かがやきながら

春季号

NPO法人ももの会
通信 第66号
（2019年4月15日発行）

認定NPO法人として

認定NPO法人 ももの会　理事長 大井妙子

昨年の9月14日、1本の嬉しい電話がかかってきました。
「認定NPO法人 ももの会が当社の『ほっとハート倶楽部』の支援したい団体に選ばれました。」という電話です。当社とは、「サロンパス」や「モーラステープ」などで著名な（株）久光製薬です。

昨年の2月、厳しい審査の結果、「ももの会の活動や運営が適正であり、公益の増進に資するものである」と認められ、東京都より認定NPO法人の認証を受けることができました。

そのことを踏まえて、この度、久光製薬の社員の方の推薦があり、ご寄付をいただくことになったのです。ご寄付をいただくことはもちろんありがたいことですが、それ以上に大勢の地域の方々の参加で運営していることを評価されたことが大きな喜びとなりました。久光製薬の皆さまの社会貢献を知り、頼もしく厚く感謝申し上げます。ボランティアの方々、地域の方々に感謝申し上げ、ももの会の職員と共に喜びたいと思います。

ももの会は、今年度設立20周年を迎えます。これからも、地域の人たちと手をつなぎながら、一歩一歩進んで参りたいと思います。どうぞ、よろしくお願い申し上げます。

『だれでもカフェ～ももふらっと』が始まりました！！

障がいのある人や高齢者が、地域の人たちと楽しいプログラムで出会える「場」が『だれでもカフェ～ももふらっと』です。年齢、性別、障がいの有無に関係なく様々な人が一緒に過ごすことで、新たな発見や新しい繋がりが生まれ、より暮らしやすい地域になりますよう、ぜひ皆様のご参加をお待ちしております。（「だれでもカフェ～ももふらっと」実行委員会 実行委員長 池部弘子）

そもそもの始まりは池部準君との出会いからです。その時の準君のお母さんの「みんなで集って食事をしたり音楽を楽しんだりさせてやりたいの！」の一言に胸がつかれたのです。障がいがあると、そんな当たり前のことができない事に驚き、同じ地域に住んでいてそんなことも知らずにきたことに心が痛みました。それがキッカケとなり「18歳以上になると居場所がなくなること」「地域との交流がない事」等を知ることになりました。「知ったからには、何かをしよう！」と動き出すのが私たちの“つね”です。それが「ももふらっと」の開始につながりました。

生きる希望や楽しみは誰にでも必要です。「共に生きている」ことを実感できる楽しい居場所づくりをめざして、出発です。どうぞ、ご理解ご協力をお願いいたします。（認定NPO法人ももの会 理事長 大井妙子）

桃三ふれあいの家の春

桃三ふれあいの家の玄関は、いつもお花が溢れています。3月は、色とりどりのつるし雛も一緒にご利用者様やお客様をお迎えしました。

また、毎月2回実施している久保紀子先生の書道の時間に、季節に合わせた歌を皆で少しずつ書き、それを職員が飾り付けて貼っています。３月は「うれしいひなまつり」の歌です。これも季節を感じられますね。（事務：宮）

節分　2月2日（土）

「鬼は外、福は内～」２月３日は鬼退治。桃三ふれあいの家にも、利用者さんお二人がとてもやさしい青鬼と赤鬼に扮してくださり、やってきました。持っているクッションの金棒をどなたにもぶつけないように振り回している姿が印象的でした。部屋狭しと動き回る鬼さんたちに皆で豆をぶつけて、無病息災を願いました。（看護：関口）

桜餅づくり

3月2日（土）～15日（金）

3月といえば、「桜餅づくり!」ということで、今年もみんなで腕によりをかけて桜餅を作りました。薄いピンク色だったり、濃い色になってしまったりと各班個性豊かでしたが、味は大満足！ また、作りたいですね。(副施設長:青津)

東京音楽大学 学生によるコンサート

毎年夏から秋にかけ受け入れている、教員免許取得のための介護体験生。今年は東京音楽大学の学生の方々が来ました。嬉しいことに、帰りの車を待つ時間は毎日が音楽会！音楽が大好きなご利用者の方々は「まだまだ聴きたい」と、席を立つのも名残惜しそうでした。

そして年末年始のイベント期間、実習の時にお願いした3組の若き音楽家たちが華やかなコンサートを開いてくれ、大いに盛り上がりました。また来てねと、アンコールと握手が止みませんでした。
（施設長：梅谷）

輝く人

102歳 松浦由子さん

100歳 織田久子さん

松浦由子さんは、大正6年、東京三田生まれの102歳。関東大震災も覚えていらっしゃるそうです！

101歳を過ぎてから桃三ふれあいの家にお入りになりましたが、そのユーモア溢れる語り口で皆さんの人気者です。松浦さんが私に「なんでもほしい物を言いなさい。」とおっしゃったので、「松浦さんの笑顔をください。」と申し上げたら、「お高いわよ！」とするどいお返事をいただきました。若手のご利用者様にとってはお母様格です。

織田久子さんは大正8年生まれの100歳。桃三ふれあいの家では、歌や、水彩画、俳句など楽しんでいらっしゃいますが、一番のお楽しみは健康麻雀。96歳でこちらにお通いになるまでは、お一人でゆうゆう館にいらして麻雀を楽しんでいらっしゃいました。100歳を越えた今でもお強く、周りのお仲間に一目置かれていらっしゃいます。

偶然かも知れませんが、松浦さんも、織田さんも体重が35kg未満。もしかしたらこれが長寿の秘訣かも！？（介護：鈴木）

桃井第三小学校との交流 ～梅組との交流～

12月11日（火）、13日（木）

交流会の1回目は体操とゲームの時間に、2回目は書道の時間に梅組の皆さんが遊びに来てくれました。

自己紹介の時には緊張した表情の子どもたちですが、人生の大先輩と触れ合ううちにリラックスしていくのがわかります。

玉入れゲームは1勝1敗の白熱した闘い。高齢者も若者も「〇個入ったよ！」と大盛り上がり。書道では、久保紀子先生が子ども用の手本をご用意下さり、スムーズに交流することができました。「もう1枚書いてみたら？」「良い字になったね」と声をかけられ、色紙に書いた自分の作品は、クラスへお持ち帰り。

「楽しかった」「また、きてね」と笑顔で声が交わされる中、70歳～100歳代の利用者さん、梅組のみなさん、担任の先生方、講師の先生、介護スタッフとたくさんの世代のエネルギーが相乗効果となり、良い刺激を受け、ステキな交流会になりました。今後もぜひ続けていきたい！と思いました。（介護：金澤）

書道（第3水曜/毎月）13:30～15:30

小学生から後期高齢者まで一緒に、季節に合った好きな言葉を題材にして書いています。
小学生は学校で展覧会に選ばれたと嬉しい報告もありました。道具は用意していますので、気軽に参加してください。（店長：大井）

歌の会（木曜日/毎週）

かがやき亭の開設からもう10年たちましたが、毎週1回の歌の時間をとても大切にして参加されています。長続きの理由には、指導の先生が毎週かわることにもありそうです。それぞれの先生の個性に刺激され、懐かしい歌と共に時々二重奏の大曲（？）や、今、流行の歌にも挑戦します。そのせいか歌声がどんどん若くなり、皆さんお元気です。（店長：大井）

手芸（金曜日/毎週）

毎回10人前後の方が楽しくおしゃべりをしながら、編み物や洋裁をし、自分で作った物を着てファッションショーをしたりしています。昨今は袋物、鞄等も作り、皆、腕を上げ頼もしく思います。これからも楽しい教室にしてまいります。（講師：森）

健康麻雀「雀の会」（第2土曜日/偶数月、第3土曜日/奇数月、第4日曜日）10:00～16:00

初心者からベテランまで卓を囲んで、楽しい会話とスリルを満喫しながら年間チャンピオンを目指して戦っています。年末には成績上位者と皆勤者の表彰をしています。健康麻雀に興味をお持ちの方の参加をお待ちしています。（お世話係：大久保）

新しい
プログラム

美どりの会（和紙絵画）

新しく火曜日（原則第3）の9時半～11時半に誕生したプログラムです。初心者でも2時間で素敵な作品が作れます。参加費：1300円

── 講師の臺浩美さんに伺いました。

和紙絵画は従来の絵画と異なる趣で画面構成が可能となります。手すき和紙を薄く溶いた糊で貼り重ねることで、瑞々しい作品として仕上げる事ができます。又、量感のある和紙を用いて、質感を重視した油彩画風の効果を狙った作品など自由自在に作成することもできます。制作過程中、色彩変更も簡単にできます。失敗を恐れず貼り直しできる長所は、初心者でもめげる事無く、絵画制作の喜びで心が満たされます。

かがやき亭の活動紹介

新年度にあたり改めて「お楽しみタイム」のご案内をいたします

参加者募集中！

「地域や家族から孤立しがちな高齢者や地域の人々が気軽に立ち寄り、交流を生み出す居場所づくりと生きがい活動」が「西荻・まちふれあい かがやき亭」の目的の一つです。
かがやき亭のプログラムには、認定NPO法人ももの会が自主運営している「お楽しみタイム」（生きがい活動）とかがやき亭の目的に沿った活動をしている他団体や個人の方が主催している様々な活動があります。
今回は、「お楽しみタイム」を特集しました。
「お楽しみタイム」の目的は、「趣味や生きがい活動を通じた地域のお友達作り」です。
事前の申し込み等は必要ありませんので、一度、気軽に参加してみませんか？

【開催時間】午後2時～4時　(水曜日、土曜日、日曜日以外)
【参加費用】500円／回（飲み物付）　※健康麻雀「雀の会」は一日1500円、半日1000円です。
詳細はかがやき亭までお問合せ下さい（TEL：03-5303-5085）

囲碁・将棋（月曜日/毎週）

囲碁や将棋は頭の中で先々の手を考えて行うゲームです。頭の中をフル回転させながら、わからないことは教わり、皆で楽しくやっています。藤崎先生、舟橋先生のご指導もあり、皆さんの上達は目覚ましく、特に女性は熱心です。皆さまのご参加をお待ちしています。（お世話係：中尾）

絵手紙（火曜日/毎週）

最近は、メールで近況を報告しあう様ですが、絵と優しい言葉が入った心のこもったハガキが届いたら、どんなに嬉しいことでしょう！ 絵を描き言葉を考えることは頭の体操にも最適です。どうぞ、気楽にご参加ください。
（講師：市川）

ダーツ（水曜日/毎週）10:00～11:30

水曜日、スポーツダーツを楽しんでいます。集中力を要するスポーツですが、体もほぐれて新しい発想も生まれます。右脳、左脳をフル回転させながら体幹を鍛え、気持ちもリフレッシュできます。煌めく春～一投いかがですか！（お世話係：森）

やさしい英会話（第1、第3水曜日/毎月）18:00～19:30

指導の山中由利さんは、子どものころから海外生活が長いせいか、会話は日本語より英語のほうが話しやすい様子です。クッキングもお得意で、英会話教室では、時々英語を使って、みんなで軽食を作ったりしてなごやかな教室です。また、自宅にはホームステイをする留学生も一緒に参加して、ネイティブな英会話の時間もあります。（店長：大井）

認定NPO法人 ももの会

ももの会は誰もが住み慣れた場所に住み続けることができるよう、
地域の住民の参加と協力の仕組みを作ることを目的に運営をしております。
2018年2月に認定ＮＰＯ法人になりました。それに伴い、当法人への寄付は寄付控除の対象となります。
年度末の確定申告により、寄付金から2,000円を引いた額の最大50%(所得税40%＋住民税10%) が戻ってきます。
例：(20000円―2000円) ×0.5＝9000円

※ 住民税は自治体によって異なりますので、各自治体にお問い合わせ下さい。
※ 税額控除、または、所得控除のどちらか有利な方を選択できます。詳しくは最寄りの税務署にお問い合わせください。
※ 1年間に寄付金控除の対象法人にあてたすべての合計額で申告できます。

介護保険事業所・高齢者在宅サービスセンター

桃三ふれあいの家

〒167-0042 杉並区西荻北2-10-7
TEL：03-5311-3631
FAX：03-5311-3632

目的 桃三ふれあいの家は、ＮＰＯ法人としての特長を発揮しながら「人間としての尊厳を守り、生きる喜びのあるデイサービス」事業をしています。

活動 ●小学校・子供園・保育園・町内会など地域との交流　●たくさんのボランティアさんに支えられた多彩なプログラム（書道、絵手紙、音楽リハビリ、健康麻雀、手工芸、朗読、絵画など）　●安全で美味しい手作り給食　●春のお花見散策、お出かけ喫茶、秋のお出かけ
ご利用者様、ひとりひとりのニーズに応えられるようにきめ細かいプログラムをご用意しております。

西荻・まちふれあい

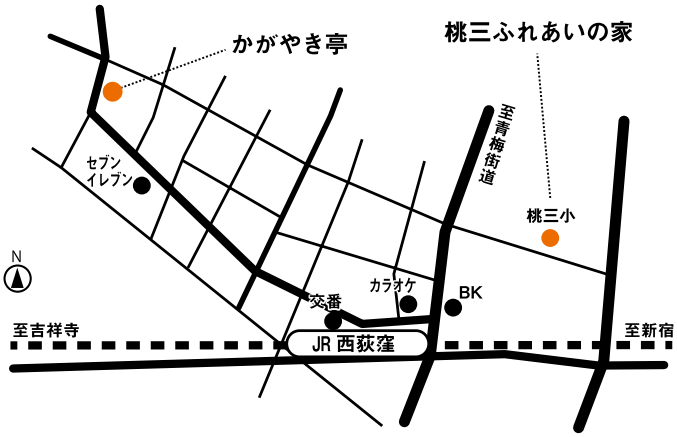
かがやき亭

〒167-0042 杉並区西荻北4-4-4三益ビル1F
TEL：03-5303-5085
FAX：03-5303-5085

目的 ●地域や家族から孤立しがちな高齢者や地域の人々が気軽に立ち寄り暖かな交流を生み出す居場所作りと生きがい活動　●心身の健康維持のための食事提供　●要介護を予防し、暮らし続けることができる地域の福祉ネットワークづくり

活動 【お楽しみタイム】午後のひととき、趣味や生きがい活動を通じてお友だちづくり
囲碁／月曜日　絵手紙／火曜日　ダーツ／水曜日　英会話／第1、３水曜日　書道／第３水曜日
歌の会／木曜日　手芸／金曜日　健康麻雀／第３土曜日（奇数月）、第２土曜日（偶数月）、第４日曜日
【食事（昼／夜）】「かがやき亭ｗｉｔｈ佐藤家の食卓」　定休日：水曜日　不定休：お問い合わせください
【スペース利用】ホールでの催し物、地域のグループや団体への貸出し
【その他】「かがやきサロン」「雑学和の会」「ちるどれんかふぇ」「ストレッチフラダンス」
「歌声喫茶」「寺子屋食堂」「トモ体操教室」「昔語りの会」「映画会」「ワイン会」他
※ 詳しいプログラムは、Facebookに掲載しています

編集後記 この4月1日で桃三ふれあいの家は設立20周年を迎えました。この間、数多の方々との出会いがあり、ふれあいの家でしか味わえない貴重な体験を繰り返してきました。いつまでも多世代の方が集い、ふれあえる暖かいスペースで有りたいと思います。
（施設長 梅谷 則子）



発行人　特定非営利活動法人ももの会 大井妙子
〒167-0042杉並区西荻北2-10-7
TEL：03-5311-3631　FAX：03-5311-3632
suginami-momo@r7.dion.ne.jp
http://sugimomo.jimdo.com
編集　NPO法人ももの会 かがやきながら委員会
（第66号担当：関口記代子、鈴木美穂、宮浩子、梅谷則子）
題字　後藤順子さん（故）
制作協力　寺尾祐一