

練馬区の  
地域活動団体などを  
毎月紹介しています!



# 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

vol.59

## 今月の紹介団体 \*\*\*\*



2面

ぬいぬい  
伍藤 桂子さん



3面

ゆうゆう倶楽部  
水谷 智子さん



## つながるカレッジ ねりま

## オンライン公開講座の 聴講生を募集します

つながるカレッジねりまは、地域で活動を始めたいと思う人が集い、学びやスキルアップ、地域とのつながりができる場です。カリキュラムの中から、右記の講座をYouTubeにより公開します。



### 「地域活動とコミュニケーション」

【日時】4月30日(土) 9時30分～11時30分

【内容】「地域活動とは何だろう」「私」を出発点として、地域活動の多様な特徴や、活動時のコミュニケーションについて考えます。

【講師】志寒 浩二(おたがいさまの会代表)

【定員】30名(先着順)

【申込み】①講座名 ②氏名 ③電話 ④住所 ⑤メールアドレスを、4月26日までにポータルサイト(<https://www.collegenerima.jp>)・電話・メールで協働推進課カレッジ担当係へ



【問い合わせ】つながるカレッジねりま事務局 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 E-mail: KYODOSUISHIN04@city.nerima.tokyo.jp

# 大好きな手芸で、作る楽しみから社会貢献へ

## ぬいぬい



代表の伍藤 桂子さん(右)と  
メンバーの中家さん(左)

「ぬいぬい」は、着物地や布、革などをリメイクした作品を販売し、その利益を社会福祉協議会などに寄付している団体です。メンバーは手芸好きの6人。それぞれ創作意欲にまかせて自由に作りたいものを考え、服や小物、かばん、人形など、さまざまな作品を製作しています。

「大好きな手芸を楽しむだけでなく、古い布が新たな作品に生まれ変わり、それをまた次の人に使ってもらえることに喜びを

感じています」と、代表の伍藤さんは言います。

設立は2019年ですが、ぬいぬいの前身である団体の活動と合わせると、20年以上の歴史があります。生地は各自で調達することもあります。今はほとんど寄付によるもの。月に2回、関町リサイクルセンターに集まり、作品についてアドバイスをし合ったり、情報交換をしたりしながら製作活動を行っています。完成した作品は、地区祭などのイベントや、地域の福祉園や学校のバザーで、年に数回販売してきました。

「作って楽しいだけでなく、売上げを寄付することで社会に貢献できるというのはいれしいですね」と伍藤さん。足を止めてくれるお客さんとの会話から、次の作品のアイデアやヒントを見つけることも多いため、対面販売はメンバーにとって貴重な機会となっているそうです。

しかし、コロナ禍の影響



手作り作品の数々。生地を見てイメージを膨らませるのが楽しいそう

でここ2年ほどはイベントがなくなり、販売の機会は激減しました。そんな中、今年1月に開催

された「つながるフェスタin関町図書館」で、古布を使ったふくろうのストラップ作りのワークショップを実施。小学生から高齢者ま

で幅広い世代が参加しました。久しぶりの対面イベントで、人のふれ合いの大切さや交流する楽しさを、メンバー全員があらためて実感したそうです。

着物の古布の柄や織地を通して時代の流行が見えたり、先人の息吹や歴史を感じたりできることも、この活動の楽しみの1つなのだとか。そうした生地との出会いを大切にしながら、「これからも“作って楽しい・売って楽しい”をコンセプトに、製作活動を続けていきたい」と意欲的です!!

今後は若い世代の会員も増やしていきたいとのことなので、手芸に興味がある方は、ぜひご連絡を♪

### ■ぬいぬい

代表：伍藤 桂子  
TEL：03-3929-1467  
(関町ボランティア・  
地域福祉推進コーナー)



つながるフェスタin関町図書館で、ふくろうのストラップ作りを楽しむ参加者

## 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。

### 〈公益財団法人みずほ教育福祉財団〉

#### ■「老後を豊かにするボランティア活動資金助成事業」

高齢者を主な対象として活動するボランティアグループ及び地域共生社会の実現につながる活動を行っている高齢者中心のボランティアグループに対し、継続的に使用する用具・機器類の取得資金を助成します。

#### 【助成対象】

1. 高齢者を対象とした生活支援サービス
2. 高齢者による、地域共生社会の実現につながる活動
3. 高齢者と他世代との交流を図る活動
4. レクリエーションを通じて高齢者の生活を豊かにする活動

【助成金額】1団体あたりの上限額：10万円

【応募期限】2022年5月20日

※関連URL、問い合わせは右記参照。

#### ■「配食用小型電気自動車寄贈事業」(令和4年度)

高齢者向けに配食サービスを行っている民間団体に対し、14団体に1台ずつ配食用小型電気自動車(愛称：みずほ号)の寄贈を行います。

【応募期限】2022年6月10日

【関連URL】<http://www.mizuho-ewf.or.jp>

【問い合わせ】〒100-0005

千代田区丸の内1-6-1 丸の内センタービルディング

公益財団法人みずほ教育福祉財団 福祉事業部

E-mail: fjp36105@nifty.com

TEL: 03-5288-5903 FAX: 03-5288-3132

※お問い合わせはできるだけE-mailをご利用ください。

## フレイル予防で生き生き元気に!

### ゆうゆう倶楽部



代表の水谷 智子さん(左)と  
スタッフの皆さん

“フレイル”とは、加齢によって心身ともに衰えた状態のこと。そのフレイル予防のため、健康増進や体力・認知能力の向上を図ることを目的とした活動を行っているのが、ゆうゆう倶楽部です。

メンバーは、令和3年度の練馬区フレイルサポーター育成研修の修了生4人。月1回、豊玉中一丁目地域集会所で、練馬区の「ゆる×らく体操」と「お口すっきり体操」をメインに、脳トレゲームやポッチャ、専門家による「からだ

ケア講座」や「栄養講座」などを組み合わせた「みんなで元気!フレイル予防」の定例会を実施しています。

活動を始めたのは2021年10月。参加者のほとんどは70代~80代で、「通える場所があるのはありがたい」と、悪天候でも足を運びリピーターもいるそうです。

「毎回終了後に、1人ひと言ずつ話す交流タイムを設けているんですよ。人前で話をしたり、人の話を聞いたりすることは、認知症予防にも効果があるんです」と話すのは、代表の水谷さん。

研修を通じて知り合った4人は、「80代の両親のために学んだ

知識を役立てたい」「退職を機にボランティアを始めたい」「同じ目的を持つ仲間を作りたい」など、動機はそれぞれ。研修が終了した8月、「学んだことを活かして何かやりたいね」と意気投合し、団体を立ち上げ

ました。

「勢いで立ち上げたものの、どこで何をやるのか詳細は何も

決まっていなくて…。活動場所を探したり、プログラムの内容を考えたり、10月の初回開催までは苦勞の連続でした」と、

水谷さんは振り返ります。

ゆうゆう倶楽部の最大の強みは、プログラムのアイデアや企画出し、「ゆる×らく体操」の見本、会計や事務など…メンバー4人それぞれの強みや個性を生かしたチームの団結力。

「令和4年度は回数を増やし、月2回開催予定。からだチェックの測定会や、江古田の森公園での自然観察など、新しい企画も考えているんですよ」と、ますますパワーアップの予感!?

フレイル予防は高齢者だけでなく、コロナ禍で運動不足気味の人や、仲間づくりをしたい人も大歓迎! まずは一緒に体を動かしてみませんか?



2021年12月に実施したポッチャは、いつもより参加者も多く、大好評!



練馬区の「ゆる×らく体操」を取り入れたプログラム

#### ■ゆうゆう倶楽部

代表：水谷 智子

TEL：090-2469-0714

E-mail：tmizugai@gmail.com

#### ■ニッセイ財団

##### 「高齢社会助成(地域福祉チャレンジ活動助成)」

**【助成対象】** 地域での継続的自立生活を支える地域包括ケアシステムの展開等につながる活動を行うNPO法人等で、次のいずれかをテーマとしたチャレンジ活動に該当する団体

①福祉施設や福祉・介護・保健・リハビリテーション専門職と地域住民の協働によるインフォーマルなサービスづくり ②認知症の人、家族と地域住民がともに安心・安全に暮らせる地域づくり ③看取りまで含む生活支援 ④高齢単身者、家族介護者を含めた複合的な生活課題に対する支援 ⑤高齢者、障がい者、子ども等全世代交流型の活動・就労の機会提供、社会参加づくり

**【応募期限】** 2022年5月31日

**【助成金額】** 1団体あたりの上限額：400万円(1年最大200万円)

**【関連URL】** <http://www.nihonseimei-zaidan.or.jp>

**【問い合わせ】** 〒541-0042 大阪市中央区今橋3-1-7 日本生命今橋ビル4階 ニッセイ財団 高齢社会助成事務局  
TEL：06-6204-4013

E-mail：kourei-fukusi@nihonseimei-zaidan.or.jp

#### ■公益信託富士フィルム・グリーンファンド(活動助成・研究助成)

##### 【助成対象】

- 1.活動助成… 自然環境保全もしくは自然とのふれあい活動
- 2.研究助成… 身近な自然環境保全のための調査研究もしくは自然とのふれあいを促進するための調査研究

**【助成金額】** 活動助成・研究助成合わせて総額850万円(8件程度)

**【応募期限】** 2022年5月6日

**【関連URL】** <http://www.jwrc.or.jp/service/shintaku/>

fgf\_ken.htm

**【問い合わせ】** 〒130-8606 墨田区江東橋3-3-7

一般財団法人自然環境研究センター内

公益信託富士フィルム・グリーンファンド事務局

TEL：03-6659-6310 FAX：03-6659-6320

## 令和4年度 やさしいまちづくり支援事業の助成団体を募集

### ～まちを笑顔にする地域のアイデアを応援します～

地域福祉や福祉のまちづくり活動を行う区民活動グループに活動費の助成や支援を行います。

#### ●はじめの一步助成部門(助成限度額5万円)

これから福祉のまちづくり活動を始めるための準備段階にあたる活動を対象とします。

【活動例】・組織づくり ・活動の輪を広げるためのイベントや広報活動

#### ●やさしいまちづくり活動助成部門(助成限度額10万円)

地域福祉および福祉のまちづくりの課題を解決するための活動を対象とします。

【活動例】・高齢者、障害者、子育て世帯等多様な人が交流できる場づくり  
・ユニバーサルスポーツの実践等を通じた相互理解の普及啓発活動

#### 【応募期間】

令和4年4月4日(月)～4月22日(金)

#### 【個別説明・事前相談】

令和4年4月20日(水)まで  
助成の要件や申請の手続きなどの説明やアイデアのまとめ方・書類の書き方などをアドバイスする事前相談を実施します。初めての応募にあたっては、必ず事前相談を行ってください。

#### 【相談窓口・応募受付】 福祉部管理課ひと・まちづくり推進係

練馬区豊玉北6-12-1 TEL:03-5984-1296 9時～17時(土日・祝日除く) FAX:03-5984-1214  
[https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/chiikifukushi/shienjigyo/03yasamachi\\_bosyuu.html](https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/chiikifukushi/shienjigyo/03yasamachi_bosyuu.html)



令和4年度  
まちづくり活動助成事業  
「みどりを育むムーブメント」の輪を広げる  
活動の企画を募集します!

この助成事業は、区民の方々が「住み続けたい」と思えるような美しい地域環境と豊かな地域社会を実現するため、区民主体のまちづくり活動を支援し活性化することを目的としています。

### たまご部門

【対象となる活動】身近な生活空間の保全・改善・創造のためのまちづくりを始めるにあたっての活動

【助成回数】1企画に対して1回のみ

【助成額】助成対象経費10万円以内

#### 【応募資格】

- ・メンバーの1/3以上が練馬区在住、在学または在勤者で3人以上の団体であること
- ・提案する企画が練馬区内を対象としていること

【応募期間】9月30日(金)まで ※事前相談は9月15日(木)まで

【審査方法】書類審査

※詳しくは下記へお問い合わせください。応募には事前相談(要予約)が必要です。

#### みどりのまちづくりセンター

練馬区豊玉北5-29-8 練馬センタービル3階 TEL:03-3993-5451 FAX:03-3993-8070  
9時～17時(土日・祝日を除く) [https://nerimachi.jp/oshirase/machikatsuboshuu\\_2022.php](https://nerimachi.jp/oshirase/machikatsuboshuu_2022.php)



### 練馬区立区民協働交流センター(つながる窓口)

区民協働交流センター(つながる窓口)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。



<https://www.facebook.com/Nerimakyodokoryucenter/>

練馬区立区民協働交流センター フェイスブック 検索



[https://twitter.com/kyodo\\_nerima](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

※過去の地域活動ニュースも掲載中  
<http://www.nerima-kyodo.com/>

練馬区立区民協働交流センター 検索

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)  
事業の実施等により開館時間が変更となる場合があります。

★音声でお読みいただけます 「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