

ねりま 地域活動ニュース

発行／練馬区立区民協働交流センター

掲載団体・内容

練馬囲碁ボール…………… 1面
 はまあず…………… 2面
 つながるコラム…………… 3面
 助成金情報…………… 2・3面
 お知らせ…………… 4面

都内初の「囲碁ボール」を練馬から広めたい!

練馬囲碁ボール



代表の竹内 善治さん(左)と奥様の律子さん

「カッーン」と高い冴えた音を立て、スティックで叩いたボールがコースの上を転がり…碁盤の目の上で止まった! よーし、次の一打はどこを狙おうか…。

囲碁とゲートボールを組み合わせたこのスポーツは、町おこしのため兵庫県柏原町で始まった「囲碁ボール」。年齢や性別、体力を問わず、誰でも楽しめるのが魅力のひとつ。これを練馬区で広めようと熱心に活動している団体が、「練馬囲碁ボール」です。



「碁盤の目」に入ったボールの数や、縦横斜めに3つ以上並ぶラインで得点を判定します

代表を務める竹内さんは、リタイア後の生活を視野に入れ、夫婦でパワーアップカレッジねりま(現:つながるカレッジねりま)に参加。一緒に活動をする律子さんは、「練馬に40年住んでいますが、夫はずっと仕事一筋だったので地域のことを全く知りませんでした。私が声をかけ、積極的に地域活動に誘いました」と話します。

地域福祉の学びの中で囲碁ボールを知った竹内さんは、もともとゴルフ好きだったこともあり、2019年5月に「練馬囲碁ボール」を設立。活動にあたって、審判はもちろん、スポーツリーダーや救命技能などを学ぶうちに、地域に対する意識がどんどん変わっていったそう。

イベントで体験会を開催したり、チラシを配布したりした甲斐あって、現在、会員は60~80代の17名。毎月第2・4金曜の18時から、



昨年10月に中村南スポーツ交流センターで開催されたスポーツフェスティバルの様子

はつらつセンター豊玉で練習しています。

「狙った所にボールを転がす技術と駆け引きが求められるので、頭も体も使い、認知症予防には最適。団体戦ではチームワークが必要なので、参加者同士の交流も自然と生まれます」と、竹内さん。一打の成功や失敗で試合の形勢がガラッと変わる面白さも

ハマる理由なのだとか。今は新型コロナウイルスの影響で思うようにイベントが実施できませんが、「多くの人に囲碁ボールを知ってもらいたい。練習する場所を増やし、昼間の練習時間も設けようと思っています。目標は練馬大会を開くこと!」と、意欲満々です。

気軽に始められる一方、ボールを思い通りに操るのは意外と難しく、奥が深い囲碁ボール。ぜひ一度体験して、その魅力に触れてみませんか?

■ 練馬囲碁ボール
 代表: 竹内 善治
 TEL: 090-9647-0710
 メール: z-takeuchi.1110@ezweb.ne.jp

地域活動に関する相談を受け付けています

■ 区民協働交流センターの窓口では、町会・自治会、NPO、ボランティア団体などの活動に関する相談を随時受け付けています。どうぞお気軽にご利用ください。

受付時間: 9時~22時
 年中無休(12/29~1/3を除く)

【事前予約が必要な相談内容】

- ① NPO法人の立ち上げ、運営等に関すること
- ② 会計・税務に関すること

専門の相談員や税理士が対応しますので、事前に電話でのご予約をお願いします。

相談希望は区民協働交流センターへ(4面参照)

居場所づくりで高齢者の生活を応援!

はまあず



代表の濱 文子さん

誰とも話さない日があったり、地域から孤立していたり、ちょっとした困りごとを相談できる相手がいなかったり…そんな悩みを抱える高齢者は少なくありません。こうした地域の人たちがコミュニケーションを図りながら、元気に生活するための居場所づくりに取り組んでいるのが、「はまあず」の皆さんです。

パワーアップカレッジねりま(現:つながるカレッジねりま)の8期生3人で、2017年9月に立ち上げた「はまあず」。代表の濱さ



品数豊富な手作りのおかずがぎっしり。夕食用で、1食500円です。月2回のお弁当を楽しみにしているファンも多いそう

んは民生委員も務め、ボランティアスタッフたちからは「気をつかわず、濱さんには何でも言える」と親しまれている存在です。

2018年4月から中新井公園で始めたラジオ体操は、豊玉第二町会とタッグを組み、毎朝開催しているというから驚きです!

「基本的には365日、荒天の日以外やっています。毎日続けていれば、参加したいと思った時にいつでも来れるでしょ」とのこと。

そのほか、公園の花壇を世話する「花の会」(月2回)、豊玉リサイクルセンターで裁縫を習う「ちくちく教室」(月1回)、お弁当を作って配達する「お弁当の会」(月2回)

と、活動内容は多彩。

取材に伺った日は「お弁当の会」で、長年、区内の飲食店で腕をふるっていた加納さんが今年8月からスタッフに加わり、4人で35食分のお弁当を作っている真っ最



ラジオ体操はほぼ毎日開催。体操の前には公園のごみ拾いも行います

中でした。

おかずは、肉と魚、野菜をバランス良く入れ、健康に配慮した家庭的な味を心がけているとのこと。どんな時も、利用する人たちの気持ちに寄り添う姿勢が印象的でした。

お弁当が出来上がる頃になると、今度は配達スタッフが次々とやって来ます。「練馬区内であればどこでも配達しています。今は高齢者の方からの注文がほとんどですが、“たまには楽をしたい”という主婦や、働く女性の方にも利用してもらいたいですね。今後は、食材の調達で地域の農家さんとの連携も視野に入れていきたいと思っています」と、濱さん。

ゆくゆくは空き家を借りてコミュニティカフェを開き、高齢者の相談に乗ったり、利用者同士が繋がったりできる場所を作りたいと、濱さんの夢はまだまだ広がります。

現在「はまあず」では一緒に活動する仲間を募集中。興味のある方は、ぜひご連絡を!

■ はまあず
代表: 濱 文子
TEL: 090-1501-4160

地域活動団体助成金等情報

助成内容や応募条件などは各助成金によって異なりますので、必ず事前に詳細を確認してください。募集要項・申請書類については、各ホームページからダウンロードしてください。

■「キリン・福祉のちから開拓事業」

【助成対象】障害者福祉分野、高齢者福祉分野、児童・青少年健全育成分野、地域社会福祉分野のボランティア活動を、長期的な視点に立って全国や広域にまたがり実施している、または活動しようと考えている団体

【助成金額】1件(1団体)あたりの上限額:100万円

【応募期限】2020年10月31日

【関連URL】<http://www.kirinholdings.co.jp/foundation/>

【問い合わせ】公益財団法人キリン福祉財団 事務局(北村・太田)
TEL: 03-6837-7013 FAX: 03-5343-1093

E-mail: fukushizaidan@kirin.co.jp

■アジア・市民交流助成(新型コロナウイルス対応特別プログラム)

新型コロナウイルスの影響で、国際文化交流事業のあり方も見直されつつあります。このような状況を踏まえ、新型コロナウイルス対応特別プログラムとして、国境を越える人の移動を伴わない、アジアとの革新的な交流事業への支援に特化した「アジア・市民交流助成」を募集します。

【助成金額】1件あたりの上限額:200万円

【関連URL】<http://www.jpfa.go.jp/j/program/ac.html>

【応募期限】2020年10月15日

【問い合わせ】独立行政法人 国際交流基金

E-mail: jfac-grant-pp@jpf.go.jp (問い合わせはメールのみ)

つながるコラム

NPO 自然工房めばえ

第2回 橋本 ゆう子さん「めばえと私」

「つながるコラム」では、地域で活動されている方の想いや感じていることなどを紹介していきます。今回はNPO 法人自然工房めばえのスタッフ3名による連載です。2回目は、橋本ゆう子さんです。

橋本 ゆう子 (はしもとゆうこ) さん



NPO 法人自然工房めばえ理事。美容健康講座を担当。気功治療師。「虹色の空〜ところからだの CareRoom 〜」を朝霞市の自宅で運営。

小学生の頃から活発だった私は、中学・高校時代の部活でバスケットボールに夢中でしたが、腰やひざの怪我が絶えず文化部へ転部。その後もいろいろなスポーツに挑戦するも体の痛みが増し、挫折。社会人となり、立ち仕事のない事務の仕事を選びましたが、体の痛みが絶えず、治療に専念するため退職。毎日が暗闇そのもので、庭先で育てる花とケーキ作りだけが心の支えでした。

医者に安静第一と言われましたが、生活に彩りを加えようと大好きなケーキ作りを本格的に学び、やっとの思いで教室を開きました。生徒さんと過ごした7年間は楽しく充実したものでしたが、それも束の間、また別の病を患います。痛みと戦い、30代にして薬漬けの日々を送るなか、知り合い



美容健康講座にて。頭頂部にある「百会」というツボに、お湯の入ったペットボトルを乗せると全身ポカポカに！

から聞いた未知なる「気功」をわらにもする思いで体験。可能性を感じ、ネットや本で調べて自分に合った気功治療を受け、気功を学んだことが今の仕事

につながっています。

ちょうど気功の治療に通っている頃、都内では珍しいハーブガーデンに惹かれて訪れたのが、『めばえ』との出会いでした。当時1人で病と戦い、社会と離れていた私は、笑い声にあふれた『めばえ』でのひと時に、人との触れ合いを欲していたのだと痛感。その後、クラフト講座などに参加するうち誘われて、アロマ講座のスタッフとして関わるようになりました。

気功の世界では、“気”は人の体に本来備わっている生命力の源と考えられ、滞ったり、不足したりすることで病気になると言われています。風通しが良く、自然に囲まれた『めばえ』は、立場も環境も違うそれぞれの人生を送る人たちが、互いにわかり合い心安らげる場所。自分が抱えている悩みは誰かが解決してくれるわけではありませんが、『めばえ』に来ることでそれに立ち向かうエネルギーが充電されているように感じます。

持病のため活動はマイペースですが、「はっちゃんがいってくれると楽しい。はっちゃんに会えるから来るんだよ」という言葉に、理解してもらえているということを実感しています。そして、『めばえ』のみんながいってくれるからこそ、私が存在している意味を感じることができるのです。

第3回は、染谷まさみさんの「めばえと共に」です。



シソや柚子など季節の植物を使って、毎月、無添加の化粧水やクリームなどのコスメを作っています

■三澤了基金 次世代の障害者リーダー育成のために

分け隔てのない社会を目指して次世代を担う若手障害者の「やりたいこと」を募集。「やりたいこと」はあるけれど、資金調達が難しく実行できない若手障害当事者を応援して、活動資金の提供や資金調達のお手伝いをします。対象は個人・団体・グループなど。

【助成金額】1件あたりの上限額：なし

【関連URL】<http://dpi.cocolog-nifty.com/vooo/2014/10/post-0c17.html>

【応募期間】常時募集

【問い合わせ】三澤了基金 運営事務局

〒101-0054 千代田区神田錦町3-11-8 武蔵野ビル5階

認定NPO 法人DPI日本会議内 TEL: 03-5282-3730

E-mail: misawa.kikin@gmail.com

■環境保全プロジェクト SOMPO環境財団

環境問題に取り組むNPO・NGOや任意団体の環境保全プロジェクトが、より充実したものとなるよう資金助成を行います。

【助成対象】次の3つの条件を満たすプロジェクト。

①原則として活動の内容が国内において「自然保護」「環境教育」「リサイクル」「気候変動対応」など広く環境に関する分野で、実践的活動や普及啓発活動を行うもの

②原則として2020年度中に開始予定のもの(すでに開始されているプロジェクトも対象)

③継続性、発展性を持つプロジェクトであり、その成果が公益のために貢献するもの

【助成金額】1件あたりの上限額：20万円

【応募期限】2020年10月31日

【問い合わせ】〒160-8338 新宿区西新宿1-26-1

SOMPO環境財団 環境保全プロジェクト係

TEL: 03-3349-4614 FAX: 03-3348-8140

区民協働 交流センターに

つながる窓口

の愛称がつけました!

区民協働交流センター(つながる窓口)では、様々な取り組みを通じて
皆様の地域活動を応援しています! ぜひご利用ください!

広報支援します/情報発信ができます



ねりま 地域活動ニュース

センター等にチラシやポスターを掲示したり、広報誌やインターネットを通じて地域活動の情報を発信しています。

もしもの時の…地域活動保険に加入できます



地域活動団体の皆様が安心して活動できるよう、活動中の思わぬ事故を対象とした保険です。

※加入には区民協働交流センターへの団体登録が必要です。

講座やイベントに参加できます



地域活動におけるスキルやノウハウを学べる講座や、ポスター展、練馬つながるフェスタ等のイベントを随時開催しています。

「つながるルーム」で交流できます

NEW!



ちょっとした休憩や情報収集・情報交換にご利用いただけます。

※日にちや内容についてはお問い合わせください。

令和2年9月 つながるカレッジねりま 開講!

区民の学びやスキルアップ、地域の人脈づくり等を目指す新たな協働の取り組み「つながるカレッジねりま」が9月に開講しました。地域活動を志す、100名を超える受講生が、福祉・防災・農・みどり・環境の5つの学習分野に分かれて学びます。

「つながる窓口」では、カレッジの受講生や卒業生が地域で活躍できるよう、様々なサポートを行います。「一緒に活動する仲間を見つけたい」、「受講生を応援したい」という地域団体の皆様は、ぜひお問い合わせください。



【つながるカレッジに関する問い合わせ】練馬区地域文化部協働推進課カレッジ担当係

TEL: 03-5984-1613 FAX: 03-3557-1351 メールアドレス: kyodosuishin04@city.nerima.tokyo.jp

練馬区立区民協働交流センター

練馬 1-17-1 ココネリ3階 TEL:03-6757-2025 年中無休 9時~22時 (12/29~1/3は休業)



facebook

<https://www.facebook.com/Nerimak yokodoryucenter/>



練馬区立区民協働交流センター フェイスブック 検索



twitter

https://twitter.com/kyodo_nerima



練馬区立区民協働交流センター ツイッター 検索

ホームページ

<http://www.nerima-kyodo.com/>



練馬区立区民協働交流センター 検索

★音声でお読みください

ご存知でしたか? 練馬区立区民協働交流センター発行「ねりま地域活動ニュース」は音声で伝える「視覚障害者用」録音版を貸し出しています。ご希望の方は一步の会にお申し込みください。

NPO法人点訳・音声訳集団一步の会 練馬区高松 2-16-12 TEL: 03-3577-5666