

助成金額 18万円  
NPO法人成年後見推進ネットこれから  
「自分の老後を自分でデザインする “これから塾”」

自分や親の老後を「これからノート」に描いていき、人生設計を立てて行こうという勉強会「これから塾」を開催しました。テーマは「葬儀とお墓」、「地域支援」など全7回です。「身辺整理」は申込み多数で2回開催しました。



第4回「これから塾」 「相続と不動産」

第3回「施設入所」では、宮澤智子氏（大泉地域包括支援センター所長）、野川和康氏（グループプランニング&ホーディング取締役）を講師に、介護が必要になって自宅で生活が難しくなったとき、私たちにどんな選択肢があるのか？かきこい施設選びのポイントを学びました。参加の皆さんからは「役に立つ情報を得た」、「自分の気持ちをはっきりさせることが大事」、「資金計画もしっかり考えないと」などの感想が寄せられました。今後は、5月に社会保険労務士の方を迎えて「年をとってからの金銭管理」の講座を予定しています。



第2回「これから塾」 「身辺整理」

助成金額 7万円  
西・南大泉いきいきコミュニティ  
「みんなの公園、それはふれあい・いきの場、公園を地域のものに、そして福祉のまちあたたかさをつくらう」～地域の活動団体との連携、活性化を目指して

秋晴れの日曜日、身近な公園からコミュニティのことを考えていこうという呼びかけに、会場の西大泉中央児童公園（通称：つり橋公園）には、たくさんの地域のみなさんが集まりました。西大泉、南大泉地区すべての公園のパネル展示と紹介、西部公園管理事務所長の報告などをきっかけに、青空の下、参加者同士が熱心に意見交換。子どもたちが安全に遊ぶようにと自主的に公園清掃を続けられている方や、介護中のご家族との公園の散歩がかかせなかったという方などのお話からも、公園がコミュニティの広場」として、人びとの出会いや交流の場であることが実感できるひと時でした。

西・南大泉いきいきコミュニティでは、このイベントを皮切りに、会報「いきいき広場」の発行、公園清掃活動も始まり、まちづくりの輪を広げています。



緑蔭ミニミニシンポ in つり橋公園（10/5）

助成金額 20万円  
大泉学園にコレクティブハウスを作る会  
「地域で支え合ってともに暮らす住まいづくり準備事業」



コレクティブハウスは、同じ建物の中で個人の空間とは別に、食堂など生活の一部を共有し、住む人同士が支え合う暮らし方を実現させる住居です。大泉学園で実現をめざして8月3日に講演会「個を大切にしながら、ゆるやかにつながる暮らし方」が開催されました。前半は「コレクティブハウス」の仕組み、巣鴨のコレクティブハウス居住者からの報告、後半は、参加者間でグループワークを行い、イメージが少しずつ共有されていきました。

助成金額 20万円  
公園で脳フィットネス体操「フリフリグッパ」



居場所づくりグループ「地域における認知症予防」  
私達のグループは、「脳フィットネス体操、フリフリグッパを通して認知症予防活動を推進しよう！」を年間テーマとして活動しています。

今年も在宅支援課の催す介護予防まつり（豊玉、光が丘、関）に参加し、たくさんの方から続けてみたいとのアンケート結果をいただきました。グループは現在区内をA、B、グループにわけ、主に地域包括支援センターの依頼を受け、施設に集まる家族、利用者、地域の方たちに、フリフリグッパを紹介しています。今年の新しい試みとして、5月より公園を毎月1回練習の場としてきました。10月に入ってからは、その場に地域の方たちをお招きしています。メンバーの練習の場から地域の居場所づくりの場として定着してほしいと考えています。



高校生と一緒に節分の準備「鬼は外～」グループホームで

助成金額 20万円  
「白い箱の会」  
「認知症にやさしい地域づくり（支え合い）広めよう」

予防と介護は車の両輪です。住民が認知症に関する正しい知識と理解を深め、認知症になってもその人らしく地域で生きていけるよう、世代間を越え互いに支えあっている地域づくりを目指し活動しています。施設のグループホームでは、高校生と一緒に節分の準備をしました。高校生の参加は、施設の近くの第四商業高校にお声がけをして実現。お年寄りの方と住む機会が減っている今、大変貴重な経験になったようです。

年に2回行っている「脳に良い料理講座」はおかず編とお菓子編があります。これには地域のお料理好きの方が集まりますが、半分がピーターさん。好きなことが認知症の予防に繋がることは、とても理想的です。まずは、管理栄養士の方に前半の今日の料理の脳への効用を学びます。そのあと四グループに分かれ、料理スタート。それぞれにメンバーがつかますが、「手伝ってはいけない」ことがルールです。そのような中、グループのメンバーと料理することで新しい繋がりができて、「今度一緒に料理づくりをしましょう」という頼もしい展開になっています。



「サバの香草パン粉焼き」「イタリアン白和え」「豚汁」

PART 4  
テーマ部門

助成金額 25万円  
認知症予防推進員の会 ミニ講座・劇グループ  
「練馬にやさしい気持ちの花を咲かせよう」

劇によって、地域の方々とともに認知症について理解を深め、認知症の予防から支えあつまちづくりを目指しています。今回の劇は、認知症の症状を持っているお母さんが、どこからかお花を持って帰ってきまして、始まりました。「勝手に他所からお花を持ってきちゃだめだよ」ではなく「なんでお花を取ってきてしまうのか」そんなお母さんの想いをまちの人と探りながら、これからのお母さんの居場所を一緒に見つけていきます。

家族が認知症の症状を持ったとき、どこに相談したらいいか、そんな最初の悩みから、地域の方と一緒に楽しく過ごしていき姿をイメージできる様々な立場の方が元気で劇に仕上がっています。お話の展開が気になる方はぜひミニ講座・劇グループの皆さんにお問合せください。

福祉のまちづくりやユニバーサルデザインの視点をもって、障害者や高齢者、子育て中の方など、多様な立場の暮らし方や考えかたへの理解を深め、ともに地域の課題解決をめざす区民を増やすため、「出会い・学び」の機会を提供する活動

劇の内容は...



「お母さんが認知症?!」ケアマネージャーさんに相談すると  
「ご家族としては何が心配ですか？」  
「昼間自分達がいなくて火事でもおきたら...」  
「でもお母さんはディサービスは行きたくないって」



「好きなこと、昔のコトを引き出してあげてください。」