

新鮮! 市民活動情報コーナー

「いろいろ」な声「にぎやか」に広げる

リカバリーカレッジ・ポリフォニー

「リカバリーカレッジ・ポリフォニー」は、精神障がいや理由に社会への第一歩をなかなか踏み出せない不安を抱えた方が、自分自身のよさや個性を知り、からだところのケアと暮らしの見直し、そして自分にあった働き方、生き方について学ぶ、通過型の障害者サービス・生活訓練事業として平成30年9月に誕生しました。



たっぷりの日差しが降り注ぐ空間で

お茶をしながらひと休み



ポリフォニーは「多くの声」を意味するギリシャ語が由来。参加者全員が対等な関係で、現在の状況や今後

の課題について語り合い、お互いに認め対話するという精神障がい者治療のオープンダイアログの概念をもとに「いろいろ」な声が地域へ「にぎやか」に広がるようにと願って選んだそうです。

プログラムは、音楽に合わせてストレッチをしながら自分の身体を知る運動の時間や地域のさまざまな仕事やイベントにボランティアとして参加する職場体験の時間など、地域に住む人と顔見知りになってもらいながら、2年間の通学で「いい感じの自分」にリカバリーできるような学び内容になっています。他にも、自分が元気になる道具を見つける「元気回復行動プラン(WRAP)」講座や障害年金説明会、障がいに関する相談会など、オープンカレッジとしてのどなたでも参加できるプログラムの機会も持っています。今までにない新しい自分に出会うきっかけに参加してみたい方はいかがでしょうか。

お仕事を始められるまで、コミュニケーションや気持ちのコントロールなどいろいろな悩みがあると思います。そのような悩みに対し、自分の住むまちでいろいろな経験ができる機会を増やし、その人に合った仕事や生活のスタイルになれるようお手伝いする、私たちは手すりやステップとしての役割を担っています。また、この道しかないと思うのではなく、遠回りや寄り道などそれぞれの自分らしいゴールを発見してもらうための経験のできる場作りを通して、みなさんの世界が広がるような心のまちづくりを目指しています。



代表理事
ときた よしえ
時田 良枝さん

【一般社団法人 Polyphony】

〈場所〉東久留米市東本町16-2 カーサブランカウ仁107号
〈問い合わせ〉☎042-430-2199
〈メール〉polyphony@jcom.zaq.ne.jp

目指すのは「地域の皆さんが気軽に集える場所」

カフェともしび

カフェともしびは、地域の誰もが気軽に参加し、お茶を飲みながらひと時を過ごせるコミュニティカフェ。市が主催の認知症サポーター養成講座の受講者を中心とした7人で運営しています。多い時は20人を超える人の参加があり、中には八幡町から歩いて来られる方もいるとのこと。お茶を飲みながらの談笑、アカペラで唄う懐かしの名曲、クイズや脳トレ、体操といった参加者の顔ぶれに合わせたプログラムを提供するなど、心配りは忘れません。「うつむき加減でいらした方が、帰る時には明るい笑顔と大きな声で『また来ます!』と言って手を振る姿を見送る時、喜びとやりがいを感じます」と皆さん口々に話されます。

そんなカフェともしびの特徴は、なんといってもスタッフ7人のチームワーク。「来てくださった方に居心地よく過ごし、楽しんで帰っていただけるようにと皆同じ思いを持って運営しているので、気になったことは遠慮せず話し合います。この団結力が自慢です」と代表の鷲嶺さん。抜群のチームワークのおかげで、カフェ運営にあたって困ったことは一度もないそうです。

「覚えやすく、間違えないように毎月同じ曜日、同じ時間で今後も続けていきたい」とスタッフの声。興味がある人なら誰でも参加できること。スタッフも参加者も笑顔になれる地域の居場所「カフェともしび」。あなたも参加してみませんか?



脳トレの様子



【カフェともしび】

〈代表〉鷲嶺 昭子さん
〈日時〉毎月第3火曜日 午後1時半～3時半(出入り自由)
〈会場〉こもれび滝山 1階 コミュニティホール (〒203-0033 東久留米市滝山5-25-13)
〈費用〉ひとり200円(飲み物・お菓子代付)
〈問い合わせ〉☎042-458-3232 (鷲嶺)

社協行事カレンダー

平成30年12月～平成31年3月

月日	事務事業名	場所	時間
12/1	歳末たすけあい運動 地域福祉活動募金スタート街頭募金	東久留米駅ほか	午後 2時
2	神宝小学校避難所防災訓練 協力	神宝小学校	午前10時
4	ファミリーサポートセンター事業説明会	生涯学習センター	午前10時
6	歳末たすけあい運動 街頭募金	東久留米駅	午後6時半
8	歳末たすけあい運動 街頭募金	東久留米駅	午後 2時
9	防災キャラバン	都立六仙公園	午前11時
9	弁護士法律相談	中央町地区センター	午後 2時
12	ファミリーサポートセンター事業説明会	社協会議室	午後1時半
16	「住みよきまちづくり」に向けた集い 第5回定例会	けやき園テイルーム	午前10時
20	ファミリーサポートセンター事業説明会	社協会議室	午前10時
26	成年後見専門相談(司法書士)	社協会議室	午後 2時
1/11	ファミリーサポートセンター事業説明会	生涯学習センター	午前10時
13	弁護士法律相談	中央町地区センター	午後 2時
23	成年後見専門相談(社会福祉士)	社協会議室	午後 2時
24	ファミリーサポートセンター事業説明会	東部地域センター	午前10時
26	市民スタッフフォローアップ講座	わくわく健康プラザ集会所	午前 9時
2/1	社協塾開講 ～5月まで	中央町地区センターほか	
4	ファミリーサポートセンター事業説明会	社協会議室	午後1時半
6	交通・労務・災害遺児サポート事業 (遺族慰金・入学準備金)受付開始～3/10まで		
10	弁護士法律相談	中央町地区センター	午後 2時
17	「住みよきまちづくり」に向けた集い 第6回定例会	けやき園テイルーム	午前10時
23	ファミリーサポートセンター事業説明会	生涯学習センター	午前10時
27	成年後見専門相談(司法書士)	社協会議室	午後 2時
3/6	ファミリーサポートセンター事業説明会	生涯学習センター	午前10時
10	くるめボランティア市民活動フェスタ	市民プラザ	午前10時
10	弁護士法律相談	中央町地区センター	午後 2時
16	ファミリーサポートセンター事業説明会	社協会議室	午前10時
27	成年後見専門相談(社会福祉士)	社協会議室	午後 2時

社会福祉事業に心温まるご寄付をいただきありがとうございました(順不同)

<平成30年8月16日～平成30年11月15日まで>

一般寄付		
故) 田中 春興 様		487,003円
手づくりグループひまわり 様		78,500円
東京都トラック協会多摩支部第六地区青年部 様		30,000円
東京東久留米ライオンズクラブ 様		50,000円
幸町一丁目アパート自治会 様		10,000円
中道 芳子 様		4,750円
南集会所手芸の高野 千鶴 様		10,000円
大塚 郁代 様		5,000円
働東邦運輸 様		11,136円
志乃とゆかいな仲間達 様		50,000円
極真会館佐藤道場 様		10,000円
くるねっと 第8回手づくり小物市 様		19,490円
チャリティ売上10月分 匿名5件		434円
		95,581円
合計		861,894円

指定寄付		
野村 利実 様	自走式車椅子2台	65,000円
匿名2件		16,806円
合計		81,806円

物品寄付		
草の実会 有賀 康明 様 (古切手)		
匿名 3件 (車椅子・紙パット・四点杖・リハビリパンツ・風呂敷)		

多くの住民・団体からご寄付いただき、ありがとうございました。社会福祉の事業をすすめていくためには、皆様から寄せられたおこころは貴重な財産です。これからもご支援・ご協力をお願いいたします。

聞こえに困っている人とサポーターの会「ひよこ」

【難聴者のためのマージャン会】で楽しみましょう!! 「ひよこ」では、聞こえに困っている人が「安心して暮らせる地域づくり」のための活動を行っています。人と人の関わりを持つためには意志の疎通が必要ですが、聞こえにくい人は聴覚者から「置いてきぼり」になりがちです。そこで「ひよこ」では、家の外へ出て誰もが一緒に交流する方法として、マージャンを楽しむことを考えました。聞こえにくいという問題は、目で見てもわかるように工夫して解決しています。ぜひ、ひよこマージャンにご参加ください。お待ちしております。

◆日程 12月6日(木)、19日(水)
時間 いずれも午前9時～正午
◆場所 中央町地区センター第1会議室

☎042-472-4024 (木本) ☎042-475-3377 (保坂)

火災や地震から大切な命を守るために!

消防署員による防火防災診断を受けてみませんか。

高齢者の方やお身体が不自由な方を対象に、消防署員がお宅を訪問し、防火防災のアドバイスをしています。ご希望の方は、東久留米消防署までご連絡ください。

東久留米消防署警防課防災安全係 ☎042-471-0119

募集 1面赤ちゃん写真

本紙「ひがしくるめ社協だより平成31年2月1日発行」の1面およびホームページに掲載する写真を募集します。応募写真から審査により掲載写真が決まります。また、応募された方の中から抽選で1名様に図書カード(1,000円分)をプレゼントします。今しがた撮れない最高の1枚をお待ちしております。

◆平成30年3月以降に生まれた赤ちゃんの笑顔写真(1枚・デジタルで撮影した写真は2メガバイト以上のデータ画像)
◆応募方法は、氏名・住所・電話番号・お子さまの名前と読み方・性別・生年月日一言メッセージを添えて、メール・郵送で社協事務局(本紙1面右)までお送りください。ご持参ください。
◆応募いただいたすべての写真はホームページにてご紹介いたします。
◆応募締切日は平成31年1月7日(月)まで
◆図書カードの当選発表は、発送をもってかえさせていただきます。

しおんチャペルコンサート 「ヴァイオリンの名曲コンサート Part II」

日本屈指のヴァイオリニスト、小林美恵さんが今年も登場します。ヴァイオリンの魅力をお余すところなく表現します。ぜひお越しください!

◆日時 平成31年1月19日(土) 午後3時開演
◆場所 下里しおん保育園(下里7-8-20)
◆料金 当日一般1000円
前売り・はこぶね館会員800円
*小学生以下無料

下里しおん保育園 ☎042-474-2910

特殊詐欺被害防止に効果絶大!! 迷惑防止機能付電話機の活用を!

大切な財産を守るため、犯人の電話を受け付けられない対策をしましょう。

【対策1】留守番電話の設定
迷惑防止機能付電話機の設置
犯人は自分の声が録音されることを嫌がります。自宅の電話は常に留守番電話に設定し、相手の声や用件を確認した後、折り返しましょう。

お金やキャッシュカードを絶対に他人に渡さないでください!!
警視庁田無警察署 ☎042-467-0110

「不要入れ歯をリサイクル」

回収ボックスをご利用ください

不要になった入れ歯の回収に協力しています。回収した入れ歯は、NPO法人日本入れ歯リサイクル協会を通して金属部分を換金し、(財)日本ユニセフ協会に寄付されるほか、本会が行う福祉事業に使用させていただきます。

【回収の方法】
①入れ歯に熱湯をかけて消毒するか、入れ歯洗浄剤で洗浄
②ビニール袋に入れて回収ボックスに投入
【回収ボックスの設置場所】
●東久留米市役所1階屋内広場※正面入口左側
●わくわく健康プラザ1階事務所

問い合わせ・総務担当 ☎042-471-0294

社協だより デイジー版

視覚に障がいのある方や文字が見えにくい方に、本紙「ひがしくるめ社協だより」を音訳したCD(コンパクトディスク)を送付します。音訳者は、社協に登録した個人ボランティアの皆さんです。まずは、お問い合わせください。

問い合わせ・総務担当 ☎042-471-0294

成婚率の高さで好評を頂いています!!

出会いが難しい時代。でも生涯一人は…。無料相談でお相手確認でき、安心の婚活ができます。多くの会員様の中からあなたに合った方に出会えるまで仲人がしっかりサポート。ご結婚につながります。親御様からのご相談も承ります。また再婚希望の方もお気軽にお問い合わせください。

日本ブライダル連盟認定、他2連盟認定
結婚相談室 **ハートフルリング**
東京都東久留米市八幡町1-7-23 Tel.042-476-4495
◆お問い合わせはお気軽に。プライバシー厳守・予約制・不定休・土日祝祭日もご相談承ります。http://heartful-ring.net

歯の住診治療なら 萩山歯科医院へ

●入れ歯修理・作製
●虫歯・歯周病の治療
●口腔ケア(清掃)のご相談
ご自宅や施設等へ訪問いたします

東村山市萩山町1-3-9
☎042-348-8848
健康保険・介護保険・生活保護・指定医

ひがしくるめ社協だよりアンケート

本紙をご覧いただいたご感想・ご意見などをお聞かせください。お寄せいただいた方の中から抽選で3名様に図書カード(500円分)を差し上げます。なお、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

◆回答方法は、メール・ハガキ・ファックスのいずれかで、住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、次の①～⑤の質問にお答えください。

本紙第203号で ①一番目を引いたもの ②興味を持った記事 ③分りにくかった記事 ④今後取り上げてほしい内容 ⑤ご感想・ご意見

※ご感想の内容を本紙に掲載させていただくことがあります。掲載を希望しない場合、匿名を希望する場合はその旨をご記入ください。

◆送付先は、本紙1面右参照 ◆締め切り日は、平成31年1月4日(金)必着。お待ちしております。

遺言・相続 無料相談会

遺言・相続でお悩みの方、お気軽にご相談下さい! 秘密厳守で対応致します。

西部地域センター・12/6(木)、17(月)
東部地域センター・12/7(金)
スペース105・・・12/8(土) (市役所向い)
南部地域センター・12/11(火)
市民プラザ会議室・12/16(日)、21(金)、27(木)

※50分/回 事前予約制。
※時間等の詳細は、フリーダイヤルまでお電話ください。
※先着受付順ですので、ご予約はお早め!!

行政書士 たいけい事務所
特定行政書士 堀江 誠
☎0120-966-954
東久留米市氷川台1-1-9 本間ビル1F-A