

エスカレーターを 安全、快適に利用しよう

エスカレーターで立ち止まっていますか?

エスカレーターで、立ち止まっている人の横を 歩いて追い越していく光景をよく見ますが、 それは危険をともなう行為だということが、 少しずつ浸透してきています。

エスカレーターに乗っていて「危ない」と感じたり、実際に怪我をし たりする方も多く、東京消防庁管内では、2017年にエスカレー ター事故で搬送された方は1,396人に上り、その多くが転倒、転 落によるものです。病気や障害により、左半身が不自由で、左の手 すりにつかまることができない方もいらっしゃいます。エスカレー ターは「歩かずに立ち止まる」習慣を定着させましょう。



エスカレーターの 間違った常識





こども街育プロジェクト

"親子で学ぼう!安全・安心なエスカレーターの 乗り方教室"で、エスカレーターの乗り方、緊急停止を体験!

エスカレーターは2列で止まって乗ります。その理由は3つ

安心安全

エスカレーターの段差は普段の階段よりも高く、 歩くために作られていないため危険です。

2) 思いやり

街には色々な方がいます。例えば、左手が使えないなどで、 左の手すりにつかまることができない方もいます。

(3) 混雑緩和

みんなで止まってエスカレーターに乗ったほうが、 多くの人を運べることが実証されています。



なぜ「手すりにつかまる」のか エスカレーターには、いざという 時に運転を止める「非常停止 ボタン」というものがあります。 非常停止した時に、よろける などの危険があるので、手す りにつかまることが安全に乗 るために必要です。

エスカレーターの乗り方を学びます。 このように、手すりにつかまり 止まって乗るのが正しい乗り方。

普段は聞けないことが聞け て良かったです。これを機 会に、親子でエスカレー ーを正しく乗ろうと思いま

とても興味深い内容でした。 自分ではわかっているつも りでしたが、エスカレータ

ーの乗り方など、今まで意

識していなかったことが多

した。

緊急停止体験。もし手すりにつかまって いなかったらよろけてしまいます。 皆さんも振動に驚いていました。



エレベーターは2列に並び、 止まってお乗りくださ~い!

駅長さんから、エスカレーターに 安全に乗るためのお話を聞きました。

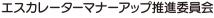
2列になって立ち止まる正しい 乗り方を、駅で皆さんに伝える 活動を行いました。



「けがや病気が理由で左右いずれかに寄って立ち止まっている」と、 意思表示するためのもの。エスカレーターマナーアップ推進委員会のキーホルダー キーホルダーの請求フォーム

https://goo.gl/forms/v5JMip91e5Cf6rUT2





誰もが安心して外出できる思いやりにあふれた 社会を作るため、様々なエリアで、安全・安心な エスカレーターの乗り方教室を開催しています。 http://www.pttokyo.net/info/2019/03/10038.html





かったです。



法律で決められているわけではない、エスカレーターの乗り方。2020年に開催されるオリン ピック・パラリンピックに向けて、「エスカレーターの乗り方改革」が呼びかけられています。障 害のある人もない人も、より住みやすい街になるように、ぜひ、ご協力ください。



特定非営利活動(NPO)法人 「保育サービス ぽてと」



子育て中のお父さ んお母さんが、少し でもホッとする時間 をつくるお手伝いを させて頂きます。

練馬区全域で、安心して子どもを預けられるサ ービスを行っている「保育サービスぽてと」は練 馬区ファミリーサポート事業の立ち上げに参加 した方々によって、平成11年に任意団体として 設立されました。当初は、ファミリーサポート事 業のサポートを中心に活動していましたが、子 育てパパママの「困った」「助けて」の声に、支援 の幅を広げ、現在では、一時預かり保育に加え、 小学生の放課後をサポートする学童保育や、保 護者と乳幼児が対象の子育てのひろば、子ども

の発達に不安を持つ親子のためのひろばなど、保護 者の悩みに寄り添う支援をしています。

また、年に一度開催している「ぽてとまつり」は毎年大盛況で、赤ち ゃんから小学生まで遊べるコーナーやステージパフォーマンスで 来場者を楽しませています。

2020年度は、7月5日(日)にココネリホールにて開催決定!



▲ 令和元年ぽてとまつりの様子



練馬子ども家庭支援センタ・ 練馬駅北分室

練馬ぴよぴよ(一時預かり室)では 生後6カ月から一時預かりができます

活動内容

💶 一時預かりの受託運営、一時保育サービスの運営

- 「練馬子ども家庭支援センター練馬駅北分室 練馬ぴよぴよ」(施設預かり)
- 「ゆうゆうぽてと」(施設預かり)
- ●一時預かり保育(利用者宅、または援助者宅での預かり)
- トワイライトステイ (午後5時から午後10時まで施設預かり)









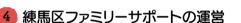
- 「春日小ねりっこクラブ」
- 「開進第二小学童クラブ」
- 「ゆうゆうぽてと」



3 子育てのひろばの受託運営、運営

- 「練馬子ども家庭支援センター練馬駅 南分室練馬ぴよぴよ」
- 「ありんこぽてと」
- 「らぶぴ」 (子どもの発達に 不安を持つ親子の ためのひろば)





産褥保育サービスの運営

- 妊娠期、産褥期に沐浴を含む簡単な 家事サービス
- 6 出張託児保育サービスの運営
 - PTA、各種団体の会合、講演会、 研修などの出張保育







特定非営利活動(NPO)法人 保育サービスぽてと

練馬区練馬4-10-14 総建メゾン三幸102 TEL: 03-5946-6746

FAX: 03-5946-6796

ホームページ: http://www.potato.or.jp



練馬区役所本庁舎20階にある「練馬展望レストラン」は、地上80mの高さ から都内が一望できる大パノラマが人気のレストランです。広々とした店内 は、テーブル席、カウンター席、ソファ席、そして個室もあり、歓送迎会や結婚 式の二次会など、大人数の集まりや家族のお祝いの席など、用途によって使 い分けることができます。店内の大きなガラス窓からの眺望は格別で、東京 スカイツリーや新宿副都心まで見渡せます。店内には簡易スロープも用意さ れており、車いすやベビーカーでもスムーズに移動できます。小さいお子さま

連れにもうれしい鍵付きの個室授乳 室も完備しており、赤ちゃんを連れた 方でも安心してゆっくり過ごすことが できます。

メニューは、和食・洋食・中華・デザー トまで、豊富に取りそろえ、ランチメ ニューのおすすめは、ピザハーフサイ

ズとパスタのランチセット(1120円)。お子さまメニューは、チキン ライスかパンケーキのお子さまセット(600円)です。お祝いのコース 料理やパーティプランもあります。

※価格は全て税込です。



1月限定! 「やさしいまち通信」持参で

令和2年

ドリンク 1杯プレゼント!

※ランチタイムのお食事ご利用の方

ピザ(ハーフサイズ)と パスタのランチセット(1120円) 季節によって内容が変わります



お子さまセットランチ

(600円)

◀ トイレも 広々!



▲ 店内から見える夕焼けと富士山は絶景

練馬展望レストラン

練馬区豊玉北6-12-1練馬区役所内20階 TEL: 03-3948-3315 営業時間:

平日、土曜、日曜、祝日 11:30 ~ 21:00 (L.O. 20:00) 定休日: 毎月第4日曜日、年末年始

※車いすで乗り降りできる駐車場あり 駐車場は、障害者手帳をお持ちの方や、要介護認定を受けている方とその介助者は無料で利用できます。





「街かどケアカフェ」は、 高齢者をはじめとする地域の方が ふらっと立ち寄り、 お茶を飲みながら 介護予防について学んだり、 健康について相談することが できる場です。

「顔が見える関係づくり 歩いて行けるところに茶話会を。」を テーマに、月に一度、早宮にある都営住宅集会所で開催され る「満咲くの会」。12年前からスタートしたこの活動は、今で は交流の輪が広がり、地域住民はもちろん、認知症初期の方 や、グループホームの利用者などが参加したりと、皆さんに親

しまれています。

11月~3月はスタッフの方が心を込めて作 るお食事会、4月~10月は脳トレ、オヤジバ ンド、手品、合唱など毎月様々なイベントを 企画しています。初参加の方でも顔を合わ せ楽しい時間を共有し、帰り道では笑顔が あふれています。

旬の食材を使った スタッフ手作りの お菓子もあります。





-緒に お手伝い

してくれる方

募集中です

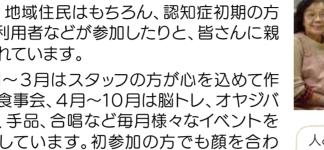


イベント

開催中

満咲くの会

練馬区早宮3-37-9 都営住宅9号棟集会所 TEL:03-3992-8316 営:毎月第3水曜 13:30~15:30 ※11~3月(食事会) 12:00~14:00



人と人が出会い共に楽しい時を過ご し、絆を紡いで暮らすことができる地 域を目指しています



街かどケアカフェつつじ

貫井1-9-1(中村橋区民 センター内) 03-3577-8815 月曜~土曜 10:00~ 16:00 (祝休日を除く)



街かどケアカフェけやき

南大泉5-26-19(南 大泉地域集会所内) 03-3923-5556 月曜~土曜 10:00~ 16:00 (祝休日を除く)



街かどケアカフェこぶし

高野台1-7-29 (練馬 高野台駅前地域集会所 03-5372-6300 月曜~土曜 10:00~ 16:00 (祝休日を除く)





やすらぎラウンジ大泉学園

大泉学園町6-18-44 03-6794-6645 毎週月曜~金曜 $10:00 \sim 16:00$ 小物作り、絵手紙教室



たまり場ふくろう

富士見台1-22-4(富士見 台特別養護老人ホーム内) 03-5241-6010 毎週火曜·木曜 $13:30 \sim 15:30$ 数字パズル、体操等



むすび

光が丘3-9-3-206 03-6904-3275 毎週月曜~土曜 時間はイベントによ る 認知症カフェ、映 画会等



江古田しゃべり場カフェ

羽沢1-22-11(メディカルホ ームくらら練馬江古田内) 03-5912-3831 毎月第2日曜 14:00~ 15:30介護予防アクティ ビティ(介護予防体操)、 しゃべり場カフェ等



コミュニティカフェチャイハナ光が丘

田柄5-14-19 070-6559-3933 毎週火曜~日曜11:00 ~ 18:00 ※水曜日午前中休み。公

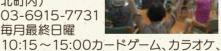


園ウォーキング、懐かしの歌声喫茶、ボイスト レーニング、名曲サロン、プロに学ぶ朗読、世界のニュース講座、音楽会、展覧会、座談会等

ふれあいルーム☆彡かがやき

北町8-3-20(あ いケアハウス練馬 北町内) 03-6915-7731 毎月最終日曜

頭の体操等



認知症予防・氷川台3丁目カフェ

氷川台3-19-7(ほっ と・氷川台デイサー ビスセンター内) 090-8772-9157 毎月第1、3土曜 13:30 ~ 16:00



麻雀、昭和のゲーム、手芸等

喫茶陽だまり

西大泉5-21-2(特別養 護老人ホーム光陽苑内) 03-3923-5264 毎週土曜 13:30~ 16:00 カフェ等



エプロン関町

関町北2-33-12-101 03-5991-7132 毎週月曜~土曜 $10:00 \sim 17:00$ 手芸(リサの会)、食事 会(おわんの会)等



虹のカフェ大泉

東大泉2-11-21(大泉 特別養護老人ホーム内) 03-5387-2201 毎週水曜 14:00~ 16:00 ストレッチ体操、手芸



オレンジカフェ金のまり

石神井台8-8-8 03-6766-8660 毎月第2日曜 $11:00 \sim 13:00$ 認知症カフェ、講座等



寄り合い処 いこいの場ふくろう

関町北3-3-7 03-3920-5242 毎週火・木曜 $10:00 \sim 15:00$ 毎週土曜 10:00 ~13:00 読み語り、オカリナ教室等



澪の会

桜台1-29-20(喫茶 軽食チャミー内) 03-3992-8316 毎月第4火曜 14:00~16:00 フルート、アコーディ



笑和の家(ランチとお話を楽しむ会)

豊玉南3-23-2 03-3994-7605 毎月第3火曜 11:00~14:00 地域の方がお食事を 作ったり、会食、工作 やゲーム等。



薬師堂まごころカフェ

向山1-14-16(小規 模多機能ホーム薬 師堂内) 03-5987-5666



毎月第3日曜 14:00~16:00 小物作り、体操、ものまねマジック歌謡 ショー、吹き矢など

ケアラーズカフェCoもれび

早宮3-31-11 090-1761-7866 毎月第2木曜 13:00~16:00 介護者の情報交換 の場



みんなのドア

富士見台2-47-14 03-3990-5578 毎週月曜~金曜 10:00~16:00 談話室、みんなの図書



しゃくじいの庭(オープンガーデン)

上石神井2-20-13(小 規模多機能/グループ ホーム「しゃくじいの 庭」内) 03-3594-7011 毎月第3土曜 11:30~13:30



大泉ケアカフェ

大泉町5-2-5(そん ぽの家S 大泉北内) 03-5947-5657 毎週火曜 14:00-16:00 健康脳トレ体操、健 康いきいき体操など





Let'sエイガオ!井戸端会議

江古田で月1回、ちょっと大変な子育てをして いる親御さんの井戸端会議的な親の会を開 催しています。どこに相談していいかわから ない方のはじめの一歩の場として気軽な気持 ちで参加いただけるといいなぁと思っていま す。

日時 1月7日(火)、2月4日(火)、3月3日(火) $10:00 \sim 13:00$

場所 ママコモハウス(栄町1-11菊屋ビル1階)

定員 各回10名

参加費 初回無料、2回目以降300円

申込み しーぴーしーぴー

■電話:080-3018-8708

メール: cpcplace35@gmail.com

氏名、連絡先、お子さんの参加の有無を明記してください。 (お子さんが参加の場合は、年齢もお願いします。)

「和の香り」知って作って楽しむ ~匂い袋、香袋作り~

今年はオリンピックイヤー! 外国からのお 客様をお迎えするにあたり、改めて日本古 来の香りに注目してみませんか。講師のお 話しに加え、雅な御所袋(大きめの匂い袋) 作りも楽しみます。

1月25日(土)10:00~12:00

練馬区役所20階交流会場(豊玉北6-12-1)

定員 20人(先着順)

参加費 1500円

申込み F.C.A. (フラワーコミュニケーション協会)

●電話:090-8687-7176

●メール: flacomu@yahoo.co.jp

申込締切 定員になり次第

https://www.facebook.com/flacomu/

カフェ&作品展&絵手紙体験

トントゥハウスでは、初めての方でも楽しめる絵 手紙体験教室や、午後の活動として行っている 習字や粘土の作品の販売も行っています。今年 度から始まったカフェでは、利用者が入れるコ ーヒーやランチも提供します。駅から徒歩3分 です。

日時 2月1日(土)10:30~15:00

トントゥハウス(東大泉3-18-15)

定員 なし

参加費 300円

申込み トントゥハウス(就労継続支援B型)

●電話:03-5387-1745



練馬で初めての囲碁ボールを体験しよう! 楽しく・笑顔でカンタンに出来て、かつ戦略 性に富み、脳の活性化を促し認知症予防に も役立つスポーツです。

日時 2月12日(水)18:00~20:00

練馬区立はつらつセンター豊玉 (豊玉中3-3-12)

定員 12人(先着順)

参加費 無料

申込み 練馬囲碁ボール

●電話:090-9647-0710(担当:竹内)

•FAX: 03-3992-6466

●メール: z-takeuchi.1110@ezweb.ne.jp

申込締切。定員になり次第

第13回ねりま子育てメッセ 2020 ~つながろう・広げよう・子育での輪~



子育て当事者も、支援者も、多様な立場も世代 も超える子育て団体大集合! きっと見つかる身近な居場所、仲間たち... "ねりこそだヨ!みんな集合"

日時 2月22日(土)10:30~14:00

場所 大泉小学校(東大泉 4-25-1)

参加費 無料

主な内容





子育て情報と団体の活動紹介/リユース・カフェ(サイ ズアウト した子ども服などを持ち寄って交換)など。 ※ご来場の際は上履きをご持参ください。

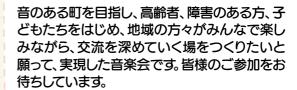
主催 ねりま子育てネットワーク

お問い合わせ

●メール: webmaster@nerima-kosodate.net

https://nerima-kosodate.net

第15回関町音楽フェスティバル



日時 3月7日(土)13:30~16:00(13:00開場)

練馬区立関町福祉園(関町南3-15-35)

入場料 無料

出演者

関町囃子保存会

練馬交響楽団メンバーによるアンサンブル 関中学校ウィンドアンサンブル部

主催 関町音楽フェスティバル実行委員会

お問い合わせ

●電話:090-1264-8800(担当:須藤)

音声訳・デイジー編集・点訳 ボランティア募集

視覚障害者読書支援の音声訳・点訳図書、点訳 絵本の制作およびデイジー編集ボランティアを 募集しています。毎月講習会も行っていますので、 初心者の方もぜひご参加ください。

日時 毎月第3土曜日13:30~16:30

場所 光が丘区民センター 2階集会洋室 (光が丘2-9-6)

申込み 点訳・音声訳集団一歩の会事務局

■電話・FAX:03-3577-5666

■メール: info@onyakuippo.com

(音声訳)音声訳講習・デイジー編集研修 (点訳) 点字付きバリアフリー絵本の制作と 初歩点字講習

http://www.onyakuippo.com/

『練馬区バリアラリ=マップ』への

掲載施設を募集! 練馬区では、だれでもトイレ、オストメイト対応トイレ、授乳室、AED(自動体外式除細動器)

などのバリアフリー情報を掲載する練馬区バリアフリーマップ(あんしんおでかけマップ)を 区のホームページで公開しています。

https://nerimaku-bfmap.jp/machikado/nerima_city/barrierfree/

掲載にご協力いただける福祉施設(有料老人ホームやグループホーム、デイサービス、 日中一時支援など)を募集します。掲載料はかかりません。 下記担当まで電子メールまたは電話でご連絡をお願いします。

※掲載にあたり、トイレなどの写真撮影にご協力いただきます。 ※一般の方が出入りすることが想定されている施設が対象です。

申込方法〉

①施設名②住所③担当者名④電話番号を記載の上、 電話または電子メール、FAXのいずれかで申し込みください。

問合せ 申込先

練馬区福祉部管理課ひと・まちづくり推進係 電話: 03-5984-1296 FAX: 03-5984-1214 電子メール: tiikifukushi08@city.nerima.tokyo.jp



▲メールアドレス

▲ホームページ

掲載料

無料