

4月・5月の予定

- ☐ 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。
- ※新型コロナウイルスの感染防止のため、4月のイベントは全て中止とさせていただきます。5月以降も中止になる場合がございます。

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 ふろしき食堂	3	4 パソコン サークル
5	6 いきデイ (貫井)	7 いきデイ (富士見台)	8	9	10	11 布の会
12	13 いきデイ (貫井)	14 いきデイ (富士見台) お習字の会	15	16 こども食堂	17	18
19	20 いきデイ (貫井)	21 いきデイ (富士見台)	22	23	24 オレンジカフェ エ・茶の間	25
26	27 いきデイ (貫井)	28 いきデイ (富士見台)	29	30 お茶カフェ		

5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7 ふろしき食堂	8	9 布の会
10	11 いきデイ (貫井)	12 いきデイ (富士見台) お習字の会	13	14 なかまほいく	15 こども食堂	16
17	18 いきデイ (貫井)	19 いきデイ (富士見台)	20	21 なかまほいく お茶カフェ	22 オレンジカフェ エ・茶の間	23
24	25 いきデイ (貫井)	26 いきデイ (富士見台)	27	28 なかまほいく	29	30
31						

事務所お休み

お申込み・お問い合わせは こちらまで

電話: 03-3948-3390 Eメール: actfuro@oak.ocn.ne.jp

HP: <http://www.act-furoshiki.com>

NPO ふろしき → 検索



ふろしき通信 71 号 2020 年 4 月発行

◆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

TEL: 03-3948-3390

FAX: 03-3948-3395

E-mail: actfuro@oak.ocn.ne.jp

HP: <http://www.act-furoshiki.com>



昨年の石神井川沿いの桜



ふろしき・ねこの手からのお知らせ



★お茶カフェ 第3木曜日 13:30~15:00

※今年度より、開催曜日が第3木曜日に変更になります

【お茶代 100円】

5/21 皆で一緒に、音読会

★オレンジカフェ・茶の間 第4金曜日 13:30~15:00

【お茶代 100円】

5/22 フルート演奏会♪

★ふろしきひろば(本人ミーティング) 開催

気軽にしゃべりませんか? 第4火曜日 14時~15時30分に
練馬地域包括支援センターの職員さんが来られます。ご相談等
あればどうぞ♪



3月中は新型コロナウイルスの感染防止のため、突然イベントが中止となり、皆さまにはご不便をおかけいたしました。4月も引き続き、全てのイベントは中止となります。ご不便をおかけいたしますが、ご協力くださいますようお願いいたします。

空いた時間でちくちくソーイングしてみませんか？

～ 波縫い手縫い♪ 簡単がまぐちソーイング ～



近頃、百円ショップを覗いてみると、えっ！こんな物まで売っているの？と驚きます。なんでも安く手に入る時代ですが、たまにはちくちく針仕事も頭と手先に程よい刺激です。ミシン縫いでもいいし、手縫いで波縫いができれば、難しい技は必要なし。お宅に眠っている端切れや、かわいい布で、世界にひとつだけのマイがまぐちを作ってみませんか？

<用意するもの>

- ・がまぐちの口金
手芸店や百円ショップで売っていて、型紙・紙ひも付きの物もあります。
口金の種類も多数。
- ・がまぐち用布地 適宜 外側と内側を違う布地でも。
- ・ハサミ、ペン、手芸用ボンド、あれば仕上げに使うペンチ

<作り方>

1. 型紙通りに生地を裁断をする 写真①
2. 表布と裏布をそれぞれ中表にして、あき止まりまでちくちく縫う
3. 表布をひっくり返し、出来上がりの状態に重ねる
※この時、布が薄く感じるようであれば、間にシート状の綿を挟むと、キルティングの風合いになる
4. 表と裏の口の部分を縫い合わせる 写真②
5. 布の中心と口金の中心を合わせる 写真③
6. 口金にボンドを塗り生地をはめ込み、紙ひもを詰め込む
※紙ひもは前もって生地に縫い付けても OK
7. 形を整え、口金のはし4ヶ所をペンチで締めて完成！ 写真④



★ポイント★

少々縫い目がはみ出たり、左右バランスが悪くても、そこは手作りのご愛嬌！(^^)！作り方は、インターネットの動画でも見るができます。

新型コロナウイルス感染予防のためにできること

- 予防のためには、流水と石鹸による手洗いを頻回に行うことが重要です。特に、外出した後や咳をした後、口や鼻、目等に触る前には手洗いの徹底をお願いします。
- 風邪やインフルエンザが多い時期であることを踏まえて、口や鼻をティッシュで覆う等の咳エチケットや手洗い等、通常の感染対策を行うことが重要です。
- 感染の予防に関することや、心配な症状が出た時の対応など、新型コロナウイルス関連肺炎に関する相談に対応するコールセンターを設置しています。



【練馬区の電話相談窓口】

電話番号：03-5984-4761 受付時間：平日 午前9時～午後5時まで
区ホームページにおいても、「新型コロナウイルス関連肺炎」に関する情報を公開しておりますので、ご参照ください。

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/hoken/kansensho/2019-nCoV.html>

普通救命講習 ～ふろしき内部研修～

1/25(土)13:00～15:30

練馬消防署から2名の講師を迎え、ふろしきオープンスペースで普通救命講習を受講しました。救急車が要請を受けてから現場に到着するまでの平均時間は6分。救命、悪化防止、苦痛の軽減のためには、その場に居合わせた人(バイスタンダー)の応急手当がとても大切。いざというときに対応できるように、異物除去法や止血法、救命処置の実技講習(心肺蘇生法、AED操作法等)を学びました。訪問の現場だけでなく、日常の中で緊急時に遭遇した時に活用できることでもあり、メンバーも真剣に受講しました。認定機関は3年ですが、毎年講習を受けることで実技の確認が出来ます。



みんな真剣！！



受講者には認定証が交付されました！

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。
- 皆さまから賛助・ご寄附を頂きながら、地域に寄り添い、この地で活動を続けて参りました。これからも認定NPOとして変わることなく地域に貢献したいと考えております。今後ともご支援頂けますようお願い申し上げます。
- 認定NPO法人継続には「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。
- 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。確定申告の際に必要なになりますので、大切に保管してください。
- 賛助、ご寄附は直接ふろしきにお越し頂くか、下記への振込で受け付けております。
- ★ゆうちょ口座へのお振込みの場合 記号 10130-27126291
- ★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 2712629
(名義：特定非営利活動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)
- *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12月23日～2020年3月25日：今期113名のご支援を頂いております)
- 岩崎さま、Kさま、岩佐さま、鈴木さま、園田さま、Mさま、Iさま、Sさま、Aさま、Sさま、平松さま、
ドッグ・ランさま、Kさま、今井さま、鈴木さま、水谷さま、Iさま、Iさま、下野さま、Fさま、林さま、
Iさま、笹川さま、笹川さま、Oさま、NPOむすびさま、NPO法人エプロンさま、Oさま、前川さま、
Iさま、Sさま、Mさま、網島さま、Hさま、Hさま、Hさま、Hさま、Kさま、kさま、熊谷さま、Kさま、村井さま
- 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。

