



## ひとりの不幸も見逃さない ～つながりのある地域をつくる～ 練馬区社会福祉協議会

### 社会福祉協議会とは

住民の方々や関係機関の参加・協力のもと、  
人びとが住み慣れたまちで安心して生活することのできる  
「福祉のまちづくり」の実現を目指した、さまざまな  
活動を行っています。

### 赤い羽根共同募金 にご協力を

**赤い羽根共同募金**って何？

赤い羽根共同募金は、  
地域を支える人を  
支える事業よ。

そうか。もうそんな  
時期ね。

支える人を  
支えるって？

住んでる地域の、困ってる人たちが  
地域で支える活動をしている団体を  
応援しているのよ。  
公共交通機関を使って  
通院できない人の送迎  
ボランティアとか、子育て  
支援をしている団体とか…

いただいた募金は練馬区内の  
民間福祉施設での  
活動や小地域活動への  
支援のために活用したり、  
被災地で  
ボランティア活動  
する団体の  
支援もしているのよ。

なるほど。  
支える人を  
支えてんだね。

募金受付は10月1日～12月31日。  
みんなの小さなやさしさが  
集まって大きなやさしさに  
なります。

よし、  
僕も小さい  
やさしさを!!

### 社協 練馬区社会福祉協議会は

練馬区社会福祉協議会(以下、練馬区社協)は、「ひとりの不幸も見逃さない～つながりのある地域をつくる～」を基本理念に掲げ、一人ひとりが自分らしい暮らし方、生き方をしたいという思いを大切に、住民の皆さんとともによりよい地域づくりを目指しています。

### 練馬区社会福祉協議会

練馬区豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階  
電話:03-3992-5600  
FAX:03-3994-1224  
<https://www.neri-shakyo.com/>



### 社協 生活サポートセンター

生活や仕事、家計のやりくりなどの様々な理由で経済的にお困りの方の相談をお受けしています。相談者に寄り添い、関係機関と連携しながら一緒に解決策を考えます。まずはお気軽にご相談ください。

### 生活サポートセンター

練馬区豊玉北6-12-1  
練馬区役所西庁舎3階  
電話:03-3993-9963  
FAX:03-3993-1180

練馬駅から  
徒歩5分



### 社協 赤い羽根共同募金にご協力をお願いします

10月1日(木)～始まります

いただいた募金は、都内全域の福祉団体や施設などが実施する福祉に関する様々な事業や、練馬区内の町会・自治会が実施している地域活動に活用されています。

### 募金の方法

- ①練馬区社協の窓口で募金する…期間中随時受け付けています。
- ②郵便振替で募金する…手数料無料の振込票を郵送します。
- ③募金箱に募金する…公共施設や地域の商店会などの各店舗に募金箱を設置しています。

領収書の発行が必要な方、郵便振替での募金を希望される方は、練馬区社会福祉協議会までお問い合わせください。

電話:03-3992-5600 (平日8:30～17:15)



寄付つきピンバッジを買って募金することもできます。(売上の一部が募金になります)練馬区社会福祉協議会、ボランティア・地域福祉推進センター、コーナー(2面参照)などで購入することができます。

寄付つきのピンバッジ2020版 300円(税込)



社協の取り組み

## ボランティア・地域福祉推進センター、コーナー

ボランティア活動やNPOなど地域活動に関する相談や日常生活の困りごとの相談をお受けしています。

また、地域課題の解決に向け、地域福祉コーディネーターが地域に出向き、住民のみなさんが取り組んでいる活動を応援し、誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指しています。ボランティア・地域福祉推進センターは、身近な地域でご相談をお受けするため、区内に4か所の窓口を設置しています。お住まいの近くの窓口にお気軽にご相談ください。

ボランティアにきて欲しいんだけど…

ボランティアってどうやって始めるの？

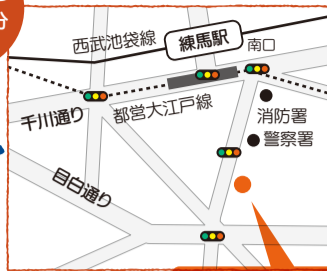
### こんなことでお悩みはありませんか？

- ボランティアをしてみたい、でも自分に何ができるかわからない。
- ボランティアグループを作りたい。
- ボランティアをしているけど、困ったことを聞ける人がいなくて続けるのが不安。
- 話し相手がほしい。ボランティアで来てくれる人はいるかしら？
- 施設でボランティアを募集したいけど、どうしたらいいだろう？
- NPO法人って何？
- 助成金の情報はどうやって手に入れれば良いんだろう…。

## ボランティア・地域福祉推進センター

練馬区豊玉北5-14-6  
新練馬ビル5階  
電話:03-3994-0208  
FAX:03-3994-1224  
休館日:土曜、日曜、祝日

練馬駅から徒歩4分

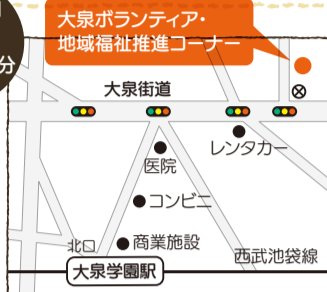


ボランティア・地域福祉推進センター

## 大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー

練馬区東大泉2-8-7  
電話:03-3922-2422  
FAX:03-3922-2412  
休館日:月曜、日曜、祝日

大泉学園駅から徒歩10分



## 関町ボランティア・地域福祉推進コーナー

練馬区関町北1-7-14  
関町リサイクルセンター1階  
電話:03-3929-1467  
FAX:03-3929-1497  
休館日:水曜、日曜、祝日

武蔵関駅から徒歩5分



## 光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー

練馬区光が丘2-9-6  
光が丘区民センター6階  
電話:03-5997-7721  
FAX:03-5997-7721  
休館日:土曜、日曜、祝日

光が丘駅から徒歩2分



社協の取り組み

## 権利擁護センター「ほっとサポートねりま」

障害のある人や高齢者が地域で安心して自分らしく生活することができるお手伝いをしています。また、成年後見制度に関する相談や後見人をされている人へのサポートを行っています。



### 権利擁護センター「ほっとサポートねりま」

練馬区豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階  
電話:03-5912-4022



社協の取り組み

## 練馬区障害者就労支援センター「レインボーワーク」

障害のある人が安心して働き続けられるよう関係機関と連携して就労と生活の支援をしています。また、区内障害者施設が請け負う軽作業等の受注窓口業務を行っています。



### 練馬区障害者就労支援センター「レインボーワーク」

練馬区豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階  
電話:03-3948-6501

僕はネリー。10歳の男の子だよ。家族で遊びに来た練馬がとってもステキな街で、みんなで練馬に引っ越してきたんだ。



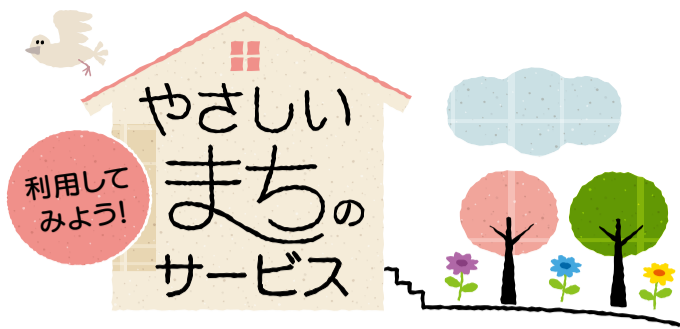
社協の取り組み

## 練馬障害福祉人材育成・研修センター

障害者支援に関心のある練馬区在住、在勤、在学の方に、障害についての知識や理解を高めるための研修を実施しています。詳しくはホームページをご覧ください。

### 練馬障害福祉人材・研修センター

練馬区豊玉北5-14-6新練馬ビル5階  
電話:03-3993-9985  
<https://kensyu.neri-shakyo.com/>



利用してみよう!

やさしい  
まちの  
サービス

## 助産所ねりじょはうす Luna



出産、子育ての心配事などありましたら、ひとりで悩まず、ねりじょはうすLunaをご活用ください。

練馬区のママたちの強い味方になっている「助産所ねりじょはうすLuna」。平成20年に練馬助産師会の助産師が集まり活動を開始しました。当時はヨガやベビーマッサージ、卒乳講座など、さまざまなイベントを企画し、ママのお出かけの場を提供していました。しかし、退院後に助産師の助けが必要なママが多いことから、平成26年に東大泉に移転し、産後ケアに特化。高齢出産や共働き、里帰り出産ができなかったなど、産後助けが必要なママに寄り添い、24時間体制でサポートできる環境を作りました。現在では、妊娠中から産後入院までをケアサポートする活動の他に、地域の保育園や子育てひろばに出張して講座なども行なっています。今年6月からは、NICU(新生児集中治療室)に入院した赤ちゃん和妈妈への助産師ケア支援事業を開始し、より一層活動の幅を広げています。



▲ ママと赤ちゃんのための産後入院部屋



▲ 野菜たっぷりのバランスのとれた食事が提供されます

### 活動内容

#### 1 産後ケア事業

●産後入院=産後の手伝いがいない方や体の回復が心配な方、赤ちゃんのお世話が不安な方など、病院を退院後、ねりじょはうすLunaに入院し、助産師のケアとサポートを24時間体制で受けられます。



部屋でのママと赤ちゃん

●産後デイサービス=10時から16時までの間、助産師による授乳などのサポートが受けられます。栄養たっぷりの昼食付き。



デイサービスの部屋

●訪問・来所によるケア=産後の悩み・乳房ケアなど、助産師がアドバイスします。



外来ケア

※産後ケア事業については、練馬区にお住まいの方は助成を受けることができます。

#### 2 クラス&助産師ケア

\*新型コロナウイルスの影響により、クラスを休止しています。ご案内はホームページをご確認ください。

- ママ向けクラス=産後の身体を整えるヨガやベビーマッサージなど、赤ちゃん連れで参加できるクラス。
- プレママ向けクラス=ストレッチヨガで、出産に向けての体作り。
- ママ&プレマママッサージ=あん摩マッサージ指圧師によるケア。
- 骨盤相談=助産師による骨盤相談

※母乳ケアや各クラスには、練馬区にお住まいの出産をした世帯に送られる「子育てスタート応援券」が使用できるものがあります。



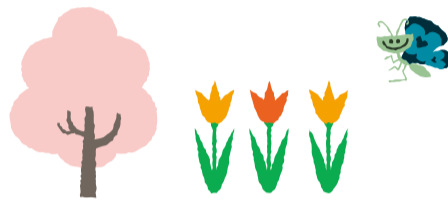
ベビーマッサージ



ストレッチヨガ



アフターヨガ



#### 助産所ねりじょはうすLuna

練馬区東大泉6-32-11  
電話：03-6904-4321  
メール：nerijo\_luna@ybb.ne.jp  
https://www.nerijo-luna.com

#### 3 出張講座

●「お産の話」や兄弟の心の準備をお手伝いする「うえの子クラス」、「抱っこひもの使い方」など、助産師ならではの講座を開催。



「Café SNOWBELL」は、社会福祉法人江古田明和会が運営する就労継続支援B型のカフェです。こころの病を抱える方たちが接客や調理、製作作業を通して社会とつながりを持ち、社会復帰を目指し働いています。

店内は飲食ができるテーブル席と、刺しゅうなどの作業ができるスペースに分かれており、刺しゅう作品を展示販売しています。練馬総合病院のそばにあり、病院帰りの方や医療従事者の方がほっと一息をつきに訪れることが多いそうです。ねりコレにも選出されている「はちみつマドレーヌ(150円)」は、武蔵大学の屋上で採れた江古田産はちみつを使用しています。しっとり濃厚な味わいで、お土産にも喜ばれる一品です。オーダーが入ってからハンドドリップで入れる「こっくりブレンドコーヒー」(250円)も大人気です。その他に、ふわふわのシフォンケーキ(200円)やピザトースト(350円)もオススメです。

※価格は全て税込です。



▲ ピザトースト



▲ シフォンケーキ



▲ はちみつマドレーヌ

令和2年10月限定! 「やさしいまち通信」持参で店内利用時に100円割引!

※お食事やドリンクご利用の方



地元の人の集いの場所だよ

#### Café SNOWBELL (カフェすのうべる)

練馬区旭丘1-33-4  
電話：03-3952-3194  
営業時間：月曜～木曜 10:00～15:30  
金曜 10:00～17:00  
定休日：土・日曜、祝休日  
http://www.sunouberu.sakura.ne.jp/  
(新型コロナウイルス感染拡大防止のため、営業時間を短縮しています。詳しくは、ホームページをご覧ください)





### 子育てコミュニケーションスキルアップ講座 ～子供の自己肯定感を高める方法～

練馬ママによるママの為の地域団体です。主な活動は、小学生までの子供を持つママを対象に、月に数回ココネリやZOOMオンラインにて、講座を開催しています。子連れ歓迎。

- 日時** ①10月1日(木) ②10月29日(木)  
1部:10:00-11:30 講座  
2部:12:00-12:50 育児相談
- 場所** 区民・産業プラザ3階  
(①:研修室5/②:研修室2)
- 定員** ①15人 ②30人(先着順)
- 参加費** 各500円
- 申込み** こねくとういず事務局  
●電話:070-2263-5091(平日9:00~17:00)
- 申込フォーム** <http://u0u1.net/v551>

<https://ameblo.jp/connectw0180/>

### 南田中の憩いの森と 観蔵院曼荼羅美術館を訪ねる!

約20年の歴史ある石神井まちづくりの会が毎年実施している歴史と文学散歩で、今回は「南田中の憩いの森と観蔵院曼荼羅美術館」を訪ねて歩きます。

- 石神井公園駅前をスタートして、南田中団地～平成みあい橋～南田中憩いの森～南田中図書館～おくらやま憩いの森～榎本家長屋門～観蔵院曼荼羅美術館(現地解散予定)
- 日時** 10月18日(日)13:00~16:00
  - 場所** 池袋線石神井公園駅中央改札口前集合
  - 定員** 20人(先着順)
  - 講師** 石神井まちづくりの会 代表 下河秀行
  - 参加費** 500円(入館料含む)
  - 申込み** 石神井まちづくりの会  
●電話:080-6607-4321  
●メール:h.shimogawa@kind.ocn.ne.jp

### 第13回認知症フォーラム 認知症と人生会議 ～より良い人生をまっとうするには～

認知症やその他の疾患で判断能力が低下した時に、本人の望む医療や生き方を家族が模索しなければならない事態を避けるにはどうしたらよいか、専門家から伺います

- NPO法人認知症サポートセンター・ねりま 主催  
練馬区 共催
- 日時** 11月14日(土)13:30~16:30
  - 場所** 練馬区役所多目的会議室(アトリウム地下)
  - 定員** 60人(先着順)
  - 参加費** 100円(資料代)
  - 講師** 東京都健康長寿医療センター精神科部長 古田光氏  
ミニケアホーム きみさんち管理者 志寒浩二氏
  - 申込み** 練馬区高齢者支援課在宅療養係  
10月12日(月)午前8時30分から  
●練馬区ホームページ電子申請  
●電話:03-5984-4597



練馬区電子申請

### 練馬で初めての 囲碁ボールを楽しもう!

囲碁ボールは、ゲートボールと囲碁(オセロ)を組み合わせたような高齢者から子供・障害者まで誰でも簡単に楽しめ、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** 第2・第4金曜日 18:00~20:00
- 場所** 練馬区立「はつらつセンター豊玉」
- 対象** 練馬区在住の60歳以上の方
- 定員** 12人(先着順)
- 参加費** 入会金:1000円  
月会費:1000円
- 申込み** 練馬囲碁ボール



- 電話:090-9647-0710
- FAX:03-3992-6466

### いきいき人生の応援 ～ラジオ体操からはじめる コミュニケーションの場づくり～

「はまあず」では、地域の方が元気で前向きに生活ができるよう一緒に活動できる場を提供しています。毎朝のラジオ体操や布地で好きな物を作るちくちく教室などを開催しています。いつでも参加できます。一緒に楽しみませんか。

- 日時** ①ラジオ体操 毎朝6:30~6:40  
②ちくちく教室 最終月曜13:00~17:00
- 場所** ①中新井公園  
②豊玉リサイクルセンター
- 参加費** ①無料 ②1回100円
- 申込み** はまあず  
●電話/FAX:03-3992-6886  
●電話:090-1501-4160  
中新井公園の花壇作りや健康弁当の配食も行っています。詳しくはお問い合わせください。

### ①③「ゆるゆるトーク」対話交流 ②「ゆるゆるトーク」学習会

不登校・ひきこもり・発達障害等の生きづらさや悩みを分かち合う、本人・家族の懇談と学びの場です。集まって話すことで、気付きや癒しが得られます。ゆるゆるトークに加え、第2水曜午後「親の会」も開催。

- 日時** ①10月11日(日)17:30~20:30  
②11月8日(日)13:30~16:30  
③12月13日(日)13:30~16:30
- 場所** いずれも区民・産業プラザ3階多目的室
- 定員** 各15人(先着順)
- 参加費** 500円(ご本人・経験者無料)
- 申込み** 灯火  
●電話:080-1021-0764  
●メール:tomoshi2018@gmail.com

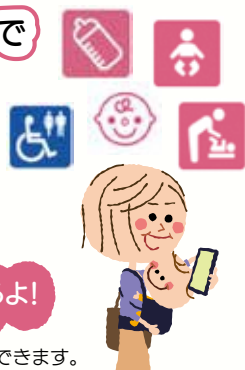
<http://kazokukai.tokyo/nerimaku/>

### 「あんしんおでかけマップ」で 外出も安心♪

区民事務所、地区区民館、図書館、公園などの区立施設や、区内の鉄道駅などの設備を調べることができます。

スマートフォンでも調べられるよ!

※パソコンやタブレットでも利用できます。



練馬区バリアフリーマップ(あんしんおでかけマップ)では、高齢者や障害者、子育て中の方などが安心して外出できるよう、区立施設や駅等のバリアフリー整備状況(入口の段差、だれでもトイレ、オストメイト、エレベーター、ベビーベッド、授乳スペース等)を紹介しています。

**step1** あんしんおでかけマップへアクセス

**step2** 施設の詳細情報を検索

施設名、住所、バリアフリー設備など、複数の方法で調べることができます。



▲ホームページ

### 掲載施設募集!

掲載料無料



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。

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。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  
メール:tiikifukushi08@city.nerima.tokyo.jp



▲メールアドレス