



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

平成30年  
(2018年)  
1月号  
No.111  
**賀正**



## いつでも元気に“かよい～の”

文京区内の介護予防活動の拠点として“かよい～の”が始まりました。



### “かよい～の”の目的

体操や、ストレッチ等の取り組みを身近な場所で行うことで、**体力**を維持できるよう目指すだけでなく、通ってくる方向士のちょっとした**支えあい**や**仲間作り**の取り組みを大事に、お住まいの地域でのつながりづくりをお手伝いしています。

### “かよい～の”の内容

- ① **介護予防の取り組み** 体操、脳トレスポーツなど場所によって異なります
- ② **支えあい活動** みまもり、声掛けなどのちょっとした助け合い

上記2つを**週1回以上**、全ての“かよい～の”で行っています。**地域住民が運営**し社会福祉協議会が立ち上げや運営のサポートなどの応援をしています！



“かよい～の”は、区内**16箇所**！ → **3面のVOICE**に続きます！

問合せ 地域福祉推進係 ☎5800-2942

### ～新年あけましておめでとうございます～



新年あけましておめでとうございます。

平成30年の新春を健やかに迎えられたこと謹んでお慶び申し上げます。

また、旧年中は文京区社会福祉協議会の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

本年も当協議会では、基本理念である「誰もがつながりをもち、支えあえるまち」を推進するため、役職員一同、皆様とともに地域に密着した活動を積極的に展開して参りますので、一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

新しい年が、皆さまの笑顔が輝く、希望に満ちた年となりますよう心からお祈り申し上げます。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

### 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。

—千代田区唯一の介護付有料老人ホーム—

## シンセリティ千代田一番町

24時間看護師常駐

半蔵門駅 徒歩1分

病院への無料送迎

24時間ケア  
医療的ケアが必要な方も、24時間の看護師配置により安心して生活して頂けるようになりました。

東京都千代田区一番町 11-3  
http://www.shincare-style.co.jp/sincerity/  
**TEL.03-3556-2522**

東京福祉会では、首都圏の斎場、寺院、集会場、ご自宅での葬儀はもちろん、当会直営斎場でのご葬儀も承っております。

## 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 宿泊可能

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 〒113-0022  
社会福祉法人 社会福祉会 東京都文京区 千駄木3-52-1  
URL <http://www.fukushikai.com>

Benesse —介護付きホーム—  
ベネッセの介護付有料老人ホーム  
(一般型特定施設入居者生活介護指定申請中)

## アリア文京本郷

2018年3月オープン(予定)

東京都文京区湯島2丁目  
●都営大江戸線「本郷三丁目駅」より徒歩8分(約570m)

資料請求・入居相談 受付中!

【概要】■入居要件/入居時自立・要支援・要介護、契約時原則65歳以上 ■居室区分/全室個室 ■居住の権利形態/利用権方式 ■利用料の支払方式/選択方式 ■介護にかかわる職員体制/21以上(週40時間換算)、夜間(22時～翌6時)最少時の体制は看護職員1名、介護職員2名(満床時) ■東京都指定特定施設入居者生活介護、指定介護予防特定施設入居者生活介護指定申請中

ベネッセスタイルケア お客様窓口 いーな いろいろご 受付時間 9:00～18:00 (土・日・祝日 含む毎日)

☎ **0120-17-1165**

講座 イベント information 募集 お知らせ

講座 在宅福祉活動研修一般公開【認知症サポーター養成講座】

認知症の方とその家族が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、認知症の理解と、みまもりについて学んでいただき、家族の対応や、いきいきサービス事業等の地域活動に活かしていただくための講座です。

日時 2月9日(金)14時～16時 会場 区民センター3階 3-C会議室

講師 高齢者あんしん相談センター本富士職員(キャラバン・メイト)

対象 いきいきサービス事業に関心のある方  
※この講座は、いきいきサービス協会員に向けて行う研修を、当事業を知っていただくため、会員以外の方にも公開して実施するものです。そのため、講座を併せて当サービスの概要説明及びアンケートを実施します。予めご了承ください。

定員 30名(抽選) 費用 無料 申込 電話で下記へ 締切 1月25日(木)

問合せ いきいきサービス ☎5800-2941

募集

お子さんの送迎・預かりが必要な方と支援ができる方の登録をしています  
～ファミリー・サポート・センターのご案内～

お子さんの保育施設・育成室などの送迎や預かりが必要な方(依頼会員)と、その支援ができる方(提供会員)をコーディネートする相互援助活動です。それぞれ会員登録が必要となります。

【依頼をしたい方】  
依頼会員登録説明会にご参加いただけます。1月中は下記日程で行います。

日時 ①10日(水) ②13日(土) ③19日(金) ④23日(火) ⑤30日(火)  
それぞれ10時～11時。2月以降の予定は別途お問合せください。

会場 区民センター4階 活動室B(10日のみ活動室A)

対象 区内在住の子育て中の方 定員 各回10名程度(申込順)

申込 電話で下記へ

【支援ができる方】  
提供会員講習会(1日目事務説明・保育講習、2日目救命講習)にご参加いただけます。

日時 [1日目]1月26日(金)10時～16時 [2日目]1月29日(月)9時～正午  
※参加をご希望で上記スケジュールでは都合がつかない方はご相談ください。

会場 [1日目]区民センター4階活動室B [2日目]本郷消防署

講師 [1日目]当センター アドバイザー [2日目]本郷消防署職員

対象 区内在住で20歳以上で育児支援ができる方 定員 10名程度(申込順)

費用 無料 申込 電話で下記へ

問合せ ファミリー・サポート・センター ☎3812-3043  
※依頼会員、提供会員共通の問合せ先になります。

講座 あんしん・なっとく成年後見制度

制度の概要や利用方法を具体的に説明、一問一答でわかりやすくお伝えします。

日時 2月15日(木)14時～16時 会場 区民センター3階 3-C会議室

講師 第二東京弁護士会所属弁護士 対象 区内在住・在勤・在学者

定員 30名(申込順) 費用 無料

申込 電話で下記へ(1月18日(木)9時より予約受付)

問合せ あんしんサポート文京 ☎3812-3156

募集

福祉法律相談・成年後見制度相談

【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 福祉法律相談：弁護士  
成年後見制度相談：第1水曜 司法書士/第3水曜 弁護士

対象 区内在住・在勤・在学者 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 電話で下記へ

問合せ あんしんサポート文京 ☎3812-3156

お知らせ

「教育支援資金」のご案内

一定所得以下の世帯で、進学を希望または在学中のお子さんがある世帯で、入学金・授業料(未払いの費用のみ)にお困りの場合に相談をお受けします。

対象 高等学校、高等専門学校、専修学校、短期大学、大学に在学中または進学予定の方

【資金の種類と貸付上限額】

教育支援費(※月額)  
高等学校・専修学校(高等課程)35,000円、高等専門学校60,000円、短期大学・専修学校(専門課程)60,000円、大学65,000円(※状況により月額の1.5倍の額まで貸付可能)  
就学支度費 500,000円(※入学金の範囲内での貸付)

申込 電話で下記へ(※申込から貸付の審査・決定まで約1か月かかります)

問合せ 総務係 ☎3812-3040

Challenge ボランティアが初めての方でも参加しやすい活動をピックアップ!



事務系ボランティアスタッフ募集

新メンバーの登録やニュースメール配信などの事務を担うボランティアを募集しています。子どもが好きで、地域社会の活性化に興味がある方だと更に嬉しいです。

団体 チーム空(親子向け空手教室、夜間の学童支援などの活動を行い、地域の活性化、親子の絆や家族同士、子供から壮年期の方まで、さまざまな方との繋がりを活性化することを目的とした団体です。)

日/場 (1)日曜空手道倶楽部 毎週日曜日15時半～17時半 文京区立第九中学校武道場  
(2)21時までの子育て支援 毎週水曜日 17時45分～21時 NPO カフェ風のやすみば(文京区千石4-5-2)、文京区立林町小学校

募集 若干名 交通費 支給

問合せ WEB <https://disneysquare.wixsite.com/index>  
メール [bunkyokarate@gmail.com](mailto:bunkyokarate@gmail.com)



老人ホーム内でのボランティア募集

手芸活動のお手伝い、洗濯物をたたむなど老人ホーム内でボランティア活動して下さる方を募集しています。高齢者の方と触れ合うことのできるボランティアです。

※4面の「きく文が聞くもん!」もご参照ください。

団体 特別養護老人ホーム 文京白山の郷

日程 毎週月曜日～土曜日 13時30分～15時(都合のいい曜日を選んでください。応相談)

場所 文京白山の郷(文京区白山5-16-3)

問合せ 担当：酒井、村上 ☎3942-1887



文京区では、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。もっと詳しく知りたい方は、地域活動情報サイト「どっとファミコム」をご覧ください。



<http://d-fumi.com>



VOICE 地域レポート、区内の情報など  
地域のみなさまや職員の「声」を毎月お届けいたします。

# どんどん広がる“かよい～の”のわ!

実際に“かよい～の”を運営している活動者や、参加者の声をお届けします!

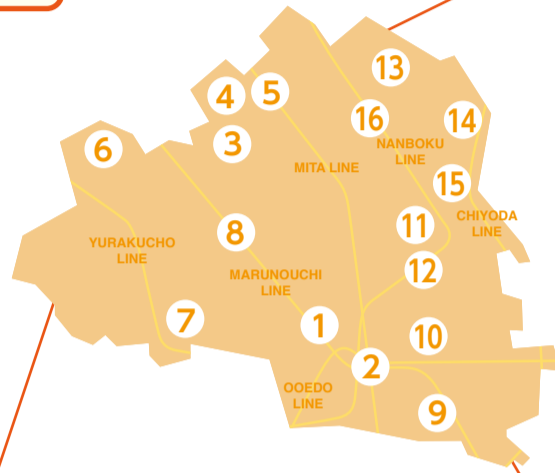
## “かよい～の”が、

### 区内16箇所にできました!

※それぞれ参加費が決められている場合があります。  
詳しくは下記の地域活動福祉推進係までお問い合わせください。

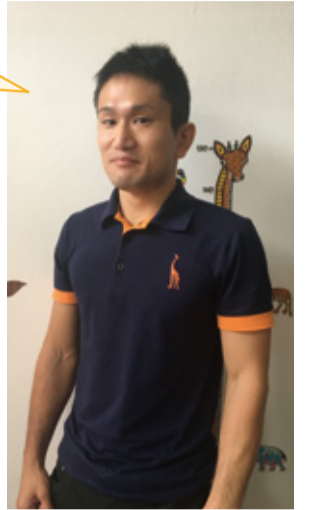
- 7 みょうがの会 (ストレッチ、運動など)
- 8 あすなろ会 (音楽療法、筋トトレなど)
- 9 ひまわりママ (ころばめ体操など)
- 10 ツリー・アンド・ツリーかよい～の (ヨガ・脳トレなど)
- 11 向丘クラブ (カーレットなど)
- 12 カーレット文京CLUB (カーレットなど)
- 13 みんなの体操 (ストレッチ、体操など)
- 14 しのばず (カーレット、ゆる体操など)
- 15 だれでもテニス汐見 (体操、ソフトテニスなど)
- 16 MEGUMI会 (転倒骨折予防体操など)

- 1 ぶんきょう脳トレジム (脳トレ体操など)
- 2 それいゆ (体操・エアロビなど)
- 3 コーシャ千石ふれあいサロン (文の京体操など)
- 4 風のやすみば (貯筋体操など)
- 5 転ばぬ先のストレッチサロン (転倒予防など)
- 6 とらいあんぐるタイム (貯筋体操など)



## ⑤ 転ばぬ先のストレッチサロン 皆で楽しく転ばない身体作り

少人数で、一人一人の要望・悩み・運動レベルに合わせたプログラムを実践しております。何歳になってもご自身の足で歩けるように一緒に運動をしていきましょう!  
お一人でも気軽にご参加ください!



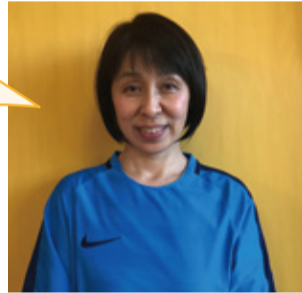
転ばぬ先のストレッチサロン 代表 高島俊哉さん

### 詳細

開催日時 毎週木曜日 13時～14時  
料金 500円/回  
住所 千石4-41-3 奥野ビル1階  
問合せ 080-4135-1048(高島)  
内容 転ばないからだ作り体操、タオル体操等

## ⑥ とらいあんぐるタイム 地域でつなぐ健康寿命!

住み慣れた地域でいつまでも元気で過ごすために、つま先から頭の中まで楽しみながら鍛えることのできる「からだ」づくりとして、貯筋運動と脳トレを行っています。毎月1回は、「こころ」のリラックスタイムとして季節ごとにカラーワークをしながら、気心の知れた仲間と、ときには新しい友達との楽しい時間を一緒に過ごしませんか。



とらいあんぐるタイム 代表 大和田裕美さん

### 詳細

開催日時 毎週火曜日 13時30分～15時  
料金 500円/回(月払い1,500円)  
住所 大塚6-9-10 だんだんひろば(大塚診療所3階)  
問合せ 090-2747-5717(大和田)  
内容 貯筋運動、脳トレ、カラーワーク(月1回)



脳トレはできるできないではなく、やっていることで効果あり

## ⑩ ツリー・アンド・ツリーかよい～の 気軽にフィットネス&リラクセス!



### 参加者の感想

近所にこのような場ができて嬉しいです。ヨガなどで体を動かしたり、脳トレゲームをしたり楽しい時間を過ごしています。体を動かすだけでなく、おしゃべりしながらおいしいコーヒーも飲めてとても良いです。

### 詳細

開催日時 不定期 9時30分～11時もしくは15時～16時  
料金 500円～1,000円/回  
住所 本郷4-5-9 ダイアパレス本郷真砂104  
問合せ 5615-8893(林)  
内容 ヨガやストレッチ、脳トレゲーム、みまもり活動など



問合せ 地域福祉推進係 ☎5800-2942

## 「みまもり訪問事業」を通じてできた、地域のつながり!

みまもり訪問事業とは一人暮らし等の高齢者宅を、地域のボランティアである、みまもりサポーターが月2回程度訪問し、声かけをすることで見守る事業です。この事業では年1回程度利用者とサポーターだけでなく、民生委員・児童委員や関係機関にもお声がけをして交流会を開催しています。今回は、本富士地区の交流会に参加された利用者の声をお届けします。



和気あいあいとした雰囲気でも話も弾み、あっという間の楽しい時間でした。

ひとり暮らしで、しょぼんとしていたけど、今は近所の方がみまもりサポーターとして顔を出してくれて、心強いです。今日は昔の話もできて、たくさん笑った。楽しかった!

交流会では、地元の話や、子育て時代の話などに花が咲き、「見守る」「見守られる」に関係なく、地域のつながりが生まれているようです。

「まだまだ元気!だけど、ひとり暮らしに不安がある」そんな方は、「みまもり訪問事業」に登録してみませんか?利用料は無料です。まずはお問い合わせください!

問合せ ささえあいサポート係 ☎5800-2941

## 寄付金・寄付品(10月～11月)

皆様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。  
※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。

寄付者ご芳名(敬称略)

- 糸魚川 勝彦 5,000円 桑ちごや(募金箱) 12,745円 えぶるんの会 1,500円 オレンジライン 1,000円 後楽クラブ 6,659円 ご近所de BOSAI 3.11わすれない 150円 手話講習会夜クラス受講生 1,360円
- 清宮 光雄 25,000円 関口友和会 1,713円 第54回白山まつり 20,900円 長福会 6,026円 手打ちそば愛好会 3,000円 東京防犯健全協会 50,000円 布の会「おとわ」 5,000円 根津寿クラブ 1,547円
- 春三会 9,082円 ひかり堂(募金箱) 14,074円 (社福)文京槐の会 2,000円 文京区家族会 1,000円 文京区肢体障害者福祉協会 1,000円 文京区心身障害福祉団体連合会 1,000円
- 文京区聴覚障害者協会 5,000円 文高連大塚地区 24,800円 文高連駒込地区 36,244円 文高連富坂地区 15,400円 文高連本富士地区 11,940円 ぶんねこの会 1,000円
- ボランティアまつりカフェース(募金箱) 18,708円 本郷鍼灸按摩マッサージ指圧師会 6,000円 山口きよの 200,000円 (社福)佑啓会 大塚福祉作業所 5,000円 鹿鳴館 10,000円 オカモト(株) 貼らないカイロ(株)シード 便箋 JXTGエネルギー(株) オリジナルグッズ 大洋製薬(株) ワセリンHGチューブ 高崎屋商店 レジャークッション他 東京ケーブルネットワーク(株) ふせんセット他 (株)東京ドーム スパワークア入館券他 トヨタ自動車(株) ガーゼハンカチ他 (株)トライ メモ帳 ニチパン(株) シール他 パイオニア(株) ペーパーバッグ他 藤田観光(株) ホテル椿山荘 コーヒー他 (株)不二家 ミルキー (株)フレーベル館 月刊絵本他 文化シャッター(株) ボールペン他 ペリノ・リカール・ジャパン(株) シーバスリーガル 匿名(2名) 切手

問合せ 総務係 ☎3812-3040

お住まいの地域で福祉のしごとをさがしてみませんか？

# 福祉のしごと 相談・面接会

2/26月  
12時～16時

参加 無料 服装 自由 入退場 自由 質問・相談 だけでもOK

介護のしごとの紹介と相談採用希望者には採用に向けて面接を行います。職種は介護スタッフ(入所・在宅)・看護職員など介護に関する全般です。雇用形態も幅広い求人があります。

会場 文京シビックセンター  
地下2階 区民ひろば

イベント 介護のしごと入門セミナー  
(東京都福祉人材センター)

問合せ 総務係 ☎3812-3040

## 災害時における相互協力に関する 協定を締結しました

社会福祉法人甲州市社会福祉協議会および公益社団法人東京青年会議所と災害時の相互協力に関する協定を締結しました。災害発生時には協定に基づき、被災地の社会福祉協議会が実施する災害ボランティアセンターの運営をはじめとした災害対応を協力して実施するほか、いざというときのために、平常時から相互交流を深め準備を進めます。

社会福祉法人甲州市社会福祉協議会:平成29年9月20日締結  
<http://www.koshushishakyo.or.jp/>

公益社団法人東京青年会議所:平成29年11月15日締結  
<http://tokyo-jc.or.jp/>

問合せ 文京ボランティア支援センター ☎3812-3114

### 第4回

## もん きく文が聞くもん!

社会福祉法人による地域公益活動の紹介



社会福祉法人福音会  
特別養護老人ホーム白山の郷  
施設長 三橋裕子さん



白山教会の子供達

きく文 まずは、地域公益活動についての考えを教えてください!

三橋さん 白山の郷は開設から20年を迎えました。法人として、「地域ニーズに対応できているのか」また、「私たちの使命は何か」を考え、常に模索しているところです。

きく文 「地域とのつながり」について教えてください!

三橋さん 地域の方が、利用者の方になってもつながりが続くような関係でいたいと思っています。逆に私たち施設ができることは、地域の方が介護で悩んだときなどに気軽に相談してもらい、必要に応じて様々な関係機関へ繋げるお手伝いができると思っています。

きく文 最後に、「今後の抱負」について教えてください!

三橋さん 今後の抱負として、社会福祉法人でしか対応できないことへ出来ることから1つずつ挑戦していきたいと思っています。

きく文 もっと詳しく知りたい人は、どっとフミコムへ!!



問合せ 総務係 ☎3812-3040 <http://d-fumi.com>

## 民生委員・児童委員協議会の皆さまより ご寄付をいただきました!



前列左から富坂地区宇賀治会長、大塚地区下田会長、本富士地区水野会長、駒込地区富所会長、後列文京区社会福祉協議会小野澤事務局長、田口事務次長

このたび、民生委員制度創設100周年に際し、文京区民生委員・児童委員協議会様より、地域福祉推進のために役立てていただきたいと、ご寄付をいただきました。心より御礼申し上げますと共に、このご厚意に感謝し、これからの地域福祉の向上のため有効に活用させていただきたいと思っております。

問合せ 総務係 ☎3812-3040

## 募金箱のあるお店 No.81

「えんむすび」さんは、春日通り小石川郵便局の脇の道を入ってすぐの中華料理のお弁当屋さん。

こちらでは、障害者の方が就労にむけての訓練(就労移行支援の一環)として働いています。

さて、メニューはワンコイン(500円)でボリュームのある「唐揚げ弁当」や注文を受けてから調理する熱々の「麻婆豆腐弁当」や「麻婆なす弁当」は定番の人気。また、日替わりメニューは、続々増えて30種類以上あるそうです。

ホームページで日替わりメニューのチェックもできます。年明けは9日(火)から営業しています。



### えんむすび

文京区小石川4-4-5 ☎6801-8571  
営業時間 11時30分～13時30分  
土・日・祝日定休  
<http://enjunokai.com>

ご協力ありがとうございます。  
募金箱は、レジの横に配置できるコンパクトサイズです。  
募金箱を置かせてくださるお店を大募集しています。お気軽にお問合せください。

問合せ 総務係 ☎3812-3040

### 広告

詳細は広告主へお問合せください。

3世代、みんなで楽しめる!

平日 とくとくパック

平日 2ゲーム+貸靴

ジュニア(中学3年生まで) シニア(60歳以上) 800円 一般学生 950円

受付は平日10:00から17:00まで

※お正月期間、お盆期間等、とくとくパックがご利用いただけない期間がございます。  
※4Fクレーバウンズは対象外です。

東京ドームボウリングセンター  
お問い合わせ: 03-3817-6115  
東京ドームシティ 黄色いビル5F

## 世界の命を救う お金の使い方

人生最後の社会貢献「遺贈寄付」についてご検討のみなさまへ、遺贈寄付についての資料と小冊子「世界の命を救うお金の使い方」、ロゴ入りボールペンを差し上げています。2018年1月15日まで。

電話 ●03-5286-6430 遺贈寄付担当 (平日10:00-17:00/12月28日-1月8日年末年始休) 荻野  
メール ●legacy@tokyo.msf.org

特定非営利活動法人 国境なき医師団日本



## 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～金曜)



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。

