

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.90

## 今月の紹介団体 \*\*\*\*



2面

社会福祉法人章佑会  
やすらぎ夢工房

加賀谷 勇一さん 原澤 優介さん  
(かがや ゆういち) (はらさわ ゆうすけ)



3面

ハッピーメノポーズ

知久 朋美(ちくともみ)さん



## 練馬つながるフェスタ in 練馬 参加団体を募集します!



ワークショップ



体験コーナー



物販

「練馬つながるフェスタ(つなフェス)」は、町会・自治会、NPOやボランティア団体など地域で活動している団体の日頃の取り組みを「見て!聞いて!知って!」たくさんの仲間と“つながる”ことができるイベントです。ワークショップ、体験コーナー、物品販売等の参加団体を募集します。

詳細は練馬区公式ホームページをご覧ください。

詳細はこちら→



令和7年

3月8日(土) 12時~15時30分

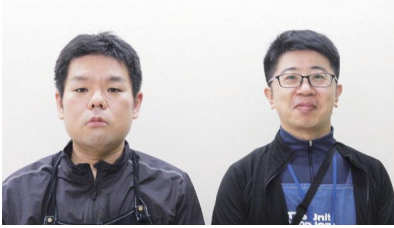
ココネリ3階(練馬1-17-1)

応募締切日

令和6年11月4日(月・祝)まで

## 作業を通して地域とつながりイキイキと過ごす

### 社会福祉法人章佑会 やすらぎ夢工房



生活支援員の加賀谷 勇一さん(左)と  
原澤 優介さん(右)

土支田の住宅街の一角にある「やすらぎ夢工房」は、2012年に開所した、生活介護、就労継続支援B型、就労移行支援の3つのサービスを提供する多機能型障害者施設です。約80名の利用者が通所し、月曜から金曜までサンプル品の封入や小物作り、パソコンを使った事務作業など、さまざまな活動に取り組んでいます。

「利用者の障害の程度や特性

に合わせて働き方や働く環境を整えています」と話すのは、生活支援員の原澤さん。施設では、疲れやすい人は休憩を多くとってもらう、周囲の視覚刺激が苦手な人はパーテーションを立てて作業をしてもらうなど、1人ひとりに寄り添う細やかなサポートをしています。

一方で、「作業を通して地域の方々と交流し、イキイキと生活してほしい」という思いから、お弁当の配達や近隣公園の清掃といった地域と関わる活動も積極的にを行っています。そのひとつがココネリ3階にある「Cafe CLOVER」での接客や調理などの仕事です。

「1番好きなのはカフェでの仕事。難しいこともあるけれど、楽しいです。以前はわからないことがあると困ってしまい何もできなく



「fofo」と名付けられたオリジナルコーヒー。パッケージには利用者の描いたイラストを使用

なっていました。今は『どうしたらいいですか?』と人に聞けるようになりました」とある利用者

は話してくれました。こうした地域社会との関わりが利用者の成長にもつながっているのです。

今年からは、新たにオリジナルのコーヒー作りを始めました。生豆の仕入れから焙煎、袋詰め

まですべての工程を施設内で行っています。フロアに漂うコーヒーの香りに利用者も支援員も癒やされ、作業を楽しみにしている人も多いそうです。「飽きのこない味でおいしい」と評判のこのコーヒーは、「練馬つながるフェスタ」などの地域イベントや施設で直接購入できるほか、Cafe CLOVERでも提供しています。興味のある方はぜひ訪れてみてください。

利用者とともに成長してきたやすらぎ夢工房。コーヒーという新しい事業を通じて、ますます活動の場が広がっていきそうです!



牛乳パックをリサイクルして紙を作る作業の様子。細かく刻みながら溶かして漉き、ハガキやコースターに生まれ変わります

#### 社会福祉法人章佑会 やすらぎ夢工房

代表：馬場 康雄

住所：練馬区土支田3-29-25

TEL：03-5933-2023

ホームページ→



## 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。

### ■ ヤマト福祉財団「障がい者福祉助成金」

【助成対象】障がいのある方の幸せにつながる、次の①～④の事業や活動 ①会議・講演会 ②ボランティア活動 ③スポーツ活動・文化活動 ④調査・研究・出版

【助成金額】1件あたりの上限額：100万円

【応募期限】2024年11月30日

【関連URL】[https://www.yamato-fukushi.jp/uploads/2025yamato\\_jyoseikin\\_yoko.pdf](https://www.yamato-fukushi.jp/uploads/2025yamato_jyoseikin_yoko.pdf)

【問い合わせ】公益財団法人 ヤマト福祉財団 助成金事務局  
〒104-8125 中央区銀座2-16-10

TEL：03-3248-0691 FAX：03-3542-5165

### ■ ファミリーマート&むすびえ

#### 「こども食堂スタート応援助成プログラム」

【助成対象】新たにこども食堂を立ち上げる団体

【助成金額】1件あたりの上限額：8万円

【応募期限】2024年11月15日

【関連URL】<https://musubie.yoshida-p.net/>

【問い合わせ】認定NPO法人 全国こども食堂支援センター・むすびえ Email：kaietsu\_ouen@musubie.org

※件名に「2024年度こども食堂スタート応援助成プログラムについて」を記載する。

## 正しい知識とセルフケアで更年期をチャンスに!

### ハッピーメノポーズ



代表の知久 朋美さん(中央)と  
スタッフの伊作さん(左)、森田さん(右)

メノポーズとは、英語で「閉経・更年期」という意味。「ハッピーメノポーズ」は、女性ホルモンを正しく知るための講座やセルフケア体操を通して、更年期を前向きにとらえようという啓発活動を行っています。

ももとは産業保健師として働いていた代表の知久さんは、40～50代の働く女性が体調不良を抱えているケースがとても多いことを実感していました。



講座では、参加者同士で自身のことや悩みなどを話すグループワークの時間が設けられています

しかし、そういった相談に的確なアドバイスができなかった経験から、退職後、更年期ケアの団体に参加し、女性ホルモンや更年期についての知識やセルフケアを学びました。

さらに「つながるカレッジねりま」へ参加したことから地域に貢献したいという思いが芽生え、2022年に団体を設立。現在は4名のメンバーで、不定期の「女性ホルモンのトリセツ講座」と、月ごとにテーマを設けたミニ講座・座談会・セルフケア体操を行う「メノポーズカフェ」を区内で開催しています。

講座では、一生を通して変化する女性ホルモンについて学んだあと、自律神経を整える体操や、体の変化に合わせた人生設計を考えるワークショップを行います。

「地域での活動は“リアル”にこだわりたか



講座の締めは「元気の出るポーズ」! 自然と笑いが生まれます

ったんです。参加者同士で話をしたり、休憩時間にポロッと本音が聞けたり…。対面ならではの良さがあると

感じています」と知久さん。デリケートなテーマを女性同士でじっくり話せる場なので、同じ悩みを抱え

た人がいて気が楽になったという声も多いそうです。

「閉経時期も更年期の症状も人それぞれですが、更年期は必ずやってくるもの。その後の人生をより快適に過ごすために、女性ホルモンが激減する更年期前に筋力や骨密度を高めておくことが大切なんです」と知久さん。そのためにも、30～40代の女性にこそ正しい知識を身に付けて、来るべき更年期に備えてほしいと言います。

自身のことをじっくり考えるきっかけに、講座やカフェに参加してみたいはいかがでしょうか。スケジュールは下記インスタグラムをご確認ください。

#### ■ ハッピーメノポーズ

代表：知久 朋美

Instagram →

メール：hmenopause0316@gmail.com



#### ■ 公益財団法人 電通育英会

##### 「学生を対象とする次世代リーダー人材育成活動助成」

**【助成対象】** 様々な社会課題と向き合い、教育、地域活性化、国際交流、防災・災害支援、文化・芸術など、社会におけるあらゆる分野で活躍する次世代リーダー・リーダーシップの育成につながる活動。以下、助成対象となる活動例 ①学生(主に大学生)が主体となって活動する育成プログラム ②次世代リーダーの育成・リーダーシップ育成に資する活動 ③多様な活動分野・テーマを対象

**【助成金額】** 1件あたりの上限額：100万円

**【応募期限】** 2024年11月27日

**【関連URL】** <https://www.dentsu-ikueikai.or.jp/transmission/#subsidy-about>

**【問い合わせ】** 公益財団法人 電通育英会 事務局

フォーム：<https://www.dentsu-ikueikai.or.jp/transmission/subsidy-contact-us/>

[transmission/subsidy-contact-us/](https://www.dentsu-ikueikai.or.jp/transmission/subsidy-contact-us/)

#### ■ 公益財団法人 公益推進協会「建設女子応援ファンド」

**【助成対象】** 建設業界の持続的な発展に向けて、建設業界で女性が働き続けられる「働きやすい」環境整備に関わる活動、あるいは建設業界で働くことを希望・検討している女性や若年層にむけたPR活動

**【助成金額】** 1件あたりの上限額：30万円

**【応募期限】** 第1期：2024年11月20日

(第2期、第3期は別途応募期間あり)

**【関連URL】** <https://kosuikyo.com/> 助成金-2

**【問い合わせ】** 公益財団法人 公益推進協会 建設女子応援ファンド担当 TEL：03-5425-4201(平日10時～17時)

E-mail: [info@kosuikyo.com](mailto:info@kosuikyo.com)

※件名に「問合せ建設女子応援ファンド\_団体名」を記載する。

## 練馬つながるフェスタ in 光が丘 を開催します!!



**11月9日(土) 13時～15時**  
**光が丘IMA 光の広場イベントスペース**  
 (光が丘5-1-1)

「練馬つながるフェスタ(つなフェス)」は、町会・自治会、NPOやボランティア団体など地域で活動している団体の日頃の取り組みを「見て! 聞いて! 知って!」たくさんの仲間と「つながる」ことができるイベントです。練馬つながるフェスタ in 光が丘では、ワークショップおよび物品販売を行いますので、ぜひ、会場へお越しください。詳しい内容は練馬区公式ホームページをご覧ください。

詳細はこちら→



## つながるカレッジ ねりま

## 公開講座の聴講生を募集します

つながるカレッジねりまは、地域で活動を始めたいと思う人が集い、学びやスキルアップ、地域とのつながりができる場です。カリキュラムの中から、次の講座を公開します。参加方法は、対面とオンラインを選べます。

### 「地域活動の実践と展開」

**【日時】** 11月23日(土) 9時30分～11時30分  
**【内容】** 区内のNPO 法人にも参画している講師とともに、自身の「好きなこと」「得意なこと」を手掛かりに、地域の課題を解決する活動について考えます。

**【講師】** 齋藤 博(東洋大学福祉社会デザイン学部 准教授)

**【定員】** 30名(先着順)

**【申込み】** ①講座名 ②参加方法 ③氏名 ④電話 ⑤住所 ⑥メールアドレスを、11月15日(金)までにポータルサイト (<https://www.collegenerima.jp>) ・電話 ・メールで協働推進課カレッジ担当係



**【問い合わせ】** 地域文化部協働推進課カレッジ担当係 TEL : 03-5984-1613  
 E-mail : kyodosuishin04@city.nerima.tokyo.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。

### 【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。



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



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



### 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 フェイスブック 検索

練馬区立区民協働交流センター エックス 検索

練馬区立区民協働交流センター 検索

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