



掲載団体・内容

つながるコラム 1面
 介護美容セラピスト団体「TRY」... 2面
 助成金情報 2面
 新型コロナウイルス関連情報... 3面
 お知らせ..... 4面

つながるコラム

吉田 美穂子さん 第1回「私と地域活動～私と音楽～」

「つながるコラム」では、地域で活動されている方の想いや感じていることなどを紹介していきます。1人ずつ全3回の連載です。今回は、吉田美穂子さんの1回目です。

吉田 美穂子 (よしだみほこ) さん



地域福祉パワーアップカレッジねりま(現:つながるカレッジねりま)6期生。パワーアップシンガーズ「SOLE」の代表として、2013年から歌と体操を組み合わせた地域活動を行う傍ら、2016年7月からはパワカレ同窓会長を務めている。

.....
現在、私はパワカレの仲間と一緒にいくつかの地域活動を行っています。そのうちのひとつが、「街かどケアカフェこぶし/けやき」で定期的に行う「歌声かふえ+簡単体操」です。練馬区の歌や体操の周知とともに、童謡や唱歌、昭和の歌などをお客様と声を合わせて歌い、簡単体操で楽しんでいただくというものです。

この活動のきっかけとなったのは、15年ほど前の出来事です。当時、私が指導をしていた女声合唱団で無料コンサートを開きました。その時は地域活動への意識は全くなく、「この美しい歌声を地域の方にぜひ聞いていただきたい!」という思いだけでした。そのご縁で、あるデイサービスから



音楽や体操を楽しみながら、地域貢献に励んでいます

依頼があり、出前で自主コンサートを開催した時のこと。最後に「ふるさと」を歌い出した時、高齢の男性が涙をためながら舞

台に走り寄ってきて、「もっと歌いたい」とおっしゃったのです。まるで本能に突き動かされたかのような様子に、私の心は



歌と体操を組み合わせて健康増進を図る「歌声かふえ+簡単体操」の様子

大きく揺さぶられました。これほど音楽で交流を求めている方がいる！日本の歌は本当に素晴らしい！合唱メンバーも目が赤くなるほど泣きはらしていました。その時の光景は今でも忘れられません。

私は幼少の頃から、ピアノや児童合唱団でクラシック音楽を基本とした教育を受けてきました。音楽大学等の指導者に見られる厳格さと教養の深さに憧れと敬服を抱きつつも、心の移ろうまま自由に音を紡ぐことが好きでした。猫の歩く音、朝露がこぼれるメロディ…。母と手をつないでいる時は、母の手を鍵盤代わりに弾きながら歩きました。指が自然に動いてしまうのです。身体の動きには音と共鳴する作用があるのではないかと感じています。この感覚は日々の生活を豊かなものにする信じ、地域活動の中で実践しています。

第2回は「驚きの障害者スポーツ」です。

地域活動に関する相談を受け付けています

■ 区民協働交流センターの窓口では、町会・自治会、NPO、ボランティア団体などの活動に関する相談を随時受け付けています。どうぞお気軽にご利用ください。

受付時間：9時～22時 年中無休(12/29～1/3を除く)

【事前予約が必要な相談内容】

- ① NPO法人の立ち上げ、運営等に関すること
- ② 会計・税務に関すること

専門の相談員や税理士が対応しますので、事前に電話でのご予約をお願いします。

相談希望は区民協働交流センターへ(4面参照)

※新型コロナウイルスの感染拡大防止を踏まえて、4月25日発行を見合わせました。

ビューティタッチセラピーで笑顔を増やしたい!

日本介護美容セラピスト協会認定セラピスト団体「TRY」



代表の渡井智美さん(左)と、佐藤僚子さん

ビューティタッチセラピーとは、スキンケアやメイクアップを通じて肌に触れることで、心身の健康を促す美容療法のこと。「TRY」は、練馬の高齢者を笑顔にしたい!との想いで、3人のセラピストが2019年3月に設立。地域の高齢者施設でハンドセラピーやメイクアップレッスンなどを行っている団体です。代表の渡井さんは、「このセラピーには人を笑顔にし、元気にする力があるんです」と話します。

エステティシャンだった渡井



「練馬つながるフェスタ2020」のブース。心の内を話して涙する人や、見違えるほど元気になる人も…

さんが介護美容を意識するようになったのは、約6年前。メイクアップをしてあげた母がとても喜んでくれたのがきっかけでした。介護施設で、もっと多くの高齢者に喜んでもらおうとヘルパー2級の資格を取り、2015年には一般社団法人日本介護美容セラピスト協会認定ビューティタッチセラピストの1期生として資格を取得。エステティシャンの仲間だった佐藤さんもその熱意に背中を押されて資格を取得し、渡井さんの活動をサポートするようになりました。

基本のメニューはハンドセラピー、フェイシャルセラピー、メイクセラピーの3種類。施設ではグループレッスンも人気です。

「きれいになったご自身を鏡を見て喜んだり、皆でワイワイおしゃべりをしたり、見違えるほど場が明るくなるんですよ。ご本人はもちろん、ご家族の方から



セルフマッサージを学びながら、自然と会話も盛り上がるグループレッスン

『母が笑顔になってよかった』とってもらえるのが何よりうれしいですね」と、渡井さん。

今年2月に開催された「練馬つながるフェスタ2020」で、イベント初出展。たくさんの方にハンドセラピーを体験してもらい、改めてビューティタッチセラピーの力と、「自分はこれが好きなんだ!」という気持ちを再認識したそうです。

「介護美容ではありませんが、高齢者だけでなく、自宅で介護をしている方や、ご夫婦、お子さんなど、どんな方にも有効なので、多くの方の心を和らげていきたいです」と、佐藤さん。

ビューティタッチセラピスト養成インストラクターの資格も持っている渡井さんは、“TRY”という名の通りチャレンジ精神旺盛!

「区内でセラピストを育成し、体験できる場をもっと増やしていきたい」と意気込みを語ってくれました。健康と笑顔のために、ぜひ一度体験してみませんか?

■日本介護美容セラピスト協会認定セラピスト団体「TRY」
代表：渡井 智美
TEL：080-4152-6363
メール：tomo.beauty.touch@gmail.com



地域活動団体助成金等情報

助成内容や応募条件などは各助成金によって異なりますので、必ず事前に詳細を確認してください。募集要項・申請書類については、各ホームページからダウンロードしてください。

令和2年度 緑の募金公募事業

緑の募金を活用した、ボランティア団体等による森林の整備事業および緑化の推進事業について、次に定める事項に基づき募集します。

【対象事業】

都内で行う森林の整備事業および緑化の推進事業

【事業期間】

2020年4月1日～2021年2月28日までに完了する事業

【応募要件】

- (1) 自主的、組織的な活動を行っている団体であること。
- (2) 国または地方公共団体から助成金等を受ける見込みがない事業であること。

- (3) 特定の事業者の利益のために行われる事業でないこと。
- (4) 緑の募金の趣旨に賛同し、募金や事業周知等に協力できる団体であること。

【助成額】

1事業20万円(初めて交付を受ける場合、それ以外は上限15万)

【応募期間】

2020年6月22日(月)～7月22日(水)

【申し込み先】

〒190-0013 立川市富士見町3-8-1

東京都農林水産振興財団内 東京緑化推進委員会

TEL:042-528-0644 FAX:042-528-0619

担当：山上、井上

STOP!**新型コロナウイルス感染拡大**

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3つの密(密閉空間、密集場所、密接場面)を避ける必要があります。地域活動も大きく制約を受けています。そこで、地域活動での困りごとへのQ&Aや、家の中でも楽しく過ごせるアイデア・取り組みなど、役立つ情報を紹介します。

**■STAY HOME おうちでチャレンジ**

ガールスカウト東京都第172団～練馬～
(Amebaブログより)

<https://ameblo.jp/girlscout172/>



※「ガールスカウト172」で検索できます。小学生から高校生までのガールスカウトが、お家でできる防災の取り組みを紹介しています。

■お家でかんたんレシピ

NPO法人 楽膳倶楽部 (facebookより)
facebook@rakuzenkurabu



※家で簡単に作れるレシピがアップされています。美味しくても免疫力も高まりそうなレシピがたくさん載っています。

■簡単! 手作りアロマ

日本介護美容セラピスト協会認定セラピスト団体
「TRY」(Instagramより)

・アロマの置き物

https://www.instagram.com/p/B_Y07LBUrt/?igshid=1j5ix51nn1gap



・におい袋

https://www.instagram.com/p/B_EjNCEAEsv/?igshid=e9k093zay9qc



※素敵な香りは、リラックス効果が期待できます。簡単に作れるのでチャレンジしてみたいかですか?

■内閣府NPOホームページ

『新型コロナウイルス感染拡大にかかるQ&A』

<https://www.npo-homepage.go.jp/news/coronavirus/coronavirus-qa>

**■東京都感染拡大防止協力金**

<https://www.tokyo-kyugyo.com>

※申請要件に、一定規模以上の非営利活動法人・一般社団法人も対象となりました。

**新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口**

～ご心配な方はお気軽にご相談ください～

- 練馬区コールセンター ☎ 5984-4761 (平日:9時～17時)
- 厚生労働省相談窓口 ☎ 0120-565-653 (毎日:9時～21時) FAX 3595-2756
- 東京都相談窓口 (一般相談窓口) ☎ 0570-550-571 (毎日:9時～22時) FAX 5388-1396
※英語・中国語・韓国語にも対応しています。
- 東京都相談窓口 ☎ 5320-4592 (平日:17時～翌日9時、土・日曜、祝休日は24時間)
(帰国者・接触者電話相談センター)

区への対応方針や事業の休止情報、区内の感染者数など最新の情報は、区ホームページをご覧ください。



<https://www.city.nerima.tokyo.jp/>

空き家を活用して地域に貢献しませんか?



みどりのまちづくりセンターでは、空き家を有効活用したまちづくりの促進を目指して、空き家活用専門窓口を設置しています(練馬区委託)。空き家の有効活用としては、高齢者の地域の居場所、子育て世代の交流スペース、放課後の児童の学習の場、多様な人々の地域活動の拠点などをイメージしています。

【対象】

●空き家の所有者の方

対象物件：練馬区内で、現在は居住用に使用していない住宅等
相談時の書類：物件の写真や間取り図など建物の概要が確認できる書類

●空き家を活用したい方

対象者：区内在住、在勤、在学の方。団体の場合は構成員の1/3以上が区民であること。政治、宗教、暴力団に関係しない活動であること。
相談時の書類：団体概要や活動の様子、実績など
※書類がなくても相談には対応します。



【活用事例】空き家を活用して園芸福祉をテーマとした居場所へ(NPO法人自然工房めばえ)

【問い合わせ】みどりのまちづくりセンター(空き家活用相談窓口担当)

TEL: 03-3993-5451 FAX: 03-3993-8070 受付時間 9時~17時 ※土日祝、年末年始(12月29日~1月3日)を除く
メール: machisen.2019@nerimachi.jp ホームページ: <https://nerimachi.jp/operation/akiya.php>



令和2年度

(区からの委託事業)

生活習慣病に関する 講座等を企画・実施する団体を募集

地域において、自主・自立的に生活習慣病予防に取り組む環境づくりを目指すため、生活習慣病の予防や生活習慣の改善を目的とした講座等を企画・実施する団体を募集します。

【対象(受託できる団体の基準)】

形態(法人・NPO・任意団体など)に指定はありませんが、健康づくりに関心を持つ団体であって、以下の要件を全て満たすことが必要です。

- ・団体構成員の半数以上が練馬区在住または在勤者であること。
- ・練馬区内に活動拠点があること。
- ・政治活動、宗教活動、営利活動を目的とした団体、公序良俗に反する団体でないこと。

【委託内容】

- 講座内容 高血圧や糖尿病予防のための食事教室やウォーキング運動講座など。
- 実施期間 令和2年5月~令和3年2月の間で講座等を実施してください。
- 委託料 25,000円
※実際の経費で25,000円を超過した分は各団体の負担となります。

【審査・選考】

申込順に、「実施計画書」の内容に基づいて、審査および選考を行います。審査および選考の結果は、文書により通知します。今年度の委託予定数は6団体です。

【応募】

令和2年12月28日(月)まで(委託予定数に達し次第、終了)。講座等を実施する1か月前までに「実施計画書」を下記の提出先まで提出してください。なお、提出方法は窓口への直接持参に限ります。※郵送等による提出はできません。

【提出先】国保年金課 保健事業担当係(区役所本庁舎3階)

TEL: 03-5984-4551

【事業の概要はこちら】 <http://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/nenkinhoken/kokuminkenhoken/hokenkenkoshinsa/tiikidantai.html>



練馬区立区民協働交流センター

練馬1-17-1 ココネリ3階 TEL:03-6757-2025 9時~22時(年中無休 12/29~1/3は休業)



facebook

<https://www.facebook.com/Nerimakuyodokoryucenter/>



練馬区立区民協働交流センター フェイスブック 検索



twitter

https://twitter.com/kyodo_nerima



練馬区立区民協働交流センター ツイッター 検索

ホームページ

<http://www.nerima-kyodo.com/>



練馬区立区民協働交流センター 検索

★音声でお読みください
ご存知でしたか? 練馬区立区民協働交流センター発行「ねりま地域活動ニュース」は音声で伝える「視覚障害者用」録音版を貸し出しています。ご希望の方は一步の会にお申し込みください。
NPO法人点訳・音声訳集団一步の会 練馬区高松2-16-12 TEL: 03-3577-5666