

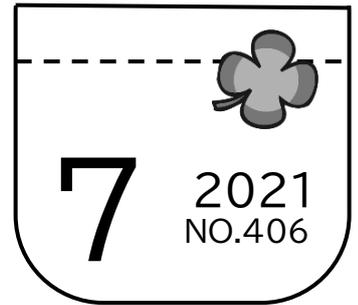


練馬区社協キャラクター



ぽけっと

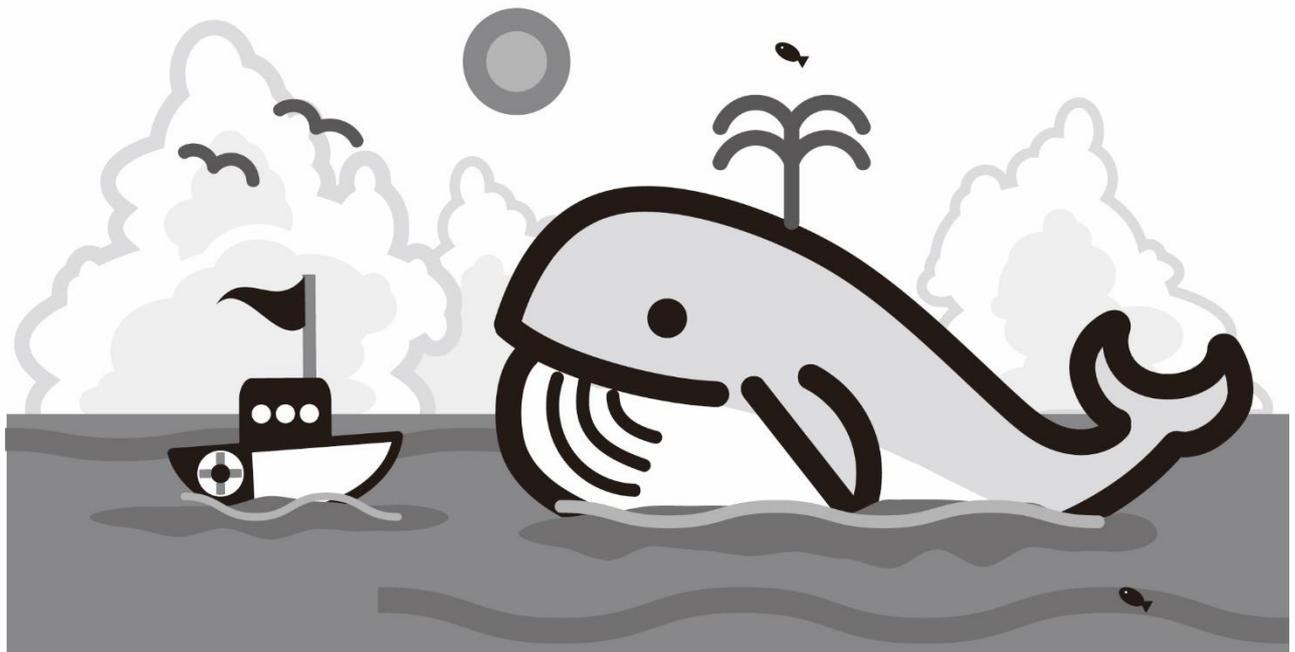
Pocket



練馬区ボランティア・市民活動情報誌

▶今月の特集 「 若年性認知症とともに地域で暮らす 」

社会的役割が大きく、働き盛りの世代の人が発症する「若年性認知症」。不安を抱えているご本人や支援されている方々にとって、「居場所」は大きな希望を生み出す大切な場所であり、仲間と出会い、社会とつながることができる場所でもあります。「地域の中で暮らす感覚を大切に」をモットーに活動している事業所の取り組みから、今回は地域の中でのつながりのヒントを考えてみました。



▲ 7月のイラスト : ボランティアの岩柳恵さんが描いてくださいました

CONTENTS◆目次

【特集】若年性認知症とともに地域で暮らす	P2-3
市民活動情報	P3
掲示板	P3
社協情報あらかると	P4

テープ録音版は光が丘図書館にあります。
TEL 03(5383)6500

練馬区社会福祉協議会
練馬ボランティア・地域福祉推進センター

〒176-0012 練馬区豊玉北 5-14-6 新練馬ビル 5 階
TEL 03(3994)0208 FAX 03(3994)1224
ホームページ <https://www.neri-shakyo.com>
ブログ「ぽけっとのうらがわ」
<https://blog.canpan.info/neriura/>
WEB (PDF 版) で検索

若年性認知症とともに 地域で暮らす

今回は、若年性認知症の方々が、地域の中に自分の居場所を見つけ、生活の質の向上をめざす支援を行っている若年性認知症のサポートセンターの方に、自分らしく地域で暮らすためのヒントをお聞きしました。

地域の中で自分らしく暮らすヒント

地域の中で暮らす
感覚を大切にしよう

♪ 社会とつながる

散歩をしたり、空き缶や吸い殻を拾うなどのボランティア活動してみると、道ですれ違う近隣の方々や保育園の子ども達と笑顔であいさつすることで顔見知りが増えます。話をしたり、話しかけられたり、元気がもらえることも！



♪♪♪ ご本人はもちろん家族の方や 支援者の方も語り合う

ご本人を支援されている方の思いや、困りごとを語り合うことは、精神的な安定につながります。高齢者の認知症と同じような対応が必要な時があれば、若年性認知症ならではの対応が必要な時もあります。

苦労話や不安な気持ちはもちろん、今後の生活への希望にも耳を傾け、丁寧に対応してくれる支援者同士のつながりも大切です。



相談できる人や
場所を見つけよう



居場所を
見つけよう

♪♪ 仲間と楽しくすごす

サロンやサークル活動などに参加して、楽しくおしゃべり！いろいろな方と知り合うことで、今までの生活とひと味違う時間を過ごすことができるかも！



気持ちが分かり合える
仲間がいて嬉しい！

また、みんなで音楽に合わせて体操したり、ダンスをしたり…。気持ちがグンと明るくなります



家庭的な雰囲気の中で、楽しく体操したり、ボールなどを使って運動することで、会話が自然と増えて、楽しいです。

若年性認知症とは…

65歳未満で発症する認知症のことを「若年性認知症」と呼びます。全国の若年性認知症者数は3万5700人と推計されています。若年性認知症は、40歳を過ぎれば介護保険を利用できますが、本人が現役世代であることから、就労の継続、経済的な問題、子どもの養育など、高齢者の認知症とは異なるさまざまな社会支援が求められています。

出典：東京都健康長寿医療センター研究所 HP ほか

今回お話を伺ったのは…

練馬若年性認知症サポートセンター

区内の石神井地域にある若年性認知症に特化したセンターです。ここでは、社会参加型支援活動として、公園や道路の美化活動(たばこの吸い殻拾い)、安全安心見守りボランティア、配食ボランティアをされています。地域貢献したいという気持ちをサポートしつつ、地域の中の居場所づくりをすることで、ひとりひとりの生きがいをつくり、生活の質の向上の支援をされています。



コロナが収束に向かったら、一緒に楽しく活動して下さる地域のボランティアの方に来ていただけると嬉しいです。

住所：東京都練馬区上井石神井 1-35-5
電話：03-5903-6520



その他の相談先

若年認知症ねりまの会 MARINE

若年認知症について話し合い、気持ちを分かち合える仲間に出会えます。お気軽にお問い合わせください。

メール：nerima_marine@yahoo.co.jp

『地域福祉活動実践報告会 2021』 開催しました！



6月22日、ココネリホールにて地域福祉活動実践報告会を開催しました。参加された10代～80代の皆さんは、区内で活躍する18の地域団体による熱いメッセージに耳を傾けていらっしゃいました。そして交流タイムには興味を持った団体のブースに立ち寄り、より詳しい活動についてお話されていました。

地域の新たな課題や取り組みに触れることは、新しい一歩を踏み出すきっかけになります。「その一歩を無理なく続けることが、地域活動の秘訣ですよ」と長年活動している方もお話されていました。

参加者の方、参加団体・実行委員の皆さま、ありがとうございました。
来年度もお楽しみに！

大泉ボランティア・地域福祉推進 コーナーからのお知らせ

下記の通り通常休館日が祝日にあたるため、臨時休館とさせていただきます。

8月 9日(月) 通常休館
8月 10日(火) 臨時休館

【問合せ】
TEL 03(3922)2422
大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー

市民活動情報

古布を集めています

古布をハサミで切り、ウエス(使い捨て雑巾)として病院や施設に寄付します。最近は、消毒するのに使うため、さらに必要とされています。

- ◆素 材 綿などの布(タオル、シーツ、シャツなど)
給水しにくい布不可
汚れシミがなく洗濯したもの
- ◆受 付 大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー
(東大泉 2-8-7)
- ◆問合せ TEL 03(3922)2422

【問合せ】関町ボランティア・地域福祉推進コーナー(連絡先はP 4 相談窓口参照)

練馬ボランティア・地域福祉推進センターへ
ご寄付をいただきました

ご寄付をくださった方

【令和3年4月1日～6月30日】順不同

東京練馬西ロータリークラブ 様
匿名 3件



計45,200円 ありがとうございました!

いただきましたご寄付は、練馬ボランティア・地域福祉推進センター及び各コーナーの運営、研修会の開催、広報誌の発行など、市民活動の支援のために使わせていただきます。

※練馬ボランティア・地域福祉推進センターへの寄付は、税法上の寄付金控除の対象になります。

使用済み切手収集のご報告

使用済み切手の収集にご協力いただき、ありがとうございます。寄付された切手は、ボランティアグループのみなさんに整理していただいた後、業者で換金しています。その収益をご報告させていただきます。

切手 16.1kg → 11,270円
外国切手 0.02kg → 20円
外国はがし切手 0.1kg → 150円
(令和3年6月換金分)

切手の他、以下の物も集めております。皆様からお寄せいただいた物品は、地域福祉活動への支援に活用させていただきます。ご協力をお願い致します。

- ・未使用の切手
- ・ベルマーク
- ・書き損じはがき
- ・未使用のはがき

【問合せ】練馬ボランティア・地域福祉推進センター
及び各コーナー

※連絡先は下記相談窓口案内をご覧ください。

ボランティア・市民活動・NPOに関する 相談窓口案内 ～最寄のセンター・コーナーへ お気軽どうぞ～

<p>練馬ボランティア・地域福祉推進センター</p> <p>9:00～17:00 土日祝休み 〒176-0012 豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階 TEL:03-3994-0208 FAX:03-3994-1224</p>	<p>大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー</p> <p>9:00～17:00 月日祝休み 〒178-0063 東大泉2-8-7 TEL:03-3922-2422 FAX:03-3922-2412</p>
<p>光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー</p> <p>9:00～17:00 土日祝休み 〒179-0072 光が丘2-9-6 光が丘区民センター6階 TEL:03-5997-7721 FAX:03-5997-7721</p>	<p>関町ボランティア・地域福祉推進コーナー</p> <p>9:00～17:00 水日祝休み 〒177-0051 関町北1-7-14 関町リサイクルセンター1階 TEL:03-3929-1467 FAX:03-3929-1497</p>

毎月第一金曜日午後は職員研修のためお休みです。
(日時は変更になることがあります)

- ▶ご意見・ご感想はお気軽に上記窓口までお寄せください。
- ▶ボランティア募集、市民活動情報の掲載をご希望の方は上記窓口までお問い合わせください。特にイベント、講座等の告知の場合はお早めにご相談ください。
- ▶「ぼけっと」はユニバーサルフォントなど見やすい字体を中心に使用し、編集しています。

ボランティア・市民活動情報誌「ぼけっと」広告募集！！

ボランティア活動を支援する事業にご賛同いただける企業、NPO、施設等の広告を募集します。

- ◆条件 ①1枠(9cm×5cm 1号掲載) 5,000円
②版下持込
③「ぼけっと」発行1回につき1枠まで
④連続掲載可 ※この枠内が1枠分です

◆問合せ TEL 03(3994)0208
練馬区社会福祉協議会
練馬ボランティア・地域福祉推進センター