



あなたと地域をつなぐ情報紙

文社協だより

文京区社会福祉協議会

1 月号
令和5年(2023年)
No.141

奇数月発行

SDGs



SDGsとは、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標。文社協でも、主に「健康・福祉」「まちづくり」「パートナーシップ」を目標とした取り組みを進めています。

文社協だよりは、文京区社会福祉協議会で実施している事業やイベントのお知らせ、報告等を掲載している、地域の福祉情報紙です。地域の皆さんが安心して暮らせるまちを目指して、皆さんのつながり合いや助け合いをサポートするための情報を発信していきます。

令和5年度Bチャレ (提案公募型協働事業) 新たなつながり部門 募集開始しました!

文京区で実施する新たなチャレンジを応援します!

Bチャレ(提案公募型協働事業)とは?

区民や団体による地域課題の解決や地域活性化に向けたチャレンジを、NPO・企業・行政・教育機関などと協働で実施することへの応援事業です。
平成30年度から事業を開始し、のべ20事業(団体)への助成を行っています。

対象

区内を活動対象としている任意団体・NPO法人・一般社団法人・企業等

*区内での活動実績がない団体であっても、区外での活動実績があり、区内を対象とした活動を展開する団体であれば可能

カサ コヴァレヴァ アンド サトウ アーキテクト
KASA/KOVALEVA AND SATO ARCHITECTS



写真:保田 敬介 (Arki Co.Ltd.)

令和4年度に採択されたKASA/KOVALEVA AND SATO ARCHITECTSのインタビュー記事が3面に掲載されています!



区と文社協が、年度ごとに設定した地域課題について、その解決に向けた礎を築くために理解者を増やすことを目指して、地域や区と連携・協働する事業へ助成しています。



詳しくはこちら!

[問合せ] 地域連携ステーション フミコム ☎03-3812-3044



新春を迎えて

新たな年の始まりを迎え、謹んでご挨拶を申し上げます。皆様におかれましては、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は文京区社会福祉協議会の活動への格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

また、区民の皆様におかれましては、新型コロナウイルス感染症の収束が見えないなか、ご不便な生活を送られていることに心よりお見舞い申し上げます。

当協議会では、コロナ禍においても密にならないような工夫を重ねながら、住民主体の居場所づくりや区のフレイル予防事業と連携した地域活動への支援など、地域のつながりを大切にした取組を広げてまいりました。また、自宅でできるボランティアなど新しいスタイルの活動を展開するとともに、成年後見制度の利用促進や権利擁護支援の地域連携ネットワークづくりにも取り組んでいるところです。

本年も「文京区地域福祉活動計画」の基本理念である『知り合い、伝え・伝わり、心を寛(ひろ)げ、つながりをもつこと』で「お互いさま」が生まれるまちを目指して、職員一丸となって取り組んでまいりますので、皆様からの一層のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びに、新しい年が健やかで幸多き一年となりますよう祈念申し上げまして、新年のご挨拶といたします。

社会福祉法人文京区社会福祉協議会会長 煙山 力





1

イベント

第82回フミコムcafe 超高齢社会体験ゲーム 「コミュニティコーピング」ボードゲームから学ぶ、 まちづくり・社会課題解決のヒントとは

人と地域資源をつなげることで、「社会的孤立」を解消する協力型ゲーム「コミュニティコーピング」。身近に困りごとを抱えている方がいたときに自分には何ができるか、ボードゲームを通じて、課題解決のヒントを学びます。

- 日時 2月4日(土) 13:30~15:30
- 会場 区民センター 2A会議室
- 講師 千葉 晃一 氏 ((一社)コレカラ・サポート 代表理事)
- 対象 どなたでも
- 定員 24名(申込順)
- 費用 無料
- 申込 1月10日(火) から電話またはメールで下記へ
- 締切 2月2日(木)
- 問合せ 地域連携ステーション フミコム
☎03-3812-3044 ✉fumikomu@bunsyakyo.or.jp

2

説明会

いきいきサポート協力会員活動説明会

家事支援等を行う住民同士の助け合い活動について説明します。説明の後は実際に活動している協力会員から話を聞きます。

- 日時 2月13日(月) 14:00~16:00
- 会場 区民センター4階 活動室B
- 対象 協力会員の活動に関心のある方
- 定員 10名(抽選)
- 費用 無料
- 申込 電話またはメールで下記へ
- 締切 2月6日(月)
- 問合せ いきいきサポート
☎03-5800-2941 ✉ikiiki@bunsyakyo.or.jp



3

お店やイベントに、 文社協の募金箱を 置いてみませんか?

文社協の募金箱は、お店だけではなく、イベントや町のお祭りなどに置くことができます。皆様からいただいた募金は、車いす貸出し事業や、地域の居場所活動、高齢者や障害者、子育てサロン、地域福祉団体への助成など、誰もが安心して暮らしていけるような地域の街づくり活動に使わせていただきます。

お気軽にお問い合わせください。

[問合せ] 総務係 ☎03-3812-3040



4

地域の居場所プログラム紹介

文京区内には、子どもから高齢者まで誰でも気軽に来ていただくことのできる地域の居場所があります。ふらっと立ち寄って、おしゃべりしたり休憩したりしませんか?

また、麻雀や手芸、絵本の読み聞かせやカーレットなど、さまざまなプログラムが日替わりで行われています。日時や場所がそれぞれ異なりますので、お問合せいただくか、文社協ホームページの福祉マップをご覧ください。



動坂テラス

(文京区本駒込 4-21-7)

毎月第2・第4火曜の13時から、保健師による相談会やアロマを使ったサロンを開催中。子育てや介護の相談などお気軽にどうぞ!

氷川下つゆくさ荘

(文京区千石 3-3-7)

毎週水曜・木曜の10時~12時につゆくさカフェを開催。予約不要です。コーヒー、紅茶などを飲みながら、のんびりお話しませんか?お手伝いいただける方も募集しています。



坂下テラス

(文京区千駄木 3-45-4)

毎週火曜・水曜の10時半~15時に縁側で晴れの日バザーを開催しています!お気軽にお越しください。お茶を飲みながら休憩もできます。

福祉マップは
こちらから



[問合せ] 地域福祉推進係 ☎03-5800-2942

新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、上記講座等は内容(日時や開催方法)が変更、中止・延期になることがあります。

CHALLENGE [チャレンジ]

『自宅でできるボランティア』活動メニューをリニューアルしました

ボランティア支援センターでは、コロナ禍において自宅でもできるボランティア活動を提案します。

【募集中のもの】

- ①グリーティングカードづくり
- ②ブックカバーづくり
- ③しおりづくり
- ④ぞうきんづくり
- ⑤点字体験

作成いただいたものは地域の施設・病院等にお渡しし、ボランティアした方と入所・入院されている方をおつなぎします。

詳しくはHPまたは右のQRコードで

<https://www.bunsyakyo.or.jp/news/info/news-20220310122439>



[問合せ] 文京ボランティア支援センター ☎03-3812-3114 ✉vorasen@bunsyakyo.or.jp

楽しく長く。お手軽筋トレ&ストレッチ

「かよい〜の」は、介護予防のために体操などとおして住民同士の助け合い・支え合い活動を積極的に推進する活動です。
「かよい〜の」の登録団体である「お手軽筋トレゆったりストレッチ」では、運動指導歴37年の大谷さんのご指導のもと、年齢・性別・運動経験のさまざまな方が和気あいあいとした雰囲気の中で活動しています。

「お手軽筋トレゆったりストレッチ」の参加者は50代から80代まで幅広く、週に1回適度に体を動かしながら、世代を超えた交流を楽しんでいます。「参加者は22名で、男性参加者もいますよ」と副代表の根岸さん。参加率は9割を超えるそうです。「高齢の方はフレイル対策として一生懸命参加されています。若い人もそれをお手本に頑張っていますよ」と講師の大谷さん。強度は人ごとに調整しますが、メニューは全員ほぼ同じです。「大谷さんのメニューは他ではなかなか体験できないと思います」と会計の藤井さん。代表の春日さんは「親子や夫婦でも参加できると思います。細々でも長く続けていきたいですね」と笑顔で語ってくれました。

参加者の声

- ・週1回の楽しみになっています。
- ・会話の中でお互い励まし合えて元気をもらえます。
- ・今まで片足立ちができなかったのに、15秒もできるようになりました。
- ・仲が深まり、お店や病院などの生活に関する情報も交換できて楽しいです。
- ・幅広い年齢の人と活動できます。10歳離れている人と話せて嬉しいです。

INFORMATION

お手軽筋トレ ゆったりストレッチ

筋力トレーニングとストレッチで筋力・筋持久力・バランス力を向上させ、健康で過ごせるような活動を行っています。

毎週火曜 前半 9:00~10:00
後半 10:15~11:15
※前半・後半同じ内容です。



▲参加者の皆さん

このポスターが
目印!

【場所】
文京総合体育館 地下1階
スポーツ多目的室
(文京区本郷 7-1-2)

ゆったり
ストレッチ
HP



前半の部の様子



後半の部の様子



年齢も性別も関係なく、楽しく体を動かして健康維持をめざす活動です。気軽に体験しに来てください!

[問合せ] 地域福祉推進係 ☎03-5800-2942

Bチャレ助成事業

まちの魅力を再発見! 「小石川植物祭」が開催されました

建築家ユニット [KASA/KOVALEVA AND SATO ARCHITECTS] のおふたりは、文京区のBチャレ [提案公募型協働事業] の助成を受けて、地域の協力を得ながら、令和4年10月21日(金)~23日(日)に小石川植物園と共催で「小石川植物祭」を開催しました。3日間のべ1万人近くの来場者が、園内に散らばった出展ブースを巡り、穏やかな秋の1日を思い思いに過ごしました。

いろいろな人が自然と集まって企画を盛り上げてくれました。地域の新しい魅力を感じてもらえたと思います。

文京区は小さな路地が残っていたり素敵なまち。このお祭りを、作家やお店の皆さんと一緒に続けていきたいです。



来場者は、作家やお店、地域住民が植物園と協働して企画した幅広い出展(ワークショップ、飲食、雑貨、本等)の数々を体験。まちの中で連動企画を行うなど、地域への広がりを感じるものとなりました。



写真: 保田 敬介 (Arki Co.Ltd.)



KASA 共同主宰
佐藤 敬さん

KASA 共同主宰
アレクサンドラ
コヴァレヴァさん

団体に関して

令和2年に元印刷所を改修したアトリエを小石川植物園そばの千川通り沿いに構えたことがきっかけで、建築家的な視点から「まちのキュレーター」としての活動を開始。地域資源を発掘し、新たな価値を生み出すような地域協働の姿をめざしています。

[問合せ] 地域連携ステーションフミコム ☎03-3812-3044

寄付金・寄付品(10月~11月)

皆様から頂いたご寄付は地域で孤立しないための居場所活動や子どもたちの学習支援活動など、地域福祉事業の財源として有効に活用させていただきます。ありがとうございます。

[寄付者ご芳名](敬称略) 今井園(募金箱) 6,313円/小倉 茂 50,000円/清村酒店(募金箱) 10,427円/後楽クラブ 2,581円/浄土宗厳浄院(募金箱) 4,210円/東京防犯健全協力会 50,000円/原澤 斎 5,000円/文京区高齢者クラブ連合会 53,952円/株村内ファニチャーアクセス 200,000円/もみじ会 4,347円/匿名(5件) 205,690円/堀越 董 30,000円/鹿鳴館 10,000円/古内 正夫 米60キロ/匿名(2件) 未使用切手

*当会は税額控除法人として認定されており、確定申告の際に「所得控除」か「税額控除」を選択できます。 [問合せ] 総務係 ☎03-3812-3040

賛助会員募集中

つながり合う社会のために、皆さんの会費が活用されます

文社協が取り組んでいるさまざまな地域福祉事業は、会員の皆さんからの会費や寄付で支えられています。

ぜひ、文社協の賛助会員としてご入会いただき、地域でお困りの方やボランティア団体、地域活動をしている団体等をサポートする力になっていただけませんか？ お気軽にお問合せください。

賛助会員とは？

会員という形で継続して文社協の事業を応援して下さる方々のことです。会員になることで活動の義務はありません。皆さんからの会費は、資金面から地域福祉活動を支えて下さる大きな力になっています。

区分名称	金額 (1口/年額)
賛助会員	1,000 円
特別賛助会員	10,000 円

※当会への会費は、寄付金控除の対象になります。確定申告の際に「所得控除」か「税額控除」を選択できます。

【問合せ】総務係 ☎03-3812-3040



会費は年1回、何口でも。
個人、団体、企業、町会等、
どなたでも
会員になっていただけます！

こんなことにお困りではありませんか？

- ・介護保険などの福祉サービスを利用したいけれど、利用のしかたがよくわからない
- ・ひとりでお金をおろしに行くことや、公共料金の支払いをするのが大変
- ・通帳など大事な書類のしまい場所がわからなくなってしまう



私たち「生活支援員」と一緒にサポートします！

金融機関へ同行または代行し、生活に必要なお金をおろしたり、公共料金の支払いをお手伝いしたりします。
また、郵便物を確認し、役所の手続きなどを一緒に行います。

文社協では生活支援員として 一緒に活動して下さる方を募集しています！

対象：区内在住・在勤・在学者で、月1回以上、
平日の昼間に活動可能な方（年齢は問いません）

事業の詳細や、支援の内容についての説明会を開催します。

日時：2月14日(火) 14:00~16:00

場所：区民センター4階 活動室A

ご興味のある方は、1月31日(火)までにあんしんサポート文京までご連絡ください♪

月に一度の訪問だけれど、
待っていてくれると思うと
何となく嬉しい気分になります。

新人生活支援員の声



寺澤 忠興さん

おひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

【問合せ】あんしんサポート文京 ☎03-3812-3156

社会福祉法人 文京区社会福祉協議会

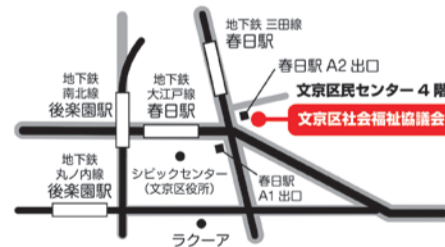
文京区社会福祉協議会（文社協）は、さまざまな事業を通じて、文京区の地域福祉の向上と充実に努めている非営利の民間団体です。地域の皆さんが主体的に取り組み、支えあえるまちづくりを、地域の皆さんをはじめ、民生委員・児童委員、町会、自治会、地域福祉関係者・関係団体と一緒に進めています。

〒113-0033 文京区本郷4-15-14 区民センター4階

[TEL] 03-3812-3040 [FAX] 03-5800-2966 [URL] https://www.bunsyakyo.or.jp/

[開所時間] 8:30~17:15(祝日を除く 月~金)

スマートフォンはこちら



広告 本紙に掲載されている広告についての詳細は広告主までお問合せください。

おかげさまで創立100周年 ~さらに前へ

道灌山会館

少人数から大規模葬まで
幅広く対応いたします。

霊安室完備
費用がお得になる会友制度あり

事前相談無料・お問い合わせはこちらまで

0120-62-1192 24時間
365日受付

大正8年創立
社会福祉法人 東京福祉会 〒113-0022
東京都文京区千駄木3-52-1

http://www.fukushikai.com

文京区
かかりつけ医・在宅療養相談窓口
☎ 03-6912-0810

どなたでもお気軽に
ご相談ください。

文京区小石川医師会内

受付時間 9:00~17:00
月~金

ご存じですか？

B型肝炎給付金

☑ B型肝炎ウイルスに感染している
☑ 昭和16年7月2日
~昭和63年1月27日生まれ

2つとも当てはまる方は国から給付金を受けられる
可能性があります。無料電話相談でご確認ください。

無料電話相談 (平日9時~17時30分)

0120-918-862

東京弁護士会所属/弁護士法人マイタウン法律事務所
【マイタウン法律事務所東京事務所】
東京都千代田区丸の内2-2-1岸本ビルディング6階

1000年先も
宗教自由の
小さな霊園

板橋駅 約8分 新板橋駅
樹木葬 永代供養墓

サニープレイス福寿園
NPO法人 大樹の輪

03-6903-4088 紹介動画