



ネリーズ通信

第34号 2025年7月

編集発行責任者 社会福祉法人 練馬区社会福祉協議会



ネリーズは日々の暮らしの中で、近隣の方たちとつながっていくことで、ゆるやかに見守りあい、誰にとっても暮らしやすい地域づくりを目指している地域の皆さんです。

ネリーズ紹介 No.31

豊玉障害者地域生活支援センターきらら（以下きらら）でのボランティアや、「地域応援隊・だんだん（以下だんだん）」など様々な活動に参加され活躍している赤川さんにインタビューしてきました。

「自分達のできるところで楽しくやる」 練馬地区 赤川 美智子さん

きららでのボランティア活動や、だんだんの活動を始めて約10年になります。だんだんでは、福祉施設等でハンドベルの演奏の活動をしています。ハンドベルはみんなで一音一音つなげて曲にしていくので、最初はうまくいかないこともありましたが、しかしある時「私たちの演奏を聞いてもらうだけでなく、利用者さんにもハンドベルを体験してもらう時間をつくり、私たちは慣れた優しい曲を上手に弾こう」と方向転換をしたところ、意外にもベルの体験というのが利用者さんにも好評で、私たちも活動が面白くなっていました。



平成つつじ公園の花壇の前で撮影。こちらの花壇の手入れもきららで担当しています！！



きららの利用メンバーと一緒に
お花の活動 🌻



だんだんでの
ハンドベルの演奏 🎵

曲ができないでピリピリしているより、自分達のできるところで楽しくやるというところに落ち着きました。結局は自分達のためであり、自分達が楽しくなければ利用者には伝わらない。まずは自分達が楽しまいと思っています。

特に、「迷った時にはスイッチオン」ということを意識しています。今までは行動することに対してめんどくさいなと思ったり、グジグジしてしていました。しかし、コロナ禍の時に「動けるうちに動いておこう」という気持ちになり、そこから「迷った時にはスイッチオン」を意識するようになったんです。そうすると行って良かったな、楽しかったな、発見があったなということが出てきて、なんだが生活が豊かになり、きらめきが出てきました。お金がたくさんかかるとかじゃなくても、日常にはこんなに楽しいことがあるんだよって思うんですね。でも、やりすぎてしまわないように、自分を知り、「自分ができることはこんなもんですよ」ということも忘れないように活動しています。

いつも明るくパワフルな赤川さん！！その秘訣は「迷った時こそスイッチオン」だったのだと知りました。自分たちのできるところで楽しみながら活動するというのが活動を続けるポイントなのだと感じました。





のみなさんは 地域福祉活動の推進力です！

地域福祉活動計画とは？

私たち一人ひとりがどのように地域づくりを進めていくかを確認しあうための計画です。住民のみなさんや、福祉関係団体等のみなさんとともに策定しています。また、練馬区の「地域福祉計画」と連携しています。

第6次地域福祉活動計画がはじまりました

「ネリーズ」のみなさんは「ねりま社会福祉法人等のネット」「地域福祉コーディネーター」とともに地域福祉活動計画の推進力です。第6次地域福祉活動計画をぜひご覧ください。



地域に関心を持ち、知る

～地域の中で何かできないかと
お客さんを見守っているコンビニの話～

(店長さんの声)
ある時、お客さんの中にお風呂に入っている
心配な方がいました。どうしようかと考え、
白旗から関係ができていた地域福祉コーディネーターに相談しました。



その後、地域福祉コーディネーターが地域包括支援センターにつなげ、一緒に見守っていくことになりました。

～地域のスーパーの取り組み～

家庭で余っている食品を集めるフードドライブ活動に取り組んでいるスーパーマーケットがあります。

また、販売はできないけれど品質に問題はない日用品や食材を練馬区社協に寄付する活動をしているスーパーマーケットもあります。

寄付が集まった食品は練馬区社協が受け取りに行き、生活に困窮している人や地域の子ども食堂へお渡ししています。



計画概要版

地域でこんな取り組みが
広がっています

様々な参加のかたち

～知りたい・やりたい・出会いたい・つながりたい～

きっかけはちょっとした気持ちの変化。入口はちょっとした関心。地域では様々な思いや関心を持ち活動している人たちがいます。その気持ちを受け止め、大切にできる地域を目指します。

だれもが何かができる場所！
入り口は「ちょっとした参加」
ネリーズ交流会



そこに行く人がある！花がある！
「たのしく続けられるかな？」
きらら 花くらぶ

花が好き！図書館や
つつじ公園の花壇
きれいだな



参加はいつでも
だれでも大歓迎！



計画本編



街で見かけた、嬉しかった、笑顔・幸せになれた、これもネリーズかな？

ネリーズ ほっこりエピソード

先日練馬こぶしハーフマラソンのボランティアに参加した時のことです。他のブースのボランティアさんとお話する中で、練馬が大好きだからそれをアピールするためにボランティア活動に参加していると笑顔でお話下さいました。このボランティア活動以外にも、あれは当選した落選したとお互いに情報交換でき、マラソンスタート前の楽しい時間となりました。(チー散歩)



「お隣の人もネリーズだった！」練馬が大好きな話で、心強い気持ちにさせてくれた、チー散歩さんはまさにネリーズです！

「ママー、ママー」と鳴いている鳥がいます。何の鳥かと思ったら、カラスの子どもでした。家のそばに公園があり、きっと子ども達の真似をしたのだと思います。親のカラスは「カーカーと鳴くのよ」と注意をしたと思います。私の想像ですが。(田柄の針替さん)



カラスの親子の視点で、楽しく想像しながら優しく見守る針替さん。ネリーズとして大切な姿勢を教えてくださいました。

みなさん一人ひとりが地域の中で気づいたこと、忙しい日常の中で笑顔になれたこと等、さりげない日常のエピソードなどを募集しています。皆様からの投稿をお待ちしております！



X(エックス)

練馬区社会福祉協議会

練馬区社協の情報をいち早くお届けしています。



公式YouTubeチャンネル



◆お問合せ◆ 社会福祉法人 練馬区社会福祉協議会

〒176-0012 練馬区豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階 TEL 03-3992-5600/FAX 03-3994-1224

<https://www.neri-shakyo.com> E-mail/info@neri-shakyo.com

ネリーズ通信の感想をお待ちしています！