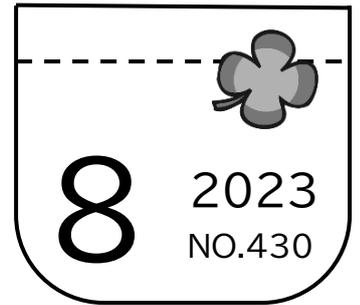




# ほけっと

ocket



練馬区ボランティア・市民活動情報誌

## ▶ 今月の特集 「ユニバーサルスポーツで交流しよう！」

夏本番になりました。「涼しい部屋でゆっくり過ごすうちに体がなまってしまった」「親子で楽しめる場所が見つからない」という方はいませんか？夏休み期間中は、練馬区内でも様々なイベントが開催されます。誰もが一緒に楽しめる“ユニバーサルスポーツ”をキーワードに、活動先を探してみましょ！



▲ 8月のイラスト：ボランティアのよなさんが描いてくださいました。

### CONTENTS◆目次

【特集】ユニバーサルスポーツで交流しよう！	P2-3
ボランティア情報	P2
市民活動情報・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「ほけっとのうらがわ」

<https://blog.canpan.info/neriura/>  
WEB (PDF 版)   で検索

# ユニバーサルスポーツ で交流しよう！

「ユニバーサルスポーツ」とは、年齢や性別、障害の有無にとらわれずみんなで一緒に楽しめるスポーツのことです。スポーツを通じて得られる一体感・達成感は、特別な感じがしますよね。今回は、練馬区内で活動の盛んなユニバーサルスポーツ「ボッチャ」と「ペガーボール」について、その魅力をご紹介します。

## ボッチャ



「ジャックボール」という白いボールを目標に、各チームのカラーボールを投げたり転がします。いかにジャックボールに自分のチームカラーのボールを近づけられるかを争う競技です。

### いなき 練馬ボッチャクラブ代表 稲木さんに聞く ボッチャの魅力

ボッチャは障害のある方のリハビリやレクリエーションを目的に考案されたスポーツですが、シニアや親子連れ、小中学生など様々な人が一緒に楽しめるよう工夫が凝らされています。自分のチームのボールをジャックボールに近づけるため、相手ボールを弾いたり、妨害したりします。



ボッチャ交流会の様子

最後に大逆転するような展開もあり、知れば知るほど奥が深く魅力的な競技です。定期的に交流会を行っていますので、ぜひご参加ください。

【問合せ】練馬ボッチャクラブ [nerima.boccia@gmail.com](mailto:nerima.boccia@gmail.com)

### 練馬区社協で道具を貸し出しています！

ボッチャのボールセット・ペガーボールセットを当会で貸し出しています。お問合せください。

【問合せ】03(5387)4610 かたくり福祉作業所



夏休みはユニバーサルスポーツで交流しませんか。  
下記にボランティアやイベントの情報を掲載しています。

【問合せ】練馬ボランティア・地域福祉推進センターおよび各コーナー（連絡先はP4参照）

## ペガーボール



ペガーマン(鬼役)を追いかけて、ボールを投げてくっつける競技です。ペガーボールは、1チーム5人の2チーム対抗で行います。ボールを多くくっつけたチームが勝利となります。

### あおやぎ 練馬区ペガーボール協会副代表 青柳さんに聞く ペガーボールの魅力

ペガーボールの発祥は福岡県で、知的障害のある子どもたちにスポーツを楽しんでもらおうと考えられました。「鬼ごっこ」と「玉入れ」の要素が入り、誰もがつい熱中してしまうシンプルな面白さがあります。

一番の魅力は、「成功体験ができる」こと。どんな障害があっても、身体動作に制限があっても、投げたボールが的にくっつくという小さな成功の



ペガーを遊ぶ子ども達

積み重ねは参加者を段々と笑顔にします。その笑顔を見るために活動しているなあと日々実感しています。

現在ボランティア、イベント参加者ともに募集中です。

【問合せ】練馬区ペガーボール協会 [aoyagi@pegarball.jp](mailto:aoyagi@pegarball.jp)

## ボランティア情報

### 練馬 継続 障害者のIT利用サポート

障害のある方が、タブレットやパソコンを使用する応援を一緒にしませんか？パソコン・障害に関する知識はあまりないけれど、興味があるという方も是非どうぞ！『練馬ぼそぼらん』のホームページをご覧ください。

- ◆申込み <http://pasovolun.or.jp/>にアクセスし「ボランティア募集」よりフォーム送信
- ◆問合せ Eメール [pocket@pasovolun.or.jp](mailto:pocket@pasovolun.or.jp)  
練馬ぼそぼらん ぼけっと担当

### 光が丘 単発 ふうせんバレーボール活動の手伝い

ユニバーサルスポーツである「ふうせんバレーボール」を学び、活動準備等のお手伝いをしながら参加者やスタッフと共に楽しんでもらえる方を募集します。

- ◆日程 8月26日(土)9月3日(日)9月30日(土) 10:30~12:30
- ◆場所 区立光が丘福祉園内 多目的ホール (光が丘2-4-10 8階建ての1階部分)
- ◆問合せ Eメール [nerimafusen@gmail.com](mailto:nerimafusen@gmail.com)  
練馬ふうせんバレーボールの会 松井

## 市民活動情報

### ボッチャ交流・体験会

練馬ボッチャクラブの定例会を兼ねたボッチャの体験会です。ゲームのプレイヤー、イベントボランティアのどちらでも参加できます。

- ◆日程 8月25日(金)13:30~15:00
- ◆場所 練馬区勤労福祉会館 (東大泉5-40-36)
- ◆内容 ボッチャの体験と地域交流(予約制)
- ◆参加費 200円
- ◆問合せ Eメール [nerima.boccia@gmail.com](mailto:nerima.boccia@gmail.com)  
練馬ボッチャクラブ

### パラスポーツ in 光が丘 夏休み Special

ペガーボール、ボッチャ、ふうせんバレー、ユニカーなど、パラスポーツを夏休みの午前中に体験してみませんか？ボランティアスタッフとしての参加もOKです。(※ボランティアの場合は要事前連絡)

- ◆日程 8月20日(日)8月26日(土)8月27日(日) 10:00~11:30
- ◆場所 光が丘区民センター3階 多目的ホール
- ◆参加費 無料
- ◆問合せ 090(3234)5584  
練馬区ペガーボール協会 原田

## 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(日本・外国含む)  
**切手 17kg → 11,900円**  
(令和5年6月換金分)

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。切手の他、以下の物も集めております。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
- ・インクカートリッジ

【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 P4 相談窓口案内をご覧ください。

### 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、消毒するために使うため、さらに必要とされています。

- ◆素 材 木綿などの布(タオル、シーツ、シャツ等) 吸水しにくい布は不可 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

**令和6年度(令和5年度申請・令和6年度使用)助成事業説明会を行います!**

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、福祉施設などにおける備品購入や小規模修繕、研修や交流事業などの費用を助成しています。また、地域住民が主体となって取り組む地域福祉活動に対して活動費の助成を行っています。①、②とも説明内容は同じです。説明会は予約制ですので、下記までお問い合わせください。

- ◆日程 ①9月7日(木) 18:30~20:00 ②9月25日(月) 10:30~12:00
  - ◆場所 練馬区役所本庁舎 20階 交流会場(豊玉北6-12-1)
  - ◆〆切 ①8月30日(水) ②9月14日(木) ※参加は1団体1名でお願いします。
- 【申込み・問合せ】TEL 03(3992)5600 FAX 03(3994)1224  
練馬区社会福祉協議会 総務係 助成事業担当

	赤い羽根配分 新規団体応援部門	赤い羽根配分 福祉団体応援部門	歳末たすけあい配分 地域ふれあい活動部門
助成金額	20万円以内	30万円以内	単独事業:20万円以内 共催事業:30万円以内
助成対象団体	練馬区内で一定期間以上福祉活動をおこなっている非営利の施設・団体など		
	事業開始から1年以上	事業開始から3年以上	事業開始から原則1年以上
助成対象	利用者のための備品購入や小破修理、利用者のための研修、訓練、交流事業など		福祉啓発のための講演会、イベント、講座など
申請期間	10月2日(月)~10月25日(水)		12月1日(金)~12月22日(金)

**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~

**練馬ボランティア・地域福祉推進センター**

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

**大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー**

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

**光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー**

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

**関町ボランティア・地域福祉推進コーナー**

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

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