

練馬区の  
地域活動団体などを  
毎月紹介しています!



# 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

vol.64

## 今月の紹介団体 \*\*\*\*



2面

高齢者のための  
オンラインおしゃべりクラブ  
谷 真澄さん



3面

NPO法人おちゃ福  
福井 倫子さん



## 練馬のみどりで森林浴

～ねりまのみどりってこんなに素敵! プロジェクト～  
練馬区との協働事業である地域おこしプロジェクトの一環です。

身近にあるみどりの中をトレーナーと一緒に歩きながら、自然のなかにあるモノ・コトを感じてみましょう! 五感をひらいて癒やされる体験ができます。

9月27日(火) 9時30分～11時30分(受付は9時15分から)

【場所】石神井公園三宝寺池周辺 ※小雨決行

【案内役】森林浴の先進地である長野県信濃町の森林メディカルトレーナーがご案内します。

唐木 了さん(愛称:てん)、代田 真紀子さん(愛称:けるちゃん)  
上野 美知子さん(愛称:みっこちゃん)

【参加費】1,000円 【定員】16名

【服装】長袖、長ズボン、帽子、歩きやすい靴

【持ち物】マスク、飲み物、雨具上下(傘も可)、レジャーシート

【申込み】E-mail: info.comorebi@gmail.com

【主催】Co morebi、練馬区協働推進課



↑詳細はこちら



6月に実施した森林浴の様子

# Zoomで高齢者と社会をつなげる!

## 高齢者のためのオンラインおしゃべりクラブ



代表の谷 真澄さん(テレビ会議じいじ)

「高齢者のためのオンラインおしゃべりクラブ」は、練馬区在住の谷さんが管理人を務めるWeb上のコミュニティサークル。Zoomを使い、勉強会やおしゃべり会、カラオケ会などを定期的に開催しています。現在、登録会員数は、60代~80代を中心に171名。全国の高齢者たちがオンラインで交流を楽しんでいます。

ひとり暮らしの高齢者を訪問する見守りボランティアをしていた谷さんは、話し相手がない高齢者のために傾聴ボランティ

アを始めようとしたのですが、その途端コロナ禍に…。そんなとき、知人からオンラインでの交流方法の相談を受け、LINEを使ったおしゃべりクラブを始めました。

「口コミで参加者は増えたものの、LINEは知り合い同士の限定的な交流。もっとオープンなコミュニティを作りたいと思い、Zoomを使った『練馬オンラインおしゃべりクラブ』を2021年7月に立ち上げました」と谷さんは振り返ります。活動開始後、オンラインならば地域を限定する必要がないと考え、同年9月に「高齢者のためのオンラインおしゃべりクラブ」として全国に展開!

Zoom勉強会では、サインインの方法からホストとしてミーティングを開催できるようになるまで、谷さんが全9回の講座でみっちり指導します。特徴は、何度も繰り返して知識を定着させるため、毎



「地元の味自慢」をテーマに、画面共有をしながらZoomでおしゃべり会を楽しんでいる様子

回、それまでの内容を復習しながら進めること。「私が目指すのは、会員それぞれがコミュニティを立ち上げ、自宅から高齢者が人と交流できる場が増えていくことです」と谷さん。

週1回のおしゃべり会では、健康やグルメなどテーマを決めて親睦を図っています。同じテーマでも地域によって特色が異なるのが面白いとのこと。カラオケ会では、YouTubeの音源に自身の歌声をミキシングして動画編集をするという谷さん独自の方法を伝授。自作のカラオケ動画をYouTubeにアップするなど、会員の皆さんが楽しんでいる様子がうかがえます。

「IT技術は、孤立しがちな高齢者を社会とつなげるツール。私自身がこの活動を通して実感しています」と谷さん。Zoomを習得して、全国の会員たちとつながってみませんか。

■ 高齢者のための  
オンラインおしゃべりクラブ  
代表：谷 真澄  
メール：mwatana@nifty.com  
<https://smcb.jp/communities/45360>



「ねりかず」さん(右下:89才)、「けいちゃん」さん(右上:79才)は、Zoomイベントの開催や動画編集もお手の物!

## 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。

### 〈大和証券福祉財団〉

#### ■「ボランティア活動助成」

**【助成対象】** 5名以上で活動し、かつ営利を目的としない団体が行う、1. 高齢者、障がい児者、子どもへの支援活動及びその他、社会的意義の高いボランティア活動

2. 地震・豪雨などによる大規模自然災害の被災者支援活動

※同時募集の「子ども支援活動助成」との同時応募不可。

**【助成金額】** 1団体あたりの上限額：30万円

#### ■「子ども支援活動助成」

**【助成対象】** 20名以上で活動し、かつ営利を目的としない団体が行う、子どもの居場所づくり活動(環境改善)、子どもの学習支援活動、貧困家庭の子ども支援活動(貧困の連鎖の防止)、育児

放棄や子どもの虐待防止活動など

※活動実績が5年以上でかつ当財団を含め過去の助成実績が2回以上ある団体に限ります。

※同時募集の「ボランティア活動助成」との同時応募不可。

**【助成金額】** 1団体あたりの上限額：50万円

**【応募期間】** 2022年9月15日

**【関連 URL】** <https://www.daiwa-grp.jp/dsf/grant/>

**【問い合わせ】** 公益財団法人和証券福祉財団 事務局

〒104-0031 中央区京橋1-2-1 大和八重洲ビル

TEL: 03-5555-4640 FAX: 03-5202-2014

E-mail: fukushi@daiwa.co.jp



## 地域連携で誰もが集える居場所づくり

### NPO法人おちゃ福



左から、清水さん、代表の福井 倫子さん  
藤村さん、大木さん

大泉学園駅近くにある一軒家が、NPO法人おちゃ福の拠点。子どもから高齢者まで障害の有無や国籍に関係なく誰もが集える場所として、区と協働で相談情報ひろば事業を運営しています。

その前身は、代表の福井さんをはじめ医療や福祉、介護に携わる有志が地域に根ざした活動をするために立ち上げた「大泉地域の医療と福祉を考える会」。大泉の「お」、地域の「ち」、福



毎週月曜日はキッズカフェの日。スタッフと一緒に、思い思いに好きなことをして過ごす小学生たち

社の「ふく」の文字を取り、2014年にNPO法人おちゃ福となりました。以来、おしゃべりひろばやキッズカフェなど、地域の人たちの拠り所となる活動を続けています。

2020年5月、現在の場所に移転。コロナ禍におけるさまざまな制限のため、飲食を伴う活動は縮小せざるを得ませんでした。が、どんな時も“困っている人がいたら手助けする”という想いは変わりませんでした。

「飲食ができない分、おしゃべりの時間が増えて、子育ての悩みなどをじっくり聞くことができました」と話すのは、おしゃべりひろば担当の清水さん。子どもの居場所のキッズカフェを担当する藤村さんは「コロナ禍でもおちゃ福だけはやめたくないと通い続けてくれる小学生がいて、嬉しいです」と話してくれました。



毎月第1土曜日に開催しているお菓子教室の様子

2022年度からは新たなプログラムがスタート。絵本の読み聞かせ「たまたまてこ」、家族や友人

などを亡くした人たちが集える「グリーンカフェ」、外国人留学生に日本語を教える「みんなで日本語」、大学生たちが小中学生の学習支援を行う「はじまりの場所」、ギター

で伴奏しながらの「みんなで歌おう」、地域の人たちの集いの場所「にぎやかカフェ」など、他の団体と連携することでプログラムが多様化しました。

「地域のつながりがどんどん広がり、新しい風が入るのは嬉しいことですね。地域での出会いを大切に、どんな人でも受け入れる場所をみんなで作り上げていきたいと思っています」と、福井さんの想いは広がります。

おちゃ福では、一緒に活動するボランティアメンバーを随時募集しています。地域活動に興味のある方はぜひご連絡を！

#### ■ NPO法人おちゃ福

代表：福井 倫子

住所：練馬区東大泉5-35-12

TEL：03-6904-6654

メール：info@ochafuku.com

http://ochafuku.com/

#### ■公益財団法人正力厚生会「がん患者団体助成」

【助成対象】国内で活動するがん患者会、がん患者やその家族を支援するグループ（医療機関内の患者会等を含む）などが行う、相談窓口の開設や小冊子の発行、シンポジウムの開催、インターネットによる情報発信など、企画運営が対象です。

【助成金額】1件あたりの上限額：50万円

【応募期限】2022年10月17日

【関連URL】

<https://shourikikouseikai.or.jp/works/kanja/doc.html>

【問い合わせ】公益財団法人正力厚生会 事務局  
〒100-8055 千代田区大手町1-7-1 読売新聞ビル29階  
TEL：03-3216-7122 FAX：03-3216-8676  
E-mail：skouseikai@yomiuri.com

#### ■日本チャリティプレート協会「チャリティプレート助成金」

【助成対象】

1. 団体またはグループであること

法人である必要はありません。社会福祉法人および財団法人は特別の理由がない限り選考の対象としません。(NPO法人は可)

2. アクティビティ・センター（自立生活センター、グループホームなど）、または小規模作業所であること。

【助成金額】1件あたりの上限額：50万円

【応募期限】2022年9月30日

【関連URL】[http://www.jcpa.net/jcpa/?page\\_id=13](http://www.jcpa.net/jcpa/?page_id=13)

【問い合わせ】特定非営利活動法人日本チャリティプレート協会(担当：諏訪) 〒166-0012 杉並区和田1-5-18 アテナビル2F  
TEL：03-3381-4071 FAX：03-3381-2289  
E-mail：info@jcpa.net

## 練馬区社会福祉協議会

## 令和5年度(令和4年度申請・令和5年度使用)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原資として、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)。

- 【日時】①2022年9月9日(金) 13時30分～15時 申込締切：8月31日(水)  
 ②2022年9月26日(月) 18時～19時30分 申込締切：9月15日(木)  
 ※両日とも説明内容は同じです。

【場所】いずれも練馬区役所(練馬区豊玉北6-12-1) 本庁舎20階交流会場

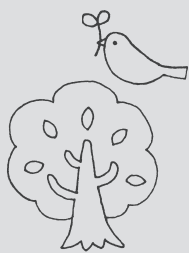
【内容】助成事業および申請方法の説明、助成団体からの活動報告等

【参加費】無料 ※1団体1名の参加をお願いします

【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 助成事業担当

TEL: 03-3992-5600 FAX: 03-3994-1224

E-mail: honbu@neri-shakyo.com ホームページ: <https://www.neri-shakyo.com/>



ハッピーひろば 地域共生講座

## 講演「ごちゃませ～寛容の地域社会～」

講師：雄谷 良成 氏 (社会福祉法人佛子園 理事長)

## 実践報告「ハッピーひろば10年の歩み」

横谷 恭子 氏 (NPO法人 ハッピーひろば 代表理事)

9月10日(土) 14時～16時 石神井公園区民交流センター 2階

【対象者】練馬区民、地域福祉関連団体、地域福祉関係従事者

【定員】150名(先着順) 【参加費】300円(資料代)

【主催】NPO法人ハッピーひろば

【申込み】①住所 ②氏名 ③電話

④所属(一般の方は区民と記載ください)を、8月31日までに下記連絡先へ。

TEL: 080-6602-6639 FAX: 03-6796-8080 E-mail: happy-hiroba@jcom.zaq.ne.jp



## 練馬区立区民協働交流センター(つながる窓口)

区民協働交流センター(つながる窓口)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。



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

練馬区立区民協働交流センター フェイスブック 検索



[https://twitter.com/kyodo\\_nerima](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

※過去の地域活動ニュースも掲載中  
<http://www.nerima-kyodo.com/>

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)  
 事業の実施等により開館時間が変更となる場合があります。

★音声でお読みいただけます 「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。ご希望の方は一歩の会にお申し込みください。NPO法人点訳・音声訳集団一歩の会 練馬区高松 2-16-12 TEL: 03-3577-5666