委員会  
 ☎090-1264-8800 担当: 須藤

音声訳・点訳・デジ編集ボランティア & ガイドヘルパー募集

一步の会では、視覚障がい者の読書支援として、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)・点訳図書の制作と無料貸出し、点字付きバリアフリー絵本の制作と寄贈を行っています。音声訳・点訳・デジ編集ボランティアを随時募集しています。勉強会(毎月第3土曜日 13:30～17:00 於: 光が丘区民センター)も行っていますので、初心者の方もぜひ見物かたがた参加してみてください。又、ガイドヘルパーも常時募集していますので、ご連絡下さい。

【申込み先・問い合わせ先】

■ NPO法人点訳・音声訳集団 一步の会  
 ☎03-3577-5666

練馬区民の移動困難者様 通院・外出のサポート致します

障害をお持ちの方、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)」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)  
 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

【申込み先・問い合わせ先】

■ NPO法人福祉送迎サービスきずな 担当: 古沢  
 ☎/FAX: 03-6766-8484  
 E-mail: sougei\_kizuna@yahoo.co.jp

第9回ねりま子育てメッセ2016開催!

テーマは「つながろう・広げよう・子育ての輪」。子育てファミリーに様々な子育て関連情報をご紹介、地域の子育て支援者や気の合う仲間との出会いのチャンスもあります。ミニイベントやワークショップ、販売物など準備してお待ちしています。ご家族でメッセの一日をお楽しみください。小さなお子さま連れはもちろん、これからパパ、ママになる方もぜひどうぞ!

■ 主な内容

子育て情報&相談コーナー / ねりま団体の活動紹介 / 大型ボールプールが楽しいちびっこひろば / 助産師さんの相談 / リユース・カフェ(着られなくなった子ども服などを持ち寄って交換) / イクメンパパの絵本読み聞かせ / ステージ発表 / バザー など

地域の子育て情報がいっぱい、子育てメッセに来てみてね!

日時： 3月5日(土) 10:00～14:30  
 場所： 大泉小学校(東大泉4-25-1)

※ご来場の際に上履きをご持参ください  
 ※詳しくは、チラシ、またはホームページ『ねりま子育てメッセ』  
 http://nerima-kosodate.net/ で  
 <<後援>> 練馬区教育委員会・練馬区社会福祉協議会

入場無料

【問い合わせ先】

■ ねりま子育てネットワーク  
 ☎090-3061-3815  
 E-mail: webmaster@nerima-kosodate.net  
 HPアドレス: http://nerima-kosodate.net/



第8回ねりま子育てメッセ(2015/3/7開催)の様子

NPO・ACT練馬たすけあいワーカーズふろしき

ふろしきは、赤ちゃんからお年寄りまで地域で安心して暮らせるたすけあいのしくみづくりを進めています。ひとりで頑張りすぎないで!あなたを助けてくれる仲間がいます。あなたの助けも待っています。詳しくはHPをご覧ください。

①「なかまほいく」第2クール参加者募集中!

「なかまほいく」とは、子どもの預け合いをプラスした新しいタイプのサークル活動。親子一緒に時間も、子ども同士の時間も、そして自分だけの時間も、ぜんぶ楽しめるのが「なかまほいく」の特長です。

日時： 1月13日(水)～3月16日(水)  
 毎週水曜日 10:00～12:00

場所： ふろしきデイルーム、またはふろしき事務所

定員： 親子10組[申込順] ※定員になり次第締切り

対象： 未就園児と保護者

参加費： 全10回5000円[保険代含む]

②働く仲間を募集しています!

ワーカーズ・コレクティブという地域に必要な仕組みを作り全員が運営に参加する、雇われない働き方をしています。家事や介護の経験を生かしたい方、地域に貢献したい方、資格をとって仕事をしたい方、子育て中でも少しの時間でも働きたい方。現在のメンバーは30代～70代。興味のある方はお問い合わせ下さい。

【申込み先・問い合わせ先】 ■ NPOアクト練馬ふろしき

☎03-3948-3390(代表) / 03-5999-1030(なかまほいく)

FAX: 03-3948-3395

ふろしき事務所 住所: 練馬4-17-2 グリンデル豊島園102

E-mail: actfuro@oak.ocn.ne.jp

HPアドレス: http://act-furoshiki.com/



福祉のまちづくり整備助成 お店や診療所のバリアフリー整備に助成します

～市販の簡易スロープや簡易手すりも助成対象になりました～

手すり・スロープ・トイレなど



診療所、薬局、物販店、飲食店、理容店、美容院など不特定多数の方が利用する用途の建築物が対象です。コースごとに整備の基準が異なります。必ず契約前にご相談ください。くわしくはお問い合わせ下さい。※予算枠がなくなり次第受付終了

【申込み先・問い合わせ先】

■ 練馬区都市整備部建築課福祉のまちづくり係  
 練馬区豊玉北6-12-1 練馬区役所本庁舎15階  
 ☎03-5984-1649 FAX: 03-5984-1225 担当: 三谷



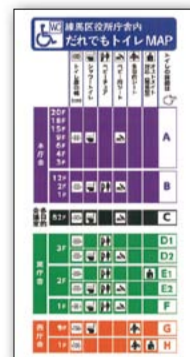
『練馬区役所庁舎内だれでもトイレMAP』ができました!

練馬区役所内の「だれでもトイレ」は、備えている設備や広さが様々で、使いたいトイレの場所を探すのに時間がかかることがあります。そこで、地域福祉パワーアップカレッジねりま7期生有志の協力のもと、庁舎内すべての「だれでもトイレ」を調査し、『練馬区役所庁舎内だれでもトイレMAP』にまとめました。皆様、ぜひご利用ください。

配布場所： 本庁舎1階・2階庁舎案内など

【問い合わせ先】

■ 練馬区福祉部管理課ひと・まちづくり推進係  
 ☎03-5984-1296



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。

<p><b>1 ほのぼの館・関</b>                  場所 関町北3-27-1(1階)                  時間 月～金曜 10:30～15:00                  E-mail honobono@tbz.t-com.ne.jp                  ☎03-5903-8381</p>	<p><b>2 まちの駅 大泉学園</b>                  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</p>	<p><b>3 おちゃ福</b>                  場所 東大泉5-31-2-105                  時間 月・火・木・金曜                  12:00～17:00                  ☎03-6904-6654</p>	<p><b>4 食遊</b>                  場所 上石神井3-9-2                  (食遊石神井)                  時間 月～金曜 11:00～17:00                  ☎090-3081-8283</p>	<p><b>5 ウェルカム石神井公園</b>                  場所 石神井町3-17-14                  時間 月～金曜 13:00～18:00                  ☎03-3995-8789</p>	<p><b>6 ちょっと・ホット</b>                  場所 石神井町8-53-24                  時間 月～金曜 10:30～16:30                  ☎03-5910-7080</p>	<p><b>7 光が丘きずなサロン</b>                  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</p>	<p><b>8 ハーモニー北町</b>                  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</p>	<p><b>9 らくぜん</b>                  場所 旭町1-31-4                  時間 木曜 13:00～17:00                  ☎03-6915-6300</p>	<p><b>10 きっさ えん</b>                  場所 土支田3-4-20                  時間 土曜 12:00～16:00                  ☎03-3978-0801</p>	<p><b>11 ふろしき・ねこの手</b>                  場所 練馬4-17-2-102                  時間 火曜 10:00～16:00                  ☎03-5999-1030</p>
--	---	---	--	--	--	--	---	---	---	---