

ふろしきファシリテーターの

ワンポイントアドバイス



ふろしきでは定期的にミニ研修を行っています。最近、誤嚥性肺炎になる方が増えているそうなのでミニ研修でも取り上げました。その中の誤嚥予防のためのワンポイントアドバイスです。

お口の体操『パタカラ体操』を紹介します。

食べ物を上手にのどの奥に運び一連の動作を鍛えるための運動です。

大きな声で、パパパ、タタタ、カカカ、ラララ、と何回か繰り返し言ってください。

「パ」「タ」「カ」「ラ」の発音をすることによって食べるときに働く筋肉を鍛えることができます。また他にも「唾液の分泌の促進」「発音がはっきりする」「口呼吸から鼻呼吸に戻り口腔乾燥を防ぐ」などの効果もあります。

(担当：内田)

ふろしきと一緒に 働くなかまを募集中!!

ふろしきの仕事・活動に興味のある方!
お待ちしております

地域にお住いの方を温かく包み込んでいこうという思いを込めて、1992年に「ふろしき」と命名し設立しました。赤ちゃんからお年寄りまで、地域の中で安心して暮らせるまちづくりを進めているたすけあいワーカーズです。

- ★利用者の方おひとりに対して、チーム(数名)でホームヘルプ(掃除、買い物、調理、介護など)に伺います。
- ★チーム会議を定期的に関き、ケアの悩み事など話し合う時間をもっています。
- ★よりよいケアができるようにメンバーのスキルアップの為に研修なども積極的に行っています。
- ★地域で何か活動したいと思っている方・ボランティアの方も募集中です。
- ★資格の有無は問いません。

(担当：岡山)

◆NPO法人 アクト◆

ふろしき

練馬たすけあいワーカーズ

NPO法人アビリティクラブたすけあい
練馬たすけあいワーカーズふろしき
発行責任者 藤縄 恵子
〒176-0001 練馬区練馬 4-17-2 グリンドル豊島園102
TEL03-3948-3390 FAX03-3948-3395
E-mail actfuro@oak.ocn.ne.jp
<http://www.act-furoshiki.com>

新年明けまして

おめでとう

ございます



皆様におかれましてはつつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年中はいろいろご支援ご協力をいただきありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

元日から我が家の庭木に鳥達が次から次にやってきています。今年は酉年。ふろしきも彼等のように元氣よく力強く翔ぶ一年でありたいと願っています。

この新しい年がより佳き年になるよう心より祈念いたします。

理事長 藤縄 恵子

賛助会費のお知らせとお願い

ふろしきの活動はご賛同いただいた方々からの賛助会費で運営されています。これからも‘ふろしきオープンスペース’の様々な活動から、地域の方々と顔の見える関係をますます広げていきたいと思っています。また現在ふろしきは、東京都が「運営組織及び事業活動が適正であって公益の増進に資する」と認める「認定NPO法人」取得を目指してします。その条件のひとつに「3,000円以上の寄付者が年100人以上からあること」となっています。ご賛同いただける方は、賛助会費3,000円でのご協力をいただければ幸いです。私たちの趣旨と活動にご賛同いただき、賛助会員としてご支援をよろしくお願いいたします。

- 賛助会費：一口 1,000円(年間、一口以上)
- 現在の3,000円以上の寄付数：74/100人(1/16現在)

☆お申込み・お問い合わせ☆

電話：03-3948-3390(代表) または 03-5999-1030
FAX：03-3948-3395 Eメール：actfuro@oak.ocn.ne.jp

ふろしきホームページ

NPOふろしき → 検索 <http://www.act-furoshiki.com>

「ふろしき通信」はホームページからもご覧になれます。

“ふろしきまつり”を 開催しました



〈向山庭園にて〉

東京都消費生活総合センターに依頼し出前寄席を開催しました。最近問題になっている詐欺などの話を漫才と落語で面白くわかりやすく演じてくれました。もしも不審な電話があったときは、警察への電話110番以外にも、警察相談窓口 #9110番や、地元の消費者センターに繋がる188番も対応してくれます。ぜひ参考にしてください。寄席の終了後の交流会では地域の方々と話が弾みました。向山庭園の散策もでき、秋の一日を楽しみました。

〈ふろしき事務所にて〉

ふろしきオープンスペースでは毎年恒例のパザールやだるまちゃんコーナーに加え、ねこの手ショップや喫茶コーナーも開催しました。多くの方に立ち寄ってもらい大盛況でした。(担当：佐藤)

ふろしきの非営利活動

いつもふろしきへのご支援をありがとうございます。
 皆様からご協力いただいた賛助会費や寄付金は、ふろしきオープンスペースの活動、「ふろしき・ねこの手」を始め、「こども食堂」、「ふろしき食堂」、「だるまちゃん広場」などの支援となっています。おかげさまでこれらの活動は順調に展開しています。
 ふろしきの活動に賛同していただける方のご協力をお待ちしています。
 またこちらの活動にご興味のある方のボランティアも募集中です。



ふろしき・ねこの手



ふろしき・ねこの手相談情報ひろばは、昨年10月から週5日開催の常設型になりました。誰でも気軽に利用しやすいように、道路に面した窓側にねこの手ショップコーナーを設け、通る方の目を引くようにと可愛い手作り品を陳列しています。この工夫が功を奏し多くの方に立ち寄っていただいています。手作り品はふろしきメンバーばかりでなく外部の方からの提供もあり、よい交流の場となっています。



毎月の「お習字の会」は、数十年ぶりに半紙に向かい書きたい文字を自由に書いて童心にもどれる至福の時です。出来上がった自分達の作品を見ながらお茶を飲み、おしゃべりを楽しんでいます。毎日のように来られる常連さんも増え、地域の居場所になりつつあります。みなさんもホッとしたいらっしゃいませんか。(担当：鈴木)

いきがいデイサービス

『はっぴ〜♪ふろしき』

最近の作品を紹介します。
 お茶会をしながら詠んだ句に沿って自ら図案を決め、ちぎり絵が完成しました。
 ワンポイントの朱色の落款も、いきがいデイサービスで作った作品です。
 ふろしきキッチンで作るお弁当もとても好評で、写真は12月のクリスマスメニューです。
 皆さん楽しまれて参加されています。
 見学はいつでも受け付けていますので、ふろしきまでお問合せください。(担当：山村)



- 開催日時：毎週火曜日 9時～12時
- 開催場所：貫井地区区民館 (貫井 1-9-1)
- 参加費：一人一回 600円(昼食代)
- ※「いきいき健康券」も利用できます。

だるまちゃん広場

地域で子育て中の保護者の方と
 お子さん(未就園児)を対象にした
 広場です。
 ぜひ遊びに来てください♪



☆だるまちゃん広場では12/9に都営練馬4丁目集会室を借りて、空き瓶と卵の殻などを使った手作りスノードームを作りました。年に数回開催する親子の広場です。毎回楽しい企画を用意しています。

☆2/3からは「なかまほいく」5クール目が始まります♪限定12組を募集中。毎年、年に2回春と秋に開催しています。参加するお母さんたちでお子さんを預け合いながら、交流やリフレッシュをする場です。お申込みをお待ちしています。(担当：馬淵)



ふろしきのイベント情報 (祝日除く)

～ふろしき・ねこの手～

- 『相談情報ひろば』・『ショップ』 毎週月、火、木、金、土 10:00-16:00
- 『お習字の会』 毎月第2火曜日 13:30-15:00 (1/10、2/14、3/14)
- 『お茶カフェ』 毎月第3月曜日 13:30-15:00 (1/16、2/20、3/20)
- 『オレンジカフェ・茶の間』 毎月第4金曜日 13:30-15:00 (1/27、2/24、3/24)

～こども食堂～

毎月第3金曜日 17:00-19:00 (1/20、2/17、3/17)

～ふろしき食堂～

毎月第1木曜日 11:30-13:30
 (1/5、2/2、3/2)

～パソコンサークル～

毎月第1土曜日 13:30-15:00
 (1/7、2/4、3/4)

～布の会～

毎月第2土曜日 13:30-15:30
 (1/14、3/11)

～映画を観る会～

※不定期開催 13:00～ (2/25)

『えんの会』

ふろしき企画のお花見の会です。お花見の後にはみんなでランチを楽しみます。



『地域のつどい』

年に一度の地域の方々とふろしきの交流イベント。毎年様々な企画を用意しています♪



磯島駅前 ふろしきキッチン

こども食堂



地域の中で、ひとりぼっちで夕食を食べているこども達を支援しようと始めた活動です。始めてみたら、毎月こども達に会えるのが楽しくて、今では私たちが癒されています。1月から時間が17時から19時と、30分早くなります。月に一度のささやかな夕食ですが、こども達がおなかもからだもほっこりとなってくれたらいいな、と思っています。今年もたくさんのこども達とママ達との出会いとつながりを楽しみに活動を続けたいと思います。

(担当：庄子)

ふろしき食堂

昨年12月からスタートした「ふろしき食堂」は、地域の方々がお憩い場所として、料理好き世話好きのふろしきメンバーが始めました。

日頃なかなか手作りの昼食を食べる機会のない方やおひとりでお食事をしている方、ふろしきに来て一緒に昼食を食べませんか？

みんなで共に食べるごはんはお腹いっぱいになるだけでなく、心にも栄養を与えてくれると思います。スタッフ一同心よりお待ちしております。

(担当：網島)

