

ねりま 地域活動ニュース

発行／練馬区立区民協働交流センター

掲載団体・内容

パワーアップブリッジ …………… 1面
 練馬ふるさと紙芝居サークル …… 2面
 つながるコラム …………… 3面
 お知らせ …………… 2・3面
 活動紹介 …………… 4面

トランプを通じた仲間づくりで認知症を予防! パワーアップブリッジ



代表の国友幸子さん

毎月第2・4・5木曜の午後、はつらつセンター豊玉でトランプを使ったカードゲーム“ブリッジ”を楽しんでいる「パワーアップブリッジ」の皆さん。現在、60代から80代まで11名の会員が在籍しています。

ブリッジは4人でテーブルを囲み、向かい合う2人がペアになって2組で対戦するゲームで、戦略・推理力や記憶力が必要とされます。知的で社交的な国際共

通ルールのため、欧米やアジア諸国では人気が高く、世界の競技人口は約1億人にもなるそうです。

「約35年前、夫の赴任先のタイのバンコクで教えてもらい、言葉や国境の隔たりなく交流できるのが楽しくて夢中になり、帰国後も続けていました」と話すのは、代表の国友さんです。

2008年にご主人を亡くした後、一念発起してヘルパー2級の資格を座学で取得。福祉施設での勤務を経て、地域福祉をもっと学びたいという思いから、2012年に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)に入りました。

「ある日、たまたまブリッジの話をしたら興味を持った仲間がいたので、休み時間などに教えるうち、『これは認知症予防に役立つのではないか』という思いが強



バス旅行で南房総の温泉へ。もちろん宿ではブリッジを楽しみました。

なっただです。頭や手先を使うし、仲間もできる。そこで2017年に同期の有志たちと、この会を

立ち上げました」

会で行うゲームは簡易版の“ミニブリッジ”。本来、会話や相談はご法度ですが、ここではおしゃべり

をしながら楽しんでます。

メンバーの皆さんは、「計算もするので頭を使うんですよ。勝つと嬉しくて、夜ぐっすり眠れます(笑)」「初対面の人でもブリッジを通して友達になれる。生きがいが増えました!」「ペアで知恵を出し合うのが楽しい」と、それぞれ魅力を語ってくれました。

「仲間と集える居心地の良い場所があることは、私にとっても幸せなこと。今後は大判のトランプを使って、視力や聴覚にハンデのある方々とも交流していきたいですね」と、国友さん。

会の名前のように、ゲームでの交流が架け橋(ブリッジ)となっていて、たくさんの方々につながっていくといいですね。

■ **パワーアップブリッジ**
 代表：国友 幸子
 TEL：090-5337-4612



「次の手はどうすればいいか」など真剣に話し合いながらも、和気あいあいとした雰囲気

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)

紙芝居を作って練馬の昔話を伝えよう

練馬ふるさと紙芝居サークル



代表の谷口さん(前列左)とメンバーの皆さん

練馬には様々な昔話があることをご存じでしょうか。練馬区立石神井公園ふるさと文化館が発行する『ねりまの昔ばなし』には、練馬に伝わる28の昔話が収録されています。これらを紙芝居にして、後世に伝えようと取り組んでいるのが「練馬ふるさと紙芝居サークル」です。

学校教育に役立てようと、石神井図書館で紙芝居の制作講座が開催されたのは2019年5月。講師に紙芝居作家の中平順子さんを招き、受講者はアドバイスを受

けながら、脚本から作画まで取り組みました。完成した各自の作品は、区内の全図書館に収められています。

「講座が終わっても活動を続けたいと、2019年11月に受講者4名で立ち上げたのがこのサークル。新たに加わったメンバーも含め、現在は8名で活動しています」と、代表の谷口さんは話します。

講座やサークルの活動をサポートしてきた石神井図書館の担当職員によれば、「練馬の昔話を元にした絵本はこれまでもありましたが、紙芝居は初めて」とのこと。

現在メンバーが取り組んでいるのは、練馬の一大イベント、照姫まつりの元となっている『金の鞍(くら)と照姫物語』です。

「脚本は完成したものの、そのあとが難しい。照姫は架空の人物ですが、石神井城の落城は史実に基づいた物語なので、絵を描くには綿

密な時代考証が必要だからです」と、谷口さん。

サークルの活動は紙芝居の制作



水彩絵の具やアクリル絵の具など、インパクトを出すために着色も工夫を凝らします

だけではありません。照姫物語にまつわる石神井城跡を郷土史の専門家に案内してもらったりなど、見聞を深めるための活動も熱心に行っています。

「講座を受けた時は紙芝居を作るのに必死でしたが、サークルでは皆でワイワイやりながら進めるので、とても楽しい」「子どもや孫も応援してくれているので、今から完成が待ち遠しいです」と、メンバーたちは声を弾ませます。

目標は、お世話になった石神井図書館のために、『ねりまの昔ばなし』のうち石神井地域の8話の紙芝居を完成させること。

「いずれはキャラバン隊のように自分たちで作った紙芝居を各地で演じられたらいいですね」と谷口さん。メンバーは随時募集中。紙芝居を作りながら、練馬の歴史や文化を一緒にひも解いてみませんか？

■練馬ふるさと紙芝居サークル

代表：谷口 早苗
TEL：090-6473-9952



第2・4木曜日の月2回、石神井図書館で活動しています

NPO法人のための

「コロナ禍におけるNPO会計」の受講者を募集します

緊急開催!

新型コロナウイルスの影響により、収入が減少した法人や個人事業主に対し支給される「持続化給付金」ですが、収益事業がなく税務申告をしていないNPO法人でも特例として給付金の対象となる場合があります。

税理士である講師が、NPO法人のための「持続化給付金」の特例について、わかりやすくお話しします。

今後も不透明なコロナ禍の中で、団体の活動の下支えとなる支援策について学んでみませんか？

【日時】7月22日(水) 19:00~20:00(1時間程度)

【会場】ココネリ3階 多目的室1・2

【定員】16名

【講師】税理士 秦 嘉夫氏

【対象】練馬区内在住・在勤、または練馬区内で地域活動を行いたい方など

【内容】1. 持続化給付金を受け取る条件
2. 必要書類 等

【申込】7月17日(金)まで 窓口・メール・電話等にて

【問い合わせ・申込先】練馬区立区民協働交流センター TEL: 03-6757-2025 FAX: 03-6757-2026
メール: KYODOSUISHIN02@city.nerima.tokyo.jp

つながるコラム

吉田 美穂子さん

第2回 「驚きの障がい者スポーツ」

「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2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。

「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)には、様々な福祉施設の中から1つ選んで見学するというカリキュラムがあります。7年前、私は見学先として、北区十条にある東京都障がい者総合スポーツセンターを選びました。ここは障がい者専用のスポーツ施設です。

見学当日、スポーツ車いすやサウンドテーブルテニス(アイマスクを付けて台上に鉄粒入りの球を転がす卓球。音で方向や強度を判断する)を体験し、障がい者スポーツの真の迫力と創意工夫に驚き、その魅力に夢中になりました。その後、障がい者



障がい者スポーツ指導員として、障がい者スポーツの普及と発展を目指しています

スポーツ指導員の資格を取得し、グランドソフトボールやターゲットボードゴルフ、陸上競技など様々な種目のイベントや大会のお手伝いをしてい

ます。

いま気になっているのは、カラフルな布製のフライングディスクを使うドッジボール形式のゲーム『ドッジビー』。取り損ねたら外野行きというルールも同じで、誰もが手軽に楽しめるのが魅力です。

チームスポーツでは「信頼」と「コミュニケーション」が大事です。ある時、ボッチャの体験会でダウン症の少女とペアになりました。「こんにちは」と挨拶すると、はにかみながら初対面の私の右手に優しく頬ずりしてくれました。その可愛らしい仕草は私の心をわしづかみに! このようなうれしい出会いは指導員活動での大きな楽しみの1つです。

障がい者スポーツ指導員として活躍しているパワカレ卒業生は大勢います。先輩方から続く指導員活動のつながりと共に、地域の中で障がい者とスポーツを楽しむ輪がますます広がるよう願っています。



スポーツ車いすは、タイヤがハの字になっているので高速ターンをしても転倒しにくい

第3回は「地域活動にハマる理由」です。

地域活動の
魅力を伝えよう

アトリウムポスター展の開催(参加団体募集)

区民協働交流センターで例年開催していたパネル展を、2020年は練馬区役所本庁舎アトリウムで「ポスター展」として開催いたします。町会・自治会、NPOやボランティア団体等でご活躍の皆さん、日頃の魅力ある活動をポスター展でアピールしませんか?

【対象】町会・自治会、区内で活動するNPOやボランティア団体

【期間】8月20日(木)~8月27日(木)

【展示場所】練馬区役所本庁舎1階 アトリウム

【展示内容】各団体が作成したポスター(A2判)の展示 他

【定員】40団体(先着順)

【募集作品】団体の活動内容、会員募集、過去のイベントの様子や今後のイベントの紹介をしたA4サイズ1枚。

提出方法は、データ送付または、センターに直接持ち込み(センターでA2判に拡大印刷します)。

【申込】7月31日(金)までに電話・FAX・メールのいずれかで下記へ。FAX・メールには、団体名・代表者名・連絡先を必ずお書きください。



昨年度の様子

【問い合わせ・申込先】練馬区立区民協働交流センター

TEL: 03-6757-2025 FAX: 3-6757-2026 メール: KYODOSUISHIN02@city.nerima.tokyo.jp

～医療従事者の皆さまへ 感謝の気持ちを届けたい！～

日夜、医療の最前線で新型コロナウイルス感染症に立ち向かう医療従事者の皆さまへ、心からの感謝と敬意の気持ちを伝えたいと立ち上がった活動を紹介します。

長野県から届けられた野菜と練馬のシェフのコラボで、栄養満点サラダに！

5月中旬、長野県長野市の有限会社ベジ・ドリームより、たくさんの新鮮な野菜が練馬区役所に届きました。ベジ・ドリームの野菜は太陽光利用型の水耕栽培方法で作られているため、第7の栄養素と言われる「ファイトケミカル」(健康や美容に様々な恩恵をもたらす食物由来成分)が高濃度で含まれています。地元の長野でも「鮮度・食感の良さに加え、野菜本来の味が楽しめる」と評判です！

「院内感染で大変な状況にある練馬光が丘病院の医療従事者の皆さまに、少しでも元気になってもらえたら…」との思いからご寄付いただいた野菜。区は、その思いを医療従事者の方々に伝えるため、練馬区地域おこしプロジェクト活動団体「Nerima Chefs Club」の代表を務める高橋智行シェフに協力を仰ぎ、

快諾いただくことができました。

高橋シェフの手により、届いた野菜はその持ち味を存分に生かした栄養満点のサラダとなり、特製のお弁当と共に練馬光が丘病院の医療従事者の皆さまの元へ。ベジ・ドリームと高橋シェフの想いは、医療従事者の皆さまの心と身体へ届いたに違いありません。

【(有)ベジ・ドリーム】<https://vege-dream.com/>
【Nerima Chefs Club】<https://ncc.tokyo/>



石神井地域の有志による熱意と善意の連携！

『ピッツェリア ジターリア ダ フィリッポ』のオーナー岩澤正和さんが、「人や地域がつながれば、1人ではできないことが実現できる。食事を通じて、医療従事者の皆さまに少しでも喜んでもらえれば」と活動を発案。地域の飲食店を応援する「TAKE OUT FOOD MAP 石神井公園」を無償で制作しているフォトグラファーの佐藤朗さんをはじめ、石神井地域の有志の方々によって、みるみるうちに支援の輪が広がりました！

農家による食材提供、地域の子どもたちのお手伝い、東京商工会議所青年部有志の方々による寄付金集め、「メディカルクリニック石神井公園」の長濱秀幸さんを中心としたボランティアの方々による医療機関とのつなぎと配達…。様々な立場の人たちが支援を連携させ、飲食店が作る自慢の料理やスイーツが医療

従事者の皆さまの元へ届けられました。

地域の一人ひとりの気持ちから生まれた活動は、医療現場の最前線で奮闘する方々の大きな力になったことでしょう。

【TAKE OUT FOOD MAP 石神井公園】
<https://shakujii-takeout.info/>



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 年中無休 9時～22時 (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