

「これからの人生、 自分らしく安心して暮らしたい」

誰しも住み慣れた場所で、自分らしく暮らし続けたいというお気持ちがあるかと思います。しかし、万が一の事態が起きた時のことを考えると、頼れる人が近くにいらっしゃらない方はご不安ではないでしょうか。

文京ユアストーリーは、あなたのご意向に沿えるよう、一体的にサポートする事業です。

何年前に入院をした時、一人暮らしで大変だったんです。その時に、いろいろと準備しておくことは大切なんだと思いました。文京ユアストーリーは、住んでいる地域でサポートが受けられて安心なので決めました。

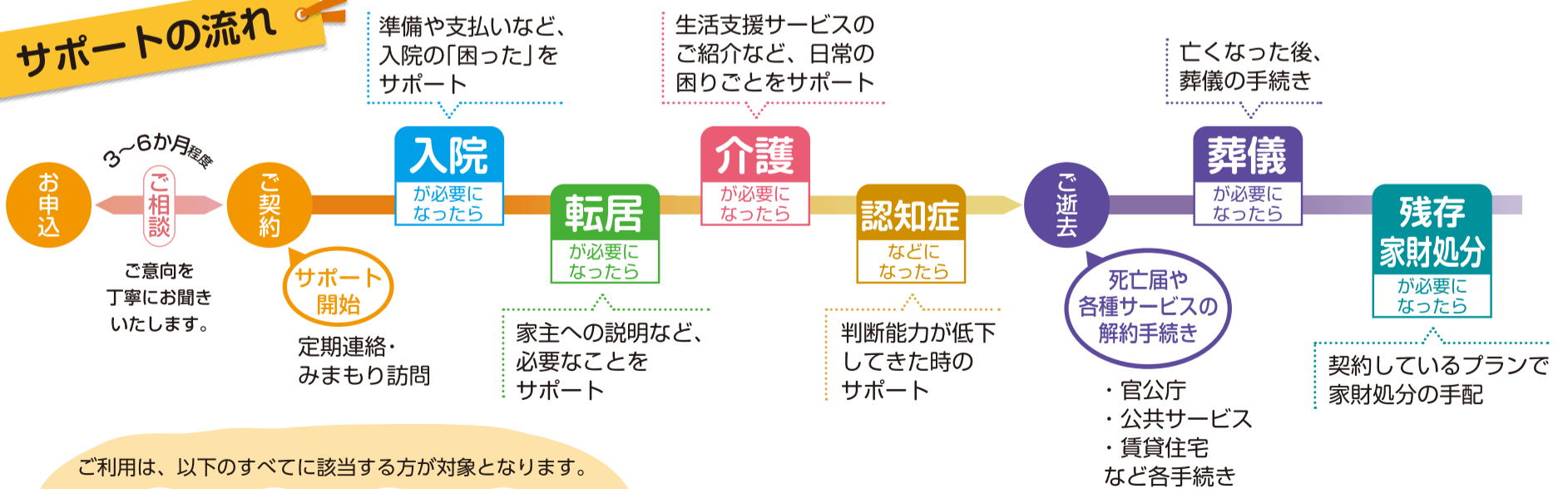
| 契約者 Yさん

このようなサービスを探していたところ、文社協だよりに載っていたので問合せをしました。いろいろと相談に乗ってくれたので決めました。ひと月に2回、連絡や訪問をしてくださるので、とても安心です。

| 契約者 Oさん



サポートの流れ



ご利用は、以下のすべてに該当する方が対象となります。

- 文京区内 在住
- 70歳以上 (原則)
- 頼れる親族が 身近にいない
- 生活保護を 受給していない

(ご契約時に、入会金、年会費、預託金が必要となります)



問合せ 地域福祉推進係 文京ユアストーリー担当 ☎5615-8851

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、イベント等が変更・中止になる場合があります。最新の情報についてはホームページで確認、またはお電話でお問合せください。

相談会 福祉法律相談・成年後見制度相談会

福祉法律相談 福祉サービスの利用に関するトラブルや疑問、高齢者、障害者の日常生活における法的な事柄について、弁護士がご相談をお受けします。

成年後見制度相談 成年後見制度、相続、遺言、財産管理などについて、弁護士・司法書士がご相談をお受けします。

日時 福祉法律相談 第4水曜日 13時30分～15時30分(おひとり30分)

成年後見制度相談 第1・3水曜日 14時～16時(おひとり1時間)

会場 区民センター4階 相談室

相談員 弁護士・司法書士

対象 区内在住・在勤・在学の方

費用 無料

定員 福祉法律相談 各回4名 成年後見制度相談 各回2名

申込 電話またはメールにて下記へ

締切 希望相談日の前週の金曜日まで

問合せ あんしんサポート文京 ☎3812-3156
メール ansins@bunsyakyo.or.jp

講座 あんしん・なっとく成年後見制度

成年後見制度の利用や手続き方法、後見人の職務など、基礎的な内容について専門家からわかりやすく学びます。

日時 10月20日(火) 14時～16時

会場 区民センター2階 2A会議室

講師 司法書士

対象 区内在住・在勤・在学の方

費用 無料

申込 9月23日(水)9時より電話またはメールにて受付開始(申込順)

問合せ あんしんサポート文京 ☎3812-3156
メール ansins@bunsyakyo.or.jp

お知らせ 車いすの貸出

通院や怪我での一時的な利用や学習会等にご利用ください。

目的 ① 病院施設等への通院、通所等 ② レクリエーション等の参加
③ 怪我、病気等の一時的な利用 ④ 体験学習等

対象 区内在住・在勤・在学の方

貸出台数 子ども用車いす1台含め9台

費用 無料

申込 電話で下記へ(相談・申込は事前予約制)

問合せ 総務係 ☎3812-3040

お知らせ 福祉車両の貸出

車いすご利用の方や歩行に支障がある方でも乗り降りしやすい、福祉車両を貸し出しています。

目的 病院への通院や施設への通所ほか、レジャーや買い物等

対象 区内在住の車いすご利用の方、怪我や障害等により歩行に支障がある方

車両仕様 ・つつじ号(トヨタハイエース・リフト式)定員:車いす2台、運転手含め10名
・さつき号(日産キューブ・スロープ式)定員:車いす1台、運転手含め4名

費用 ガソリン代実費負担(満タン返し)

申込 電話で下記へ(相談・申込は事前予約制)

問合せ 総務係 ☎3812-3040

お知らせ 受験生チャレンジ支援貸付事業

中学3年生、高校3年生など受験生を養育されている一定所得以下の世帯に、

- ① 学習塾の費用
- ② 高校・大学の受験費用

の貸付を無利子で行っています。なお、高校・大学等に合格後入学し、免除申請を行うことにより返済が免除されます。

対象 ① 中学3年生とそれに準ずる方 ② 高校3年生とそれに準ずる方

貸付要件 世帯収入(父母等養育者)の総収入または総所得を合算した金額が一定の基準以下であることや預貯金等資産保有額が一定基準以下であること、都内に1年以上在住等、一定の要件があります。

貸付限度額 学習塾の費用 200,000円
受験料の費用 ① 中学3年生とそれに準ずる方 27,400円
② 高校3年生とそれに準ずる方 80,000円

申込 電話で下記へ(相談・申込は事前予約制)

締切 令和3年1月15日(金)

問合せ 総務係 ☎3812-3040

開催中止 文京つながるメッセ2020

「文京つながるメッセ2020」は新型コロナウイルスの感染が拡大している状況を鑑み、開催を中止させていただくこととなりました。

楽しみにして下さっていた皆様には、ご迷惑をおかけして誠に申し訳ございません。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。



あなたの「やりたい!!」を
「どっとフミコム」
で探そう!
d-fumi.com



日々届けられる郵便物に貼ってある切手。
その切手を集めることが、ボランティア活動になることをご存知ですか?

問合せ ボランティア支援センター ☎3812-3114



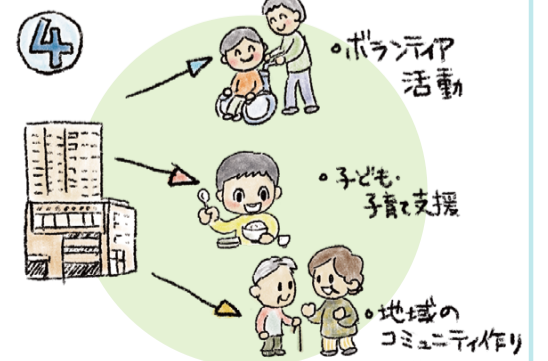
切手のまわりを1センチくらい残して切り取ってください



切手は文社協がおあずかりします



収益は文社協に寄付していただきます



いただいたご寄付を、地域福祉の推進のために活用させていただきます

文京区には、このほかにも、ボランティアを必要としている人や団体が多くいます。「ボランティアで地域の役に立ちたい!」「ボランティアの活動してみたい!」「ボランティアのことをもっと知りたい!」といった、あなたの「やりたい!!」を「どっとフミコム」で見つけてください!

楽しくケアに取り組みながら、食べること、笑うことの大切さを伝えたいです。

グッドネイバースカンパニーの「くちビルディング選手権」は、老若男女が食べる力を使って競い合うスポーツ競技。楽しく食べ、笑うことをなぜスポーツ競技にしたのかなど、代表の清水さんにかがいました。

ネーミングが面白いのですが、「くちビルディング選手権」の発想の元はなんですか？

高齢の方と接して、本人の本当に大切なもの、豊かさや幸せってなんだろう？を考えていた時に、単純に「病気じゃない」ということではなく、本人が「暮らしが充実している」、「周りの人と助けあえるつながりがある」と感じるといったメンタルとかソーシャルな部分やコミュニケーションが、メディカルやフィジカル面以上にとても大事ということが分かったんです。そのなかで「毎日の食」に注目しました。しっかり食べることができると「幸せ」を感じますし、逆に嚥む力や飲みこむ力が低下し、食べる力が弱くなると誤嚥性肺炎を起こしやすくなり、その人の暮らしに直接関わってきます。「栄養価の高い食事をしましょう」の前に「美味しく食べて口をよく動かそう」「たくさん笑って筋肉を鍛えよう」のほうが大切で、そこはメディカルとソーシャルの両方の面からアプローチできると思いました。そして、子どもからお年寄りまで一緒に参加できるようにするために、誰もが楽しめるプログラムを考え、参加者みんながアスリートになれるスポーツ競技にしました。



(右)スタッフ/看護師 菊川 彩里さん



グッドネイバースカンパニー代表理事/医師 清水 愛子さん

大勢で集まったの開催が難しくなりましたが・・・

会場に集まったの「くちビルディング選手権」ができなくなって、私たちが届けてきた「楽しく地域のケアに取り組む」ことの難しさに直面しました。ですが、このまま何もしないで外出自粛が続いていると、どんどんフレイル状態が進んでいくので、何かしなければいけないと思いました。「楽しく食べる力を鍛える」ことを続けてもらうため、自宅で一人でも、みんなで集まってやっているような楽しさを味わえることは無いか？議論を重ねました。結果、「まいにち、くちビル」というプロジェクトを立ち上げ、「日めくりカレンダー」を作りました。制作費はクラウドファンディングで協力を募り、めくる楽しさに加え、毎日違うプログラムを楽しんでいただけます。このカレンダーを全国に届けて、距離や世代を超えてくちビルディングのプログラムを楽しんでもらえたらと思います。



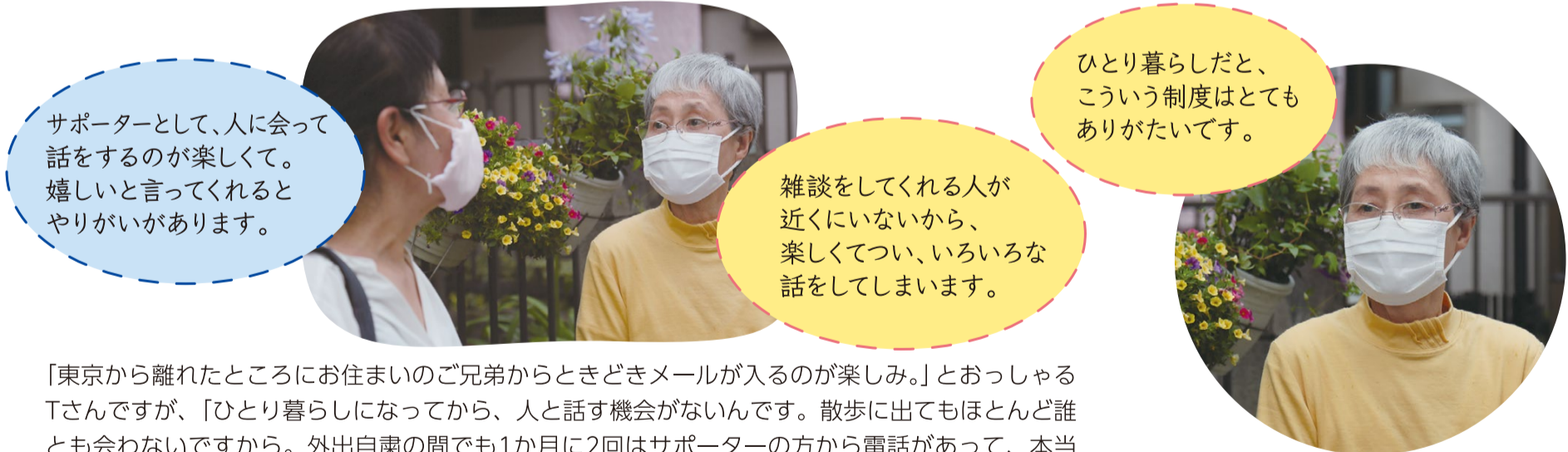
※取材(撮影)は緊急事態宣言が発令される前、令和2年3月に行いました。

問合せ フミコム ☎3812-3044

大手広告代理店に勤務中、デザイン思考の考え方でマーケティングや商品開発などのイノベーションコンサルティング業務に携わる。東日本大震災後、地方に関わる業務が増え、その地域に暮らす人との接点から高齢地域のヘルスケアに課題を感じたのを機に、「人の幸せとは何か」を考えるようになる。その後、学士編入制度を利用し医学の道へ。在学中、地域社会の人間関係やまちづくりを含めた、広い意味でのケアを「プレイフルケア」と名付け、本人が楽しく幸せな生活ができていると感じているか？という視点にたち、メディカルとソーシャルの両方からケアを面白くするという思いで、グッドネイバースカンパニーを立ち上げる。現在は、救急医療の現場に従事しながら活動中。

外出自粛の間でも、いっしょに雑談ができる方がいたのは、本当にありがたかったです。

緊急事態宣言が出されていたさなか、いつものように定期的な訪問はできなかった「みまもり訪問事業」ですが、電話訪問を中心に活動を続けていました。今回ひさしぶりに再開したので、利用者の方からお話をうかがいました。



サポーターとして、人に来て話をするのが楽しくて。嬉しいと言ってくるとやりがいがあります。

雑談をしてくれる人が近くにいないから、楽しくてつい、いろいろな話をしてしまいます。

ひとり暮らしだと、こういう制度はとてもありがたいです。

「東京から離れたところにお住まいのご兄弟からときどきメールが入るのが楽しみ。」とおっしゃるTさんですが、「ひとり暮らしになってから、人と話す機会がないんです。散歩に出てもほとんど誰とも会わないですから。外出自粛の間でも1か月に2回はサポーターの方から電話があって、本当にありがたかったです。」とひさしぶりのサポーターの方との対面を楽しそうにされていました。

問合せ ささえあいサポート係 ☎5800-2941

寄付金・寄付品(令和2年6月～7月) 皆さまからいただいたご寄付は地域福祉推進のための事業に使わせていただきます。ありがとうございます。

寄付者ご芳名(敬称略) 河内屋酒店(募金箱) 1,844円 喜久月(募金箱) 9,763円 倉持 伸治 3,000円 スーパーマーケットノムラヤ(募金箱) 7,825円 清宮 光雄 33,000円
ダイセーロジスティクス(株) 30,000円 中村 義子 10,000円 西丸寿クラブ 3,500円 野本 良喜 3,979円 原澤 斎 10,000円 文京区社会福祉協議会(募金箱) 7,019円 匿名(8名) 378,730円
今宮 眞幸 食品 明治安田生命上野支社後楽園営業所 未使用タオル 匿名 切手 匿名 食品
※当会への寄付は一定の条件の下、税法上の控除の対象になります。

使用済み切手・プリペイドカード寄付者(令和2年2月～7月) ご協力ありがとうございます。

寄付者ご芳名(敬称略) アールツホーム文京店 明石 節子 石井労務管理事務所 石田 幸雄 稲葉 浅治 井村屋(株) 岩井建設(株) 岩金 靖夫 (株)エイコーポレーション (株)大仁商店 大溝 照子 岡部 由記子 奥住 捷子 音訳ひまわり キンコーズ (株)邦友 (株)けせら 河野 恒子 (株)光文社 小坂 義行 小日向台町幼稚園こひなた会 柴田 達雄 下田 和恵 霜村 美枝子 ジュエリー佐々木 新日本婦人の会文京支部 杉浦 由紀雄 (株)早輪社 そば処いふうみい 隊長 田町みのり会 地域活動支援センターエナジーハウス 長福会 東京税理士会本郷支部 東京大学内郵便局 東京都教職員組合文京支部 (医)同友会春日クリニック 西丸寿クラブ (株)日生不動産 (株)日生コミュニティ 萩原 清妃 林町小学校PTA 平野智幸司法書士事務所 ファミリーレストラン大黒屋 (社)文京槐の会 (一社)文京区勤労者共済会 文京区更正保護女性会 文京区シルバー人材センター 文京区立第十中学校 本郷五郵便局 (公社)本郷法人会 本郷郵便局 マイク文京朗読会 松岡 洋子 (株)松下産業 丸林 恵造 幹田 陽彦 村越 愛子 諸留 和夫 柳生 淳子 横山 良子 (株)レラホールディングス

問合せ 総務係 ☎3812-3040

活動が制限された中でも工夫をして、つながり続けました。

人と人、地域とのつながりの大切さは、今までの当たり前が当たり前でなくなり、距離をとる生活が日常になったとしても変わることはありません。思うように活動ができなかった時でも、工夫をしてきた団体の事例や文社協の事業を紹介します。

● 新聞などでオンライン会議を知り、とにかくやってみよう。 傾聴ボランティア「ぞうの耳」

高齢者施設などへ訪問し、対面で話を聴く「傾聴」というボランティア活動を行う「ぞうの耳」。活動方針や計画などを決める団体内の相談すら難しくなった状況で、オンライン会議がスマホでもできるならまずは役員からやってみようというチャレンジを始めます。

みんなは普段からパソコンやスマホを使いこなしていることもあり、そこに大きな壁はあまりなかったと、代表の小塚さんはおっしゃいます。



施設側と協議をすると、やはり、高齢の方へオンラインでの傾聴活動は、技術的な面で難しいとの結論になりました。

そこで一計を案じ、手紙で季節の移ろいや街の様子を伝える取組みを始めます。さらに新しい試みとして、傾聴の大切にしている「生の声」でのつながりに近づけるよう、ボランティアメンバーの声を届けるため、動画の制作を始めています。

傾聴は対面が基本。これを変えることはできないですね。

● メンバーのみんなへ手紙を送ることで幸せを感じました。

介護予防体操&音楽療法「あすなる会」

介護予防体操のほか、月に一度、音楽療法を行っていましたが、3月から全て活動停止となりました。体操だけは7月から再開できましたが、活動停止中の4か月間は、ともしんどかったと話す代表の荒木さん。先生がとったある行動が、モチベーションにつながったそうです。

活動停止直後、音楽療法の先生から歌詞カードや近況をうかがう内容の手紙が届きました。

一時は、会を続けるのを止めようかと思った荒木さんですが、先生からの手紙に刺激され、1か月に一度、メンバーに手紙を送ることにしました。



手紙は、写真を貼ったものにして読みやすくなるようにしたり、メンバーの近況を知るために、返信をしてもらえよう葉書を同封するなど工夫をしたところ、返信がたくさん集まりました。それを次の手紙にまとめ近況の報告。また、体操の先生からのメッセージを加えるなど、会のみなさんとのつながりを保とうとしました。

● 新しいつながり方のひとつとして、オンライン開催を考えました。 文社協 地域連携ステーション フミコム

「地域に踏み込むはじめのいっぽ」として、毎回お招きしたゲストにお話をいただき、新たなつながりのきっかけを生み出していたフミコムCafe。集まったの開催ができなくなりましたが、継続のためにオンライン開催を試みました。

参加者の声

開催時間に文京区に行けないのですが、オンラインなら参加できます。

子どもがいるので普段は参加できませんから、オンライン開催は助かります。



当初は動画配信サービスを利用したライブ映像配信を試みていましたが、「ゲストや参加者同士、双方向の交流」が難しいという点が見えてきました。そこで、オンライン会議に切り替えました。

ネット環境が原因で、途中で途切れるなどの課題も出てきましたが、参加者の声を受け止めながら、今年度はより良い開催内容になるよう、オンラインでの開催を続けます。



気をつけながら、できることをやっていかないと、という思いです。

「会えないから」「外出できないから」何もできないとあきらめるのではなく、「つながり続ける」という思いを形に。できることは団体によって違いますが、それぞれの「つながり続ける」取組みの第一歩は始まっています。この続報は次号でも取り上げていきたいと思えます。

問合せ ボランティア支援センター ☎3812-3114 / 地域福祉推進係 ☎5800-2942 / フミコム ☎3812-3044

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へお問合せください。

おかげさまで創立100周年

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 東京福祉会
社会福祉法人 東京都文京区 千駄木3-52-1

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

社会福祉法人文京区社会福祉協議会

〒113-0033 文京区本郷4-15-14 文京区民センター4階
TEL 3812-3040 FAX 5800-2966
URL <http://www.bunsyakyo.or.jp/>
開所時間 8時30分~17時15分(祝日を除く 月~金)



スマートフォンはこちらから

文社協は区民の皆さんをはじめ、民生委員・児童委員、町会・自治会、地域の関係者等の参加と協力を得て、誰もが安心して住み続けられるまちづくりのため、様々な事業を通じて地域福祉の向上と充実に努めています。

