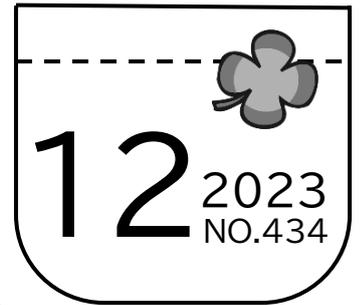




# ぽけっと Pocket

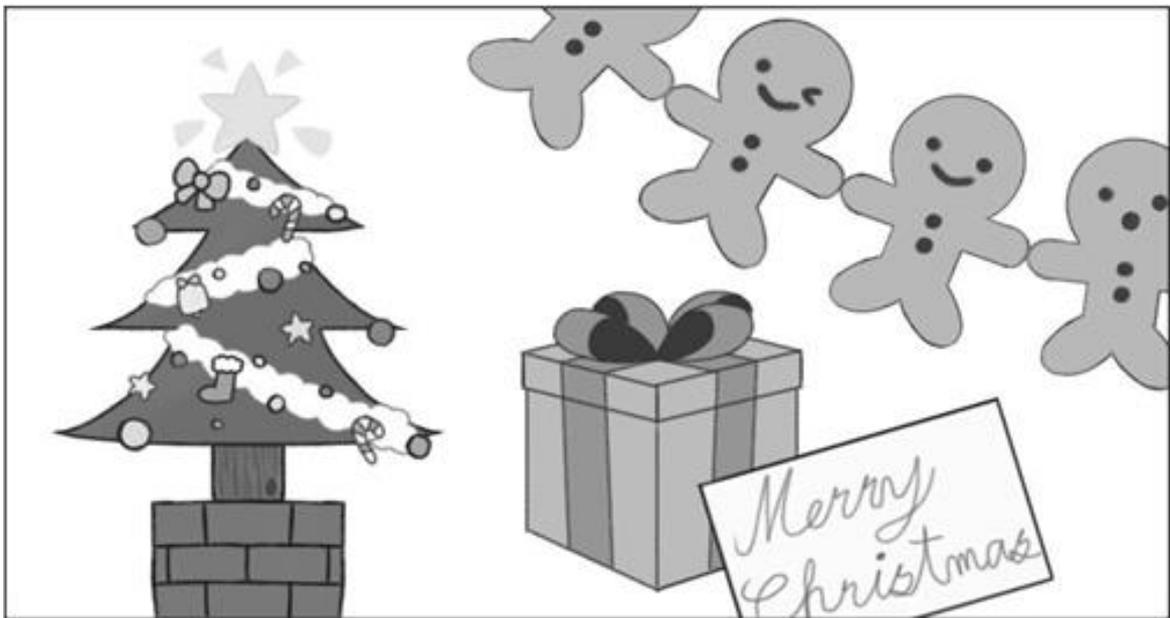


## 練馬区ボランティア・市民活動情報誌

### ▶今月の特集「ボランティアで生活を豊かに」

街にクリスマスの音楽が流れる季節となりました。今年も「地域や社会の役に立ちたいのでボランティアを始めたい」という、たくさんの人との素敵な出会いがありました。今月はそれぞれの立場でボランティアされている人たちを特集します。

今年も1年間ありがとうございました。



▲ 12月のイラスト：NPO法人フェアネス・ラボの野田 紅葉(のだくれは)さんが描いてくださいました

#### CONTENTS◆目次

【特集】ボランティアで生活を豊かに	P2-3
ボランティア情報	P2
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

高齢者や障害者、子ども、学生、社会人、休職中、子育て中など、どんな立場の人でも「誰かの役に立ちたい」という気持ちがあるかと思います。ボランティアを通じて社会とつながることで、生活も豊かになるのではないのでしょうか。今回は自分に出来ることや想いを社会に発信して、つながりを作っている障害のある人や団体をご紹介します。

【インタビュー①】

岡野さんのご紹介

盲導犬と16年暮らしている男性です。20代までは目が見えていましたが、30歳の頃から少しずつ見えなくなり全盲となったそうです。最近ではIT技術の発達により、スマートフォンを駆使して一人でも様々なことができるようになったというお話がありました。その中でも写真の内容をAIが説明してくれる「Be my eyes」というアプリがとても使いやすいと実演してくださいました。

「Be my eyes」には視覚障害者と登録ボランティアがビデオ通話できる機能もあります！



ボランティア活動

あるフリースクールで子どもたちにお話をしてもらいました！  
見えている世界が唯一の世界と思っていたけど見えなくなって、気が付いたのは全然違う世界があったというお話に子どもたちも熱心に耳を傾けていました。

ボランティアへの想い

身近に障害者がいる人は少なく、健常者の常識にとらわれがちです。けれども一人ひとり誰も見えている世界は違って、ものさしやものごと一つではありません。いくつもあることを知ってもらいたいです。見えなくてもできることはたくさんあります。  
自分もまるで未踏の地を冒険しているみたいで、日々、面白く生活していることを知ってもらうために講座などでお話をするボランティアを引き受けています。

【インタビュー②】

練馬区介護人派遣センターのご紹介

障害者の生活をサポートしている団体です。「重度障害者も共に生きる地域・社会を求めて」を合言葉に活動しています。運営する事業所では、障害のある方も介護者も共にメンバーです。どんな重度の障害があっても施設や親元で生活するのではなく、地域の中で自立した生活が実現できるように、また安定した介護派遣ができるようにと工夫されたとても素敵な事業所です。

ボランティア活動

ある小学校での交流授業を見学してきました。6名の障害のある方がボランティアとして交流授業に来ていました。ピアノを弾いている写真や釣りが好きという話に子どもたちは興味津々です！  
今回の活動に関わったAさんの姪が子どもたちの中に偶然いて、Aさんもとても嬉しそうでした。

ボランティアへの想い

障害者のことをより地域の人たちに知ってもらいたい、仲間を増やしていきたいと、そんな目的でボランティア活動を始めて30年になります。現在は小学校4年生が2学期に福祉のことや「誰にでも住みやすい街」のことを勉強していることから交流授業に協力しています。



交流授業の流れ

- ・メンバー紹介
- ・車いすの説明
- ・体験1 (グループに別れ、障害者の人と自己紹介)
- ・体験2 (2人1組になり、セットされた障害物を通る)
- ・体験3 (同時進行で障害者の車いすを押させてもらう)
- ・障害者と一緒にグループになって交流と発表

日頃誰かに支えられている人も、ボランティア活動を通して誰かを支える人になります。支えたり支えあったり、どちらか一方ではなく、得意なことを活かしてつながっていけるといいですね。「ボランティアしてみたいけど、自分にできるかな・・・」と迷ったり悩んでいたなら、私たちと一緒にできることを考えてみませんか。  
ぜひ一度、下記までご相談ください♪

【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相談窓口参照)

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皆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)  
**18.7 kg → 13,310 円**  
(令和5年9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。ご協力をお願いいたします。

- ・未使用の切手
- ・書き損じはがき
- ・未使用のはがき
- ・ベルマーク
- ・インクカートリッジ

【受付・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(下記の相談窓口案内参照)



ボランティア情報

大泉 継続 演奏・活動のお手伝い

あなたの特技、大募集！デイサービスでお客と一緒に楽しみませんか？初心者も大歓迎です。習字、演芸・音楽披露、読み聞かせなど、少しの時間でもOKです。習字のお手本書きだけでも！あなたの特技を活かしてください。

- ◆日 程 月～土曜日 13:45～曜日・時間は応相談
- ◆場 所 大泉デイサービスセンター (東大泉 2-11-21)
- ◆内 容 習字のお手本書き、演芸・音楽の披露など
- ◆条 件 謝礼・交通費なし
- ◆問合せ TEL 03(5387)2201 根本

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。まずは例会見学にご参加ください。

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

市民活動情報

「バリアフリー映画」上映会

音声ガイドと日本語字幕の付いた映画上演会です。参加費無料。1月11日(木)より受付開始。上映する映画→①「新・男はつらいよ」②「夜霧よ今夜も有難う」③「大河への道」④「最強のふたり」⑤「東京家族」

- ◆日程・場所・申込み先・問合せ先
- ①2月3日(土) 大泉図書館 TEL 03(3921)0991
- ②2月4日(日) 南田中図書館 TEL 03(5393)2411
- ③2月11日(日・祝) 貫井図書館 TEL 03(3577)1831
- ④2月12日(月・振休) 石神井図書館 TEL 03(3577)1831
- ⑤2月17日(土) 関町図書館 TEL 03(3929)5391
- ※定員・上映時間は、HPをご覧ください。各館へお問合せください。

視覚障害をお持ちのママも楽しめるクリスマス親子イベント

講師にメイク方法を教わりながら、親子でコーディネートしたメイクを楽しむクリスマスイベントです。お子様にはネイルも体験していただけます。

- ◆日 時 12月23日(土) 13:00～15:00
- ◆場 所 区民・産業プラザ ココネリ研修室1 (練馬 1-17-1)
- ◆内 容 視覚障害をお持ちの方もそうでない方も一緒に楽しめるイベントです。
- ◆参加費 1,000円(材料費)
- ◆申込み・問合せ TEL 080(8743)1138 Eメール s.1312002338@gmail.com セルフサポートマネージメント 石井

### 年末年始休業日のお知らせ

練馬ボランティア・地域福祉推進センター  
および各コーナーは、下記の期間は年末年始  
のためお休みさせていただきます。

**12月29日(金)～1月3日(水)**

【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(下記窓口案内参照)

### 気軽に楽しく福祉を学ぼう！！

保育・高齢者・障害者の施設の人が福祉のやり  
がいや楽しさ、自分たちの役割について現場の声  
をお伝えします！

- ◆日 時 12月17日(日) 10:00～12:00
- ◆場 所 練馬区立男女共同参画センターえーる
- ◆対象者 福祉に興味のある中学生以上の方
- ◆参加費 無料
- ◆申込締切:12月12日(火)
- ◆申込先:白百合福祉作業所 03-3995-7796  
関町ボランティア・地域福祉推進コーナー  
03-3929-1467

### 歳末たすけあい運動募金に ご協力をお願いします！

みなさんからお寄せいただいた募金は、練馬区  
内の地域福祉活動のための助成や新入学児童への  
ランドセル贈呈、成年後見制度の利用促進などに  
活用されます。ご協力をお願いいたします。

期間：12月1日(金)～31日(日)

募金方法・場所

- ①練馬区社会福祉協議会各窓口
- ②郵便振替(手数料無料の振込票あり)
- ③募金箱(公共施設などで設置のご協力をい  
ただいています)
- ④街頭募金で募金する

<日程>

- 12月1日(金)7:45～8:30 練馬駅(中央口・西口)
- 12月7日(木) 17:30～18:15 石神井公園駅
- 12月15日(金)17:30～18:15 光が丘駅
- 12月21日(木) 7:45～8:30 練馬駅(中央口・西口)

【問合せ】 TEL 03(3992)5600

FAX 03(3994)1224

ホームページ <https://www.neri-shakyo.com/>  
練馬区社会福祉協議会 募金担当

**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 お気軽にどうぞ～

<p><b>練馬駅</b> 西武池袋線 都営大江戸線 千川通り 目白通り 練馬区役所 銀行 消防署 警察署 コンビニ 豊玉すこやかセンター 新練馬ビル5階 駅より徒歩4分 信用金庫</p> <p>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</p>	<p><b>大泉学園駅</b> 大泉学園北 大泉街道 北口 商業施設 大泉学舎 大泉学舎 入口第二 大泉妙延寺前 酒屋 コンビニ 幼稚園 西武池袋線</p> <p>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</p>
<p><b>光が丘駅</b> 光が丘公園 小学校 清掃工場 病院 駅より徒歩2分 光が丘区民センター6階 警察署 消防署 連絡口直結 都営大江戸線</p> <p>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</p>	<p><b>関町駅</b> 本立寺橋 南口 銀行 関町北 関町リサイクルセンター1階 銭湯 医院 コンビニ 関区民センター</p> <p>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</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