

はぴ★めし

みんなで味わう♪ ぽかぽか幸せごはん

やさしいまち通信 vol.9

平成30(2018)年 4・5・6月号

みんなで食べるとおいしいね!

季節を感じる食事が嬉しいわ

一緒に子育てしてもらっているみたい!

地域の知り合いが増えました

悩みごとを聞いてもらうこともあるよ

朝・昼・晩ごはん どこでだれと 食べていますか

1日に3回ある食事の時間。みんなで食べるとやっぱりおいしい。楽しいと食事が進み、栄養がとれ、会話ははずむ。そして脳も活性化し、生活習慣も整い、みんなが元気になれば地域も明るくなる... といったことがたくさん。これが「はぴ★めし」です。今回は、地域で子どもの成長を見守りながら、温かな食事を囲んでワイワイできる「子ども食堂」をご紹介します。

情報交換もできますよ

いろいろな人に出会えて楽しんだ!

イベントもあって、ワクワクしちゃう♪

イヤなことがあった日も、ここではリラックス

家庭の事情や地域のことをよく知っている人がいるから安心です。

子ども食堂へようこそ! 「どんぐりの家」におじゃましました!

ここは、土支田2丁目の一軒家。毎月第1土曜日、子どもたちの「こんにちは!」というあいさつと「最近元気?」というスタッフの明るい声の掛け合いで、楽しい食事タイムが始まります。毎週水曜日には「ふれあいサロン」や「おとな食堂」(第3水曜日)の他、地域の視覚障害の方とゲームを楽しむイベントを開催するなど、知り合いの輪が広がる空間です。

今日は友達、児童館の職員さんと一緒に来ました



今日のメニューは何かな?

この日は
節分メニュー
恵方巻き & 野菜たっぷり豚汁



食事を介して、リラックスできる温かな場づくりを目指しています

練馬区には、子ども食堂が10か所以上あります

「子ども食堂」は、家庭で十分な食事が摂れない等の事情のある子どもへ食事を提供することを目的としている食堂もあれば、地域の居場所づくり、多世代交流の場、地域コミュニティの醸成などを目的としている食堂もあります。

開催回数や時間帯、運営規模等も食堂ごとに様々です。

あなたも応援してみませんか?

多くの食堂は、区民の皆さまの自主的な活動により運営されており、寄付金や食材等のおすそわけなど、食堂を応援して下さる皆さまの支援を受けて運営されています。また、食堂によっては、ボランティアスタッフも募集しています。

区内の子ども食堂の連絡先については、

練馬区地域文化部協働推進課
 ☎ 03-5984-1247
 FAX 03-3557-1351
 までお問い合わせください。

地域の方々が真心を込めて作っています!



子どもたちも安心して楽しい時間を過ごします

子ども食堂をはじめたきっかけは?

主任児童委員でもあるスタッフが、学校の先生から“日常の暮らしに様々な事情のある児童への支援”について相談を受けていました。そこで、「地域で子どもたちを支える場をつくりたい」と子ども食堂を開催することになりました。季節を大切にしながら食べながら、地域で子どもの成長を気にかけて、親子でもご年配の方でも来やすい多世代交流の場づくりが始まっています。

どんぐりの家「こども食堂」(土支田2-22-15)
 毎月第1土曜日 開催
 子ども 200円 大人500円
 問合せ先: 090-1662-4397 (小美濃)



みんなのおでかけ 応援団



改修で通路が広くなりました。車いすでご来店された方も。(店舗入口段差あり)



店主 山下さん(中央)とスタッフ

気になるあの店のおもてなし

どんぐりの和式から洋式トイレへの改修

西武池袋線・中村橋駅を降りて商店街を歩くこと3分。地酒・やきとり・お刺身が楽しめる「どんぐり」へ。お店を構えて35年が経ち、内装リニューアルとともにトイレを洋式に換えた聞き、訪ねました。

『お店の雰囲気がおしゃれになった』と評判。何より『トイレが洋式になって使いやすくなった』という声が一番多いね」とにっこり店主の山下さん。和式トイレに慣れないお子さんや、足腰の弱い方に喜ばれているようです。

店名は「どんぐりで、ぐいぐいお酒を飲みたい」というお客様の言葉から命名されたそう。店主の気さくな会話とあたたかい心づかいに、また行きたくなるお店です。

※ 福祉のまちづくり整備助成

練馬区は、既存建築物のバリアフリー改修時に必要となる費用の一部を助成しています。手すりの設置や簡易スロープの設置も助成対象となります。

おすすめメニュー



やきとり
 国産の生もので手づくりしています。テイクアウトあり。

お刺身バイキング 5品選んで1480円(税別)
 おばんざい 3点 880円(税別)
 地酒・有名焼酎

どんぐり

住所: 貫井2-6-8 TEL/FAX: 03-3998-4011
 営業時間: 17:00 ~ 24:00 (日・祝は 23:00 ラストオーダー)
 定休日: 月曜日



スポーツを観戦しませんか？

練馬で輝いている
人・団体の
紹介コーナー



スペシャルオリンピックスとは

知的障害のある人々を対象に様々なスポーツトレーニングと、その成果を発表する場である競技会を行っている国際的なスポーツ組織。夏季競技と冬季競技があり、それぞれ4年に1度世界大会が行われます。

スペシャルオリンピックス世界大会
日本代表

武田 和幸さん



競技を始めたきっかけ

高校2年生の時に、友人の誘いでスペシャルオリンピックスのプログラムに参加したのがきっかけとのこと。

そこで、中学1年生の時に学校の授業で始めたスキーの他、バスケットボールとボウリングのプログラムに参加し、現在も日々練習を重ねています。

2003年アイルランド大会、 2017年オーストリア大会を経験して

初めて出た大会は2003年アイルランドで開催された夏季世界大会。バスケットボールの日本代表として出場し、チームのみんなと助け合いながら「世界」という大きな舞台で試合が出来たことが、とても貴重な体験だったといいます。

また、2017年オーストリアで開催された冬季世界大会にもアルペンスキーの種目での出場し、2度目の「世界」を体験。普段滑っているコースとは違い、コンディションが悪い中、しっかり滑れたことが自信につながったとのこと。

スペシャル オリンピックスに 参加して

スペシャルオリンピックスのプログラムに参加したおかげで、多くの友人が出来たといいます。休みの日には、競技で知り合った友人たちと遊びに行くこともあるそうで、人の輪が広がり、スポーツだけでなく、普段の生活も豊かにしてくれるのが嬉しいと語ってくれました。

今後の目標

今後も長く競技を続けていくことが目標とのこと。また、バスケットボールで再び世界大会に出たい気持ちもあるし、新たにスノーボードをやってみたいという気持ちもあるそうです。

常にチャレンジしていく姿勢を忘れない武田さんの今後の活躍に目が離せません。

(取材日：2018年2月)

やさしいまちの掲示板

★ 音声訳・デジ編集・点訳ボランティア&ガイドヘルパー募集

視覚障害者読書支援の音声訳・点訳図書、点訳絵本の制作およびデジ編集ボランティアを募集しています。毎月講習会も行っていますので初心者の方も是非ご参加下さい。ガイドヘルパーも常時募集しています。

主な内容

音声訳部：音声訳講習・デジ編集研修
点訳部：点字付きバリアフリー絵本の制作と初歩点字講習

日時：毎月第3土曜日 13:30～17:00
場所：光が丘区民センター2階 集会洋室
(光が丘 2-9-6)

【申込み・問い合わせ先】

■ NPO 法人点訳・音声訳集団 一步の会
☎ / FAX : 03-3577-5666
E-mail : info@onyakuippo.com
HP : http://www.onyakuippo.com/

★ 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、車椅子で移動困難な方、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」で、どなたでもご利用できます。(区民以外でも区内施設等の送迎は利用可)

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(担当:古沢)
☎ / FAX ① : 03-6766-8484
☎ / FAX ② : 03-6671-3006
E-mail : sougei_kizuna@yahoo.co.jp



📍 1日のはじまりは ラジオ体操で今日も元気

中新井公園で毎日実施しています。自分のライフスタイルに合わせて、いつでも参加できます。

有酸素運動で体力維持を図りながら、地域の顔見知りを増やしませんか。



日時：毎日 6:30～6:45 (雨天・荒天時中止)
場所：中新井公園 (豊玉上 2-18 [豊玉第二小学校隣])
参加費：無料

【問い合わせ先】

■ はまあず(担当:濱)
☎ : 090-1501-4160 03-3992-6886
FAX : 03-3992-6886
E-mail : rose-humi1987@docomo.ne.jp

参加無料
申込不要

📍 練馬シャンソンを楽しむ会 「練馬シャンソン教室」第6回発表会

「練馬シャンソン教室」では、練馬区のシニアが、懐かしいシャンソンやカンツオーネを生き生きと歌っています。

第6回発表会では、月に2回のレッスンで練習してきた曲、およそ36曲を歌います。

日時：5月27日(日) 13:00開演 [開場 12:30]
場所：練馬区立大泉学園 ゆめりあホール
(練馬区東大泉 1-29-1)

講師：黛ようこ氏(シャンソン歌手)
定員：170名
入場料：無料



【問い合わせ先】

■ 練馬シャンソンを楽しむ会
「練馬シャンソン教室」(担当:下河)
☎ / FAX : 03-5393-7381
E-mail : h.shimogawa@kind.ocn.ne.jp

入場無料
申込不要

📍 上野・谷中・千駄木界隈の 「歴史と文学散歩」

会員募集中

上野恩賜公園を中心に、谷中・千駄木界隈には、江戸時代から由緒ある歴史と文化的なものが、点在しています。これらを訪ねる「歴史と文学」散歩のシリーズ企画です。

日時：5月6日(日) 9:30 集合
集合場所：西武池袋線「池袋駅」1階改札口前
講師：葛城明彦氏(郷土史家)
定員：25名
参加費：500円
申込：電話、FAX、またはE-mail

【申込み・問い合わせ先】

■ ねりまシニアネットワーク 楽友会(担当:下河)
☎ / FAX : 03-5393-7381
E-mail : h.shimogawa@kind.ocn.ne.jp

📍 「研修会」のお知らせ

「F.C.A.」(旧 練馬フラワーセラピー)では、花の作品作りを通して、楽しみながら仲間作りをしています。区内の在住・在勤者は、どなたでもご参加いただけます。



■ ボランティアのための、
視覚障がいの方への接し方とコミュニケーション
日時：5月11日(金) 10:00～11:30 [受付 9:45]
場所：区民・産業プラザ coconeri 3階
多目的室 1・2 (練馬 1-17-1)
講師：金澤茂雄氏(練馬区三療師会会長)
定員：20名
参加費：500円
申込：電話またはE-mail
【申込期間】4月11日(水)～5月10日(木) 先着順

■ 講座&実技
「流行研究～おしゃれなドライフラスワッグ作り」
日時：6月7日(木) 10:00～12:00 [受付 9:45]
場所：区民・産業プラザ coconeri 3階
多目的室 1・2 (練馬 1-17-1)
講師：田嶋直子氏(自由が丘アトリエ n-flower 主宰)
定員：15名
参加費：2,000円
申込：電話またはE-mail
【申込期間】5月7日(月)～5月31日(木) 先着順

【申込み・問い合わせ先】

■ F.C.A. [旧 練馬フラワーセラピー] (担当:大場)
☎ : 090-8687-7176
E-mail : flacomu@yahoo.co.jp
HP : https://www.facebook.com/nerifula/

🏠 サロン・食堂に 遊びに来てください

申込不要

誰でも気軽に立ち寄れる多世代交流の場です。地域のつながりづくりの拠点となるような活動を目指しています。

定期的にサロン・子ども食堂・おとな食堂などを開いています。サロンはお茶とおしゃべりを楽しみます。子ども食堂では、子どもが好きなメニューで、子どもの「食」と向き合います。



場所：すべて土支田 2-22-15

■ サロン・親子カフェ(ピザトースト)
日時：毎週水曜日 10:30～16:00
※ピザトーストは11:30～14:00
料金：ドリンク100円、お茶菓子100円、
ピザトースト+ドリンク300円

■ 子ども食堂(どなたでも参加可)
日時：第1土曜日 11:30～14:00
料金：子ども200円、大人500円

■ おとな食堂(どなたでも参加可)
日時：第3水曜日 11:30～14:00
料金：子ども200円、大人500円

【問い合わせ先】

■ どんぐりの家(担当:小美濃)
☎ : 090-1662-4397