

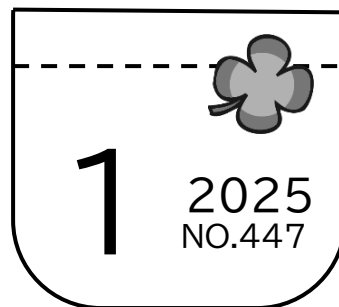


練馬区社協キャラクター



ぽけっと

Pocket

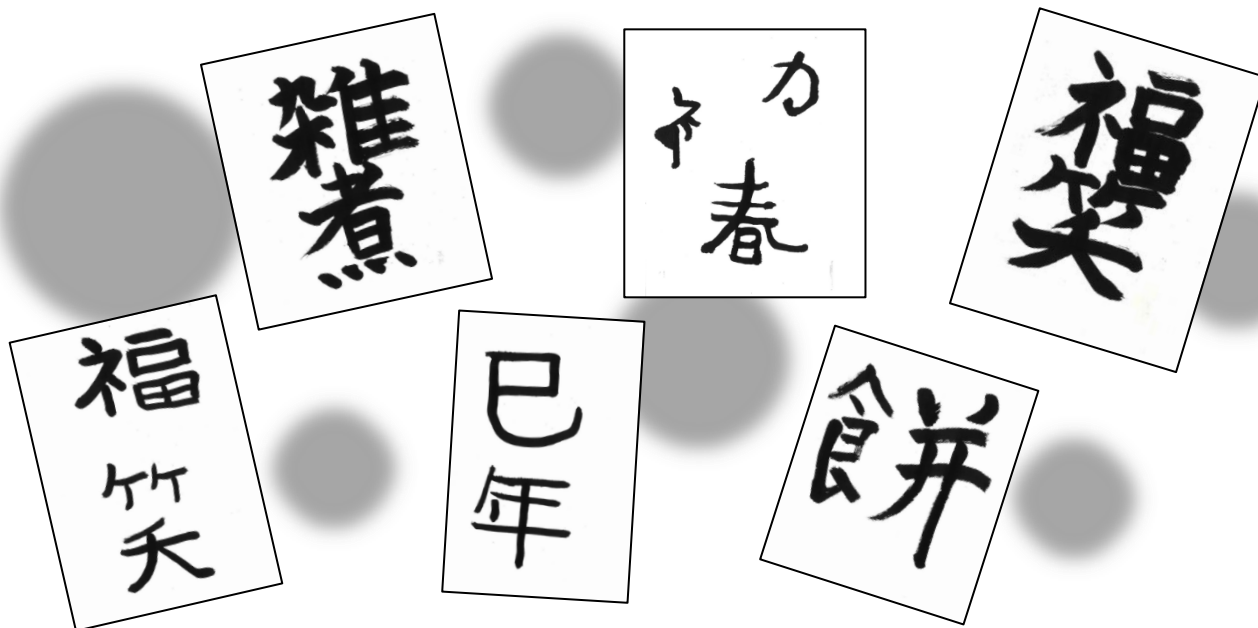


練馬区ボランティア・市民活動情報誌

▶今月の特集 デフアスリートを応援しよう

新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします！

今回の特集は「デフリンピック」です。聞いたことのある人も、ない人も、ぜひ読んでみてください。2025年を充実させるヒントになるかもしれません。



▲ 1月の表紙：就労継続支援 B 型事業所トントウハウスの仲間たちが書いてくださいました。

CONTENTS◆目次	
【特集】デフアスリートを応援しよう	P2
ボランティア情報	P3
市民活動情報	P3
情報あらかると	P4

テープ録音版は光が丘図書館にあります。
TEL 03(5383)6500

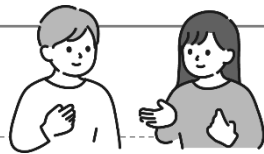
練馬区社会福祉協議会
練馬ボランティア・地域福祉推進センター

〒176-0012 練馬区豊玉北 5-14-6 新練馬ビル 5 階
TEL 03(3994)0208 FAX 03(3994)1224
ホームページ <https://www.neri-shakyo.com>
ブログ「ぽけっとのうらがわ」

<https://blog.canpan.info/neriura/>

WEB (PDF 版) で検索

デフアスリートを応援しよう



2024年はパリオリンピック・パラリンピックで盛り上がりましたね。実はもう一つオリンピックがあるのをご存じですか？聴覚障害者の「デフリンピック」です。2025年のデフリンピックは11月15日から26日までの12日間、東京で開催されます。大会を知って一緒に応援しましょう！

デフリンピック豆知識



デフリンピックとは？

デフ(Deaf)とは、英語で「耳が聞こえない」+「オリンピック」の造語で、デフリンピックは国際的な「ろう者のためのオリンピック」のことです。

第1回大会は？

1924年にフランスで初めて開催され、夏季大会と冬季大会が4年に1度行われています。

東京大会の特徴は？

100周年の節目となる大会は、日本初開催で、世界70~80の国と地域から、デフアスリート約6,000人が集結して、国内17の会場で21競技が繰り広げられる予定です。

知名度は？

パラリンピックの知名度が97.9%であるのに対し、デフリンピックの知名度は16.3%。まだまだ知られていません。

大会の特徴は？

スタートの笛やピストルの代わりにフラッシュライトや旗が使われ、視覚で情報がキャッチできる工夫がされているのが特徴です。

もっと応援しよう！



さまざまな応援の方法があります！

- 会場で応援
- ライブ放送(インターネット)を視聴
- 寄付・グッズを購入(日本代表選手の参加費用に役立てられます)
- 大会ボランティアとして活動

【詳細は公式サイトから】

<https://www.deaflympics2025.com/>



手話を学ぼう！



これを機会に手話を学んでみませんか？ 練馬には区が主催する手話講習会があります。初級・中級・上級があり、それぞれ1年間じっくり学びます。詳細は1月発行の区報をご覧ください。

【問合せ】練馬ボランティア・地域福祉推進センター及び各コーナー(連絡先はP4相談窓口参照)

練馬にもいるデフリピアン



山田瑞恵(やまだみずえ)さん

練馬区在住。デフ卓球の日本代表として世界を舞台に活躍する選手。過去3回のデフリンピックに出場を重ねてきている。温泉とサウナが好き。

山田さんは、感音性難聴で生まれつき耳が聞こえないそうです。過去ブルガリア、トルコ、ブラジルとデフリンピック3大会に出場し、ブラジル大会では団体で銀、女子ダブルスで銅メダルを手にしていて、期待されているデフリピアンです。

中学1年生の時に卓球部に入部。始めはそれほど卓球が好きだった訳ではなかったのですが、中学3年の時の全国障害者スポーツ大会で日本代表選手に破れたことで、闘争心に火が付いたそうです。

高校生で初めて代表選手に選ばれメダリストになりましたが、世界のすごさを実感したことで、ますます練習に力が入ったそうです。

健聴者(耳の聞こえる人)は、ボールがラケットや卓球台に当たる音で緩急やカーブなどを感じとれます。しかし音の無い世界に住む山田さんは、情報キャッチの面で不利になります。その分は集中力と頭脳を最大限に駆使して戦いに挑んでいます。速いテンポやラリーが山田さんの魅力です！

今後予選大会などに出場し、東京大会ではシングルス・ダブルス・混合ダブルス・団体と4種目に出場出来たら「今までやってきたことを全て出し切って、より良い色のメダルを目指して予選会も頑張りたいです。試合中声援は聞こえないけれど、拍手などで応援されると勇気づけられます！」と話されていました。

聴覚に障害がある人たちは、外見からは分かりにくく、コミュニケーションや情報が取りにくいために、生活の様々な場面で不自由なことがあります。そんな中でもアスリートたちは切磋琢磨しています。滅多にない貴重なこの機会を、一緒に楽しみましょう。応援の方法はそれぞれ違うかも知れませんが、気持ちはみんな同じだと思っています。みんなで盛り上げて応援していきましょう！

ボランティア情報

掲載以外の情報は最寄りの窓口(P4参照)へお気軽に！
問合せ窓口 練:練馬 光:光が丘 大:大泉 関:関町
単:単発ボランティア

子ども向け日本語学習支援

練

外国ルーツの子どもたち(小・中学生)に日本語学習のサポートを一緒にしてくれる学生の方を募集します。未経験者歓迎！

- ◆日程 毎週水曜日 16:00~18:00(回数応相談)
- ◆場所 区立桜台地域集会所(桜台1-22-9 会議室など)
- ◆問合せ Eメール kodomo.nihongoclass@gmail.com ねりまのこどもにほんごクラス

高齢者サービスでのお手伝い

練

認知症サービスでご利用者の見守り・傾聴・入浴後のドライヤーかけ・レクリエーション補助などを、お手伝いいただける方を募集しております。

- ◆日程 月~土曜日 10:00~17:00 ※短時間・不定期でもOKです。
- ◆場所 練馬の丘キングス・ガーデン(練馬2-27-7)
- ◆問合せ TEL 03(6629)4599 担当:富田 Eメール tomita@kg-tokyo.or.jp

NEW 入浴後のドライヤーかけ

大

一緒にお話しながら、入浴後のドライヤーかけや配茶のお手伝いをしてくださる方を募集しています。囲碁・将棋のお相手をしてくださる方も募集中です。

- ◆日程 月~土曜日 10:00~12:00(ドライヤー) 13:00~15:00(囲碁・将棋) ※不定期可。
- ◆場所 東大泉サービスセンター(東大泉5-15-2 学芸大大泉の隣)
- ◆問合せ TEL 03(5387)1021 担当:西村 お気軽にご連絡お待ちしております。

新年開所日のお知らせ

新年の開所については、下記の通りです。

練馬ボランティア・地域福祉推進センター
光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー
1月6日(月)より

大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー
関町ボランティア・地域福祉推進コーナー
1月4日(土)より

市民活動情報

様々な機関・団体による講座やイベントの情報です。各詳細は、問合せ先までお問合せください。

古シャツ・シャツを寄付してください

木綿の布を使い捨ての雑巾にして病院や施設に寄付しています。洗濯した古いシャツや木綿のシャツなどをご提供ください。

- ◆活動団体 ボランティアグループ 和みの会
- ◆収集場所 関町ボランティア地域福祉推進コーナー(関町北1-7-14 関町リサイクルセンター1階)
- ◆問合せ 関町ボランティア地域福祉推進コーナー TEL 03(3929)1467

ミュージックベルの体験会

ミュージックベル初めての方を対象に、体験会を行います。4月からは、6月のミュージックベルの発表会に向け、全7回のワークショップもあります。一緒に楽しく参加したい方、お待ちしております。

- ◆日程 3月2日(日) 14:00~15:30
- ◆場所 光が丘区民センター6階会議室(光が丘2-9-6)
- ◆対象 中学生以上(小学校4・5・6年生は親子参加可) ※小学校3年生以下はご相談ください。
- ◆定員 16名
- ◆申込み TEL 03(5997)7858
- ◆問合せ 生活支援センターすてっぴ 大橋・佐藤



大泉ボランティア・地域福祉推進コーナーからのお知らせ

下記の通り通常休館日が祝日にあたるため、臨時休館とさせていただきます。

1月13日(月)通常休館
1月14日(火)臨時休館



収集活動にご協力ください！

練馬ボランティア・地域福祉推進センター、各コーナーでは、以下の物品を集めています。

●使用済み切手

封筒からはがさずに周囲を5mm以上残して切ったものをお持ちください。

●書き損じはがき

●未使用の切手・はがき

●ベルマーク

●インクカートリッジ

皆様からお寄せいただいた物品は、地域福祉活動への支援に活用させていただきます。

ご協力をお願いいたします。

【受付・問合せ】

練馬ボランティア・地域福祉推進センター
及び各コーナー(下記の相談窓口案内参照)

多文化共生ボランティア講座
「やさしい日本語」で外国人をサポートしよう

練馬に住む外国人の状況を知り、「やさしい日本語」を学んで、外国人を地域でサポートしませんか？外国人との交流体験を含む「講座」と、実際にボランティアをする「体験」がセットになった講座です。

日時：【講座】1月17日(金) 18:30~20:30

【体験】①2月7日(金) 18:30~20:45

②3月7日(金) 18:30~20:45

※体験は1日以上ご参加ください。

会場：練馬区立区民・産業プラザ
ココネリ3階 研修室1 (練馬1-17-1)

講師(講座)：kokohana やさしい日本語でつながる八王子の会
練馬ボランティア・地域福祉推進センター職員

対象：テーマに関心のある練馬区在住・在勤・在学の方

定員：20名(先着順) 締切り 1月10日(金)

申込み：右の二次元バーコードより



【問合せ】TEL 03(3994)0208 FAX 03(3994)1224
練馬ボランティア・地域福祉推進センター

ボランティア・市民活動・NPOに関する 相談窓口案内 ~最寄のセンター・コーナーへ お気軽どうぞ~

<p>西武池袋線 練馬駅 南口</p> <p>都営大江戸線 銀行 消防署</p> <p>千川通り コンビニ 警察署</p> <p>豊玉すこやかセンター 新練馬ビル5階 駅より徒歩4分</p> <p>目白通り コンビニ 信用金庫</p> <p>練馬区役所</p> <p>練馬ボランティア・地域福祉推進センター</p> <p>9:00~17:00 土日祝休み 〒176-0012 豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階 TEL:03-3994-0208 FAX:03-3994-1224</p>	<p>大泉学園駅 入口第二</p> <p>大泉学園北</p> <p>大泉街道 大泉妙延寺前 酒屋</p> <p>北口 商業施設</p> <p>大泉学園駅</p> <p>大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー</p> <p>9:00~17:00 月日祝休み 〒178-0063 東大泉2-8-7 TEL:03-3922-2422 FAX:03-3922-2412</p>
<p>光が丘公園</p> <p>小学校 清掃工場 病院</p> <p>光が丘区民センター6階 駅より徒歩2分</p> <p>警察署 消防署</p> <p>連絡口直結 都営大江戸線 光が丘駅</p> <p>光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー</p> <p>9:00~17:00 土日祝休み 〒179-0072 光が丘2-9-6 光が丘区民センター6階 TEL:03-5997-7721 FAX:03-5997-7721</p>	<p>武蔵関駅 南口 銀行</p> <p>本立寺橋</p> <p>関町北二丁目</p> <p>関町リサイクルセンター1階 駅より徒歩5分</p> <p>銭湯 医院 コンビニ</p> <p>関区民センター</p> <p>関町ボランティア・地域福祉推進コーナー</p> <p>9:00~17:00 水日祝休み 〒177-0051 関町北1-7-14 関町リサイクルセンター1階 TEL:03-3929-1467 FAX:03-3929-1497</p>

毎月第一金曜日午後は職員研修のためお休みです。(日時は変更になることがあります)

- ▶ご意見・ご感想はお気軽に上記窓口までお寄せください。
- ▶ボランティア募集、市民活動情報の掲載をご希望の方は上記窓口までお問い合わせください。特にイベント、講座等の告知の場合はお早めにご相談ください。
- ▶「ぼけっと」はユニバーサルフォントなど見やすい字体を中心に使用し、編集しています。

ボランティア・市民活動情報誌「ぼけっと」広告募集！！

ボランティア活動を支援する事業にご賛同いただける企業、NPO、施設等の広告を募集します。

- ◆条件 ①1枠(9cm×5cm 1号掲載) 5,000円
- ②版下持込
- ③「ぼけっと」発行1回につき1枠まで
- ④連続掲載可 ※この枠内が1枠分です

◆問合せ TEL 03(3994)0208
練馬区社会福祉協議会
練馬ボランティア・地域福祉推進センター