

* [] はふろしきオープンスペースで開催します。
 *いきデイとなかまほいくは事前にお問い合わせください。

11月		12月	
1	金	1	日
2	土	2	月
3	日	3	火
4	月	4	水
5	火	5	木
6	水	6	金
7	木	7	土
8	金	8	日
9	土	9	月
10	日	10	火
11	月	11	水
12	火	12	木
13	水	13	金
14	木	14	土
15	金	15	日
16	土	16	月
17	日	17	火
18	月	18	水
19	火	19	木
20	水	20	金
21	木	21	土
22	金	22	日
23	土	23	月
24	日	24	火
25	月	25	水
26	火	26	木
27	水	27	金
28	木	28	土
29	金	29	日
30	土	30	月
		31	火

【お申込み・お問い合わせ】

電話：03-3948-3390（代表）・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。

◆NPO法人 アクト◆

ふろしき

練馬たすけあいワーカーズ

認定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 馬淵 さおり
 〒176-0001 練馬区練馬 4-17-2 グリンデル豊島園102
 TEL03-3948-3390 FAX03-3948-3395
 E-mail actfuro@oak.ocn.ne.jp
 http://www.act-furoshiki.com



ハンドベルで聴くクリスマスコンサート

‘地域のつどい’は、ふろしきと地域のみなさまとの交流イベントです。
 今回は「ハンドベルキャシー」のみなさまをお迎えして、クリスマスコンサートを開催します。
 美しい音色をぜひお楽しみください。メンバー 一同お待ちしております。

【曲 目】 Be Still, My Soul 慈しみ深き オー・ホーリーナイト ジングルベル他

【出 演】 ハンドベルキャシー

【日 時】 11月23日(土) 14:30 開演 (14:00 開場)

【会 場】 練馬区役所職員研修所 研修室

練馬区豊玉北 5-27-2 練馬駅徒歩 7分

【参加費】 100円(お茶代)・お子さん連れ OK(託児なし)

【ご予約】 03-5999-1030(担当:馬淵、岡山) 先着 60名 QRコード



台風19号の影響

台風19号では、甚大な被害が報道されました。被災された方々、ならびにそのご家族の皆様にご心よりお見舞い申し上げます。被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

メディア等により注意喚起をされたことで、皆様もいろいろとご準備されたのではないのでしょうか。ふろしきでも、上陸予報日は事務所と相談情報ひろばをお休みにさせていただきました。また、ご利用者の皆様にも訪問の日時変更やキャンセル、ご家族対応等ご協力頂き、ありがとうございました。

今後も、この度のように事前に災害が予想される場合にはご協力をお願いすることがあると思います。なにとぞご理解いただけますようお願いいたします。

ふろしき・ねこの手の今後の予定



お茶カフェ 第3月曜日

【お茶代 100円：13:30～15:00】

11/18 リース作り
12/16 クリスマスの折り紙

オレンジカフェ・茶の間 第4金曜日

【お茶代 100円：13:30～15:00】

11/22 フルート演奏会
12/23(月) 一緒に歌いましょう♪
(曜日変更)

津軽弁の昔ばなし

恒例の對馬てみさんの昔ばなしが今年も聞けます。
心に染みる津軽弁の昔々をぜひ聞きにいらしてくださいね。

11/29(金) 13:30～15:00 (参加費無料)



※前回 68 号の広報誌で誤りがありました。

(誤)すずしろ診療所 大井玄医師 ⇒ (正)元すずしろ診療所医師 大井玄氏
関係者の皆様にご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

散歩に GO♪ -向山庭園-



今年は夏の暑さが秋にもまだ続くようで、気温の低下と共に始まる紅葉の時期は遅くなる可能性があるかと耳にしています・・・が、寒さ本番を迎える前に紅葉散歩はいかがでしょうか？

ふろしきのお隣さんといってもよいくらいご近所でありながら、静けさと心地良さを堪能できる隠れ家のような庭園です。

その昔、江木鉄道大臣邸であったといわれる現在の向山庭園。数年前にエレベーターが設置されるなど、建物の一部が和風モダンで素敵な空間に生まれ変わりました。ロビーでは作家の個展開催や、お庭には小休止できるベンチもあります。

これからの季節、紅葉のライトアップや秋の文化発表会など観覧無料のものや、有料のお茶会、庭園コンサート、ヨガやキャンドル作りのワークショップ等イベントが盛り沢山！庭園散歩のあとは、お茶やトイレ休憩にぜひふろしきへもお立ち寄りください。令和元年、ちいさい秋を探しに行きませんか？



★紅葉のライトアップ

11月25日(月)～12月1日(日) 日没～20:30まで庭園解放
※雨天中止 その他詳細は、直接向山庭園にお問合せください。

＜練馬区立向山庭園＞

住所：練馬区向山3-1-21 電話：03-3926-7810(9:00～17:00)

交通：西武線「豊島園駅」(改札1ヶ所) 徒歩3分
都営地下鉄大江戸線「豊島園駅」A2出口 徒歩5分

《ねりまちてくてくサブリ》

万歩計をご利用の方も多いと思います。練馬区から日々の健康づくりを応援するオリジナルのスマートフォン用アプリ「ねりまちてくてくサブリ」が配信されています。練馬のまちを歩いて、巡って、楽しく健康づくりが続けられるように様々な機能を搭載しています。

(万歩計、歩数などを記録・グラフ化、歩数ランキング、目標管理・応援メッセージ等)

また、区からの健康づくりにつながる様々な情報も届けられます。

散歩のお供にダウンロードをはいかがでしょうか？

ねりまち てくてく で無料でダウンロードできます。

詳しくは、練馬区のHPでご確認ください。

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/hoken/kenkodukuri/nerimachitekuteku.html>

訪問介護事業 ～ふろしき内部研修～

ACTの在宅介護研究会の講師を迎え、9/18(水)13:30～16:30 オープンスペースでベッド上での排泄介助の研修を行いました。基本的な排泄介助を講師のデモンストレーションの後、参加者同士でヘルパー役とご利用者役になり、お互いに実技研修を行いました。講師の方々から細かいアドバイスをもらいながら進め、ご利用者が快適に過ごせるようなケア方法を再度学びました。各々が双方の役もすることで、ご利用者の気持ちを感じることができました。今後のケアに生かしていきたいと思っております。



今年も国際福祉機器展開催!!

国際福祉機器展が東京ビッグサイトで9/25(水)～9/27(金)に開催されました。最新の福祉機器を扱う世界14か国1地域から430社超えの出展社が一堂にそろう、様々なイベントも実施され、ふろしきのメンバーも研修の一環で6名が見学に行きました。最新の福祉機器情報に触れるとてもいい機会になりました。

(メンバーの感想)

＊出展社数にびっくりしました。すべての機器が初めて体験したり、見たりするものばかりで、とても興味深かったです。

＊大から小まで同じものでも改良されている。もっと見たい、聞きたい、一日では足りない。

＊道具を使っていかに自立していくか考えさせられました。

会場にはご利用者本人やご家族も見学にいられたようです。最新の福祉機器や情報を知りたい方はぜひ来年の国際福祉機器展を見学されてはいかがでしょうか？

賛助・ご寄附のご協力をお願いいたします

日頃よりふろしきへご支援を頂き、誠にありがとうございます。
ふろしきは2018年3月に認定NPOを取得いたしました。認定NPO法人は「毎年3,000円以上の寄附者が100人以上からあること」が条件となります。ご支援いただける方には年に1回、賛助会費もしくはご寄附3,000円でのご協力をいただければ幸いです。

ご支援いただいた皆さまには、受領証明書をお渡ししています。確定申告の際に税制上の優遇措置の適用を受けるために必要な証明書ですので、大切に保管してください。

ご支援いただける方は、直接ふろしきにお越し頂くか、下記への振込でもお願いしております。

★ゆうちょ口座へのお振込みの場合 記号10060-80001641

★他金融機関からゆうちょ銀行へお振込みの場合 店名018 店番018 預金種目：普通預金、
口座番号8000164

(名義：特定非営利活動法人アピ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)

＊賛助・寄附者・ふろしきのこども食堂などへ食材などご寄附いただいた皆さま

(2019年9月21日～10月21日：今期62名のご支援を頂いております)

Iさま、品川さま、Fさま、Fさま、Fさま、Hさま、代田さま、Mさま、Nさま

ご支援をいただき誠にありがとうございました。引き続きのご支援、何卒よろしくお願い申し上げます。

♪ お願い ♪

食材などご提供いただける場合は、お届け頂く前にご一報いただけますと幸いです。

担当者に確認の上、こちらからあらためてご連絡をさせていただきます。

今年も一年間、ありがとうございました。令和元年の今年も、大きな災害が続きました。来年は穏やかな一年になるように心から願います。来年もよろしくお願い申し上げます。

