

平成 29 年 12 月 7 日発行  
第 6 号

編集発行 東久留米まちづくりサポートセンター  
発行責任者 山永和子  
事務局 東久留米市幸町 1-5-23 (だがしや かなん内) ☎ 042-453-0048

### <<< 第6号ラインナップ >>>

- <Coming Soon> ボラ活でまちさぼ主催の講座「みんなでシェア ～家庭から地域へ～  
子育て・看護・介護・看取り（仮）」のおしらせ
- <Let's まちさぼ> 市役所探訪⑤ 防災防犯課 ●防災キャラバン主催者からひと言
- <Let's まちさぼ<sup>プラス</sup> + 旬♡> ふらっとカフェ  
(白十字訪問看護ステーション、NPO 法人緩和ケアサポートクラブ協働運営) 取材
- まちさぼ つながり会員 (団体) のご紹介 <のびのびうさぎ>
- にこにこプロジェクトだより



## 《 くるめボランティア・市民活動フェスタ 2018 》

のぞいて・知って・かかわってみよう ～だれかを想う♡やさしさ届け～

日時/2018年2月18日(日)10時～15時

場所/東久留米市市民プラザ(市役所1階)

東久留米まちづくりサポートセンター(通称:まちさぼ)も下記の講演会の企画運営で参加します!

株式会社ケアーズ 東久留米白十字訪問看護ステーション 所長  
緩和ケア認定看護師 ELNEC-J コアカリキュラム指導者

### 中島朋子氏 講演会

開場/13時15分 開演/13時30分～14時30分

場所/東久留米市市民プラザホール

<テーマ> <地域のオトナにしてほしいこと>  
「みんなでシェア ～家庭から地域へ～  
子育て・看護・介護・看取り(仮題)」



↑ボラ活の  
運営ボランティア募集中!

講師の中島朋子さんは、東久留米白十字訪問看護ステーションの代表をつとめ、ふらっとカフェ(高齢者、がん患者、在宅療養の方や家族など日々の困りごとやケアのことなどなんでも語り合える場所 ⇒P.3にて取材記事掲載)を運営しています。

自宅での療養・介護・ひきこもり等、さまざまなケースにかかわってきた豊富な経験と実績から、支える家族、その家族を支える地域に何ができるか? 身近なケースを例にお話をさせていただきます。



### 防災防犯課

12月9日(土)に開催される防災キャラバンに、まちさぼ事務局のある「だ  
がしや かなん」も、「災害時に子どもたちの避難所になれば」との思いから出  
店します。そのご縁から「防災防犯課」へ伺って、防災・防犯について私たちが  
日ごろから注意した方がよいこと、心がけた方がよいことなどを教えてもらいま  
した。

### 火の用心！

最近の出火原因として増えているのが、電気火災で  
す。古い電化製品のコードが切れていたり、コンセント  
のところにホコリがたまっていたり…。冷蔵庫・テ  
レビの後ろや、炊飯器・電子レンジなどコンセントを  
さしたままにしがちなものは、要チェックです。

課では、東久留米消防署と連携しているほか、  
市の消防団の事務をしています。  
→1月7日(日)には消防団出初式が行われます

### 振り込め詐欺！

東久留米市内で、振り込め詐欺が多発してい  
ます。田無警察署によると、市内に市職員をか  
たり、「医療費の還付金があります」などの電  
話がかかっています。電話で市職員が医療費等  
の還付金手続きを指示することは絶対にあり  
ません。振り込め詐欺は「私は、大丈夫と思  
う人程騙されている」そうです。不審な電話は、  
ためらわずに警察に通報することです。

### 防災について

まずはトイレの備蓄を考えておきましょう。  
避難所においても「自宅が安全ならトイレだけは自宅で」ということもできます。自  
宅・マンション・公共の下水道の配管の安全が確認できるまでは、トイレの便座が  
使えれば災害用の便袋をセットして使います。便袋は介護用のポータブルトイレや  
段ボール・プラスチックでできた簡易便座にもセットできます。市販の便袋がなけ  
ればビニール袋におむつ、吸水パッド、ネコ砂などを入れて代用することもできま  
す。

また、ペットの避難について、避難所には動物アレルギーをお持ちの方もいらっ  
しゃいますから、ペットと避難することはできますが同じスペースにはいられませ  
ん。ペットフードやケージなどペット用の備蓄や避難について考えておきましょ  
う。

そのほか、薬が手放せない人は、お薬手帳もあわせて携帯しておくことが大切で  
す。



↑防災イベントに行ってみて、  
いろいろ気づくことがあるは  
ず!

市の広報誌の平成29年11月15日号分から、防災情報を発信することになりましたので、ご覧ください。

### 防災キャラバン 主催者からひと言

### 楽しい防災! ?おいしい防災! ?

遊びながら防災減災の知恵が身につく「防災キャラバン」は市民と行政と企業がともに  
手をとりあい「防災を通して地域のつながりをつくろう!」という志のもと行われている  
防災イベントです。2016年4月にはじまり、今回3回目を迎えます。

いつものことが備えになっていることに気がつく、毎日に組み込みやすくて楽しい体  
験が実は災害時に大いに役立つー遊びながら防災減災の知恵が身につきます!

### 防災キャラバン in 六仙公園

日時: 2017年12月9日(土) (11時~15時 場所: 都立六仙公園 かたらい広場(東久留米市中央町3丁  
目)

☆green bird ひばりが丘×ぶらりまち歩き×防災キャラバンコラボ企画

12月9日(土)10時~ 東久留米駅スタート都立六仙公園まで地域を清掃しながら、ぶらり街を歩きます。



## 「ふらっとカフェ」

(白十字訪問看護ステーション、NPO 法人緩和ケアサポートクラブ 協働運営)

「ふらっとカフェ」は、病気の苦しみ、悩み、大切な人を亡くした悲しみなど、さまざまな気持ちを抱えてやって来た人たちが、自由に語り合い、帰る時にはいつの間にか元気になっている、そんな場所です。

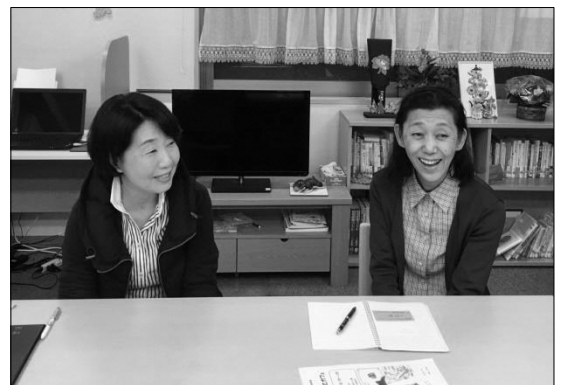
今回は、白十字訪問看護ステーション所長の中島朋子さんと NPO 法人緩和ケアサポートクラブ代表の河正子さんをお訪ねし、どのように運営されているのか、お話を伺いました。

### 一 誕生のきっかけ

中島さんは、訪問看護に携わる中で、患者さんやご家族の困りごとや悩みごとの相談を受けることが多々あり、業務の枠外ながら「地域で活動する看護師としてやれること、すべきこと」と考えていました。

一方、河さんは「NPO の活動を地域に根づかせるには、まず場づくりを」と考えていました。

そんな二人が出会い、「思いがあるなら始めよう、やりながら考えよう」と即決、日本財団の助成を受け、スタートしたのが「ふらっとカフェ」です。思いを形にするのは、そう簡単ではないのが普通ですが、このカフェがすぐ実現できたのは、お二人がこれまで真摯に仕事に取り組んで来られたからこそ。2011年4月の第1回から、これまで62回という数を重ね、現在はボランティア・スタッフが中心となり運営されています。



↑白十字訪問看護ステーション所長の  
中島朋子さん(左)とNPO 法人緩和ケア  
サポートクラブ代表 河正子さん(右)

### 一 気持ちに寄りそい、そっと見守る

利用される方からは「安心して来れる場所」「参加してる時だけ病気のことを忘れられる」「同じ気持ちを共有できる」などの声が聞かれます。また、いろいろな情報を得られる場にもなっています。

みんなが気軽に話せるように、スタッフはそっと見守るスタンスで接しています。

初めて利用する際に、不安を抱えながら足を踏み入れて参加された方が、その場の温かさに元気をもらい、いきいきとした明るい顔で「来てよかった」と言って帰る姿を目の当たりにすると、「このカフェはなくてはならない場所」ということが実感されます。

↑地区センターなどのチラシを参照

### 一 誰でもふらっと立ち寄れて、 フラットな立場で気軽に話せる

ふらっとカフェは毎月1回、東久留米白十字訪問看護ステーション(本町2-2-5 本町ビル1階)で開催されています。カフェ終了後には、アロマの会、刺繍の会、詩彩の会なども行われています。

<お問い合わせ先>

NPO 法人緩和ケアサポートグループ

電話&FAX : 042-420-4008

東久留米白十字訪問看護ステーション内

電話 : 042-470-7477 FAX : 042-470-7478



↑東久留米本町郵便局の道をはさんで向かいに立つ本町ビルの1階。

ふらっと相談室も開設されている



まちさぼのつながり会員（団体）として、活動をともししている団体を紹介します。

### のびのびうさぎ

のびのびうさぎは子どもさんや若いお母さんをはじめ、中高年の方々が「気楽に遊んで楽しむ場所を提供する」ことを目指しています。

毎月、無料の上映会、年に数回のハイキング、まちさんぽ、を実施しています。

月に2回開いている「うさぎの茶の間」はどなたでも参加できる小さなまちの居場所。ワンコインランチ、バイオリンコンサート、工作などのイベントを企画しています。

詳しくはくるくるチャンネルとのびのびうさぎのブログをみてください。

【12月の予定】

- 12/7 上映会「ホワイトクリスマス」まろにえホールフラット
  - 12/8 かぎ針でクリスマスリース作り
- } うさぎの茶の間

### 11月は高尾山に行ってきました



●問合せ のびのびうさぎ  
山本 真理子（やまもと まりこ）  
電話& F A X 042-472-8732  
e-mail [marippe@r3.dion.ne.jp](mailto:marippe@r3.dion.ne.jp)

## ●にこにこプロジェクトだより

### 《 にこにこ食堂 》

“食を通じた多世代交流”を目的とするにこにこ食堂。毎回幅広い世代が集まり、最近では多国籍の方もご参加くださり、ますます食卓を囲む顔ぶれがにぎやかになってきました。

調理・配膳といった作業を、大人も子ども一緒にします。初めてでもお気軽にご利用ください。農家さんが提供してくれる新鮮な野菜を使った料理が魅力です。

※ くわしくは「まちさぼ」Facebook をご覧ください。

<https://www.facebook.com/higashikurumemachisapo/>



### 《 にこにこ広場 》

0～2歳のお子様をもつご家族のための広場です。交流や息抜き場として遊びに来てください。隔月での日曜広場では、季節ごとに楽しいイベントが開催されています。

毎週火曜日 10:00～13:30  
12:00～13:00 ランチタイム  
(お昼はスタッフがまとめて購入各自持参でもOKです！)  
くわしくは「東久留米の育児応援マップを作る会」のInstagram、Facebook をご覧ください。  
#くるまま #東久留米にこにこ広場



### 《 会員募集♪ 》

まちづくりや協働についてご興味をお持ちのかた、ぜひ一緒に活動しませんか。会員の方には、イベントや東久留米関連の情報を提供させていただきます。※ 定例会は隔月1回です。会則の詳細につきましては、ご入会時に説明させていただきます。

#### ◇ まちさぼ会員 ◇

まちさぼの活動に賛同いただき、運営に参加していただくご意思のある地域住民の方、団体、企業など。年会費：3,000円

#### ◇ つながり会員 ◇

まちさぼの活動に賛同いただき、市内外の住民の方。つながり会員の方には、情報提供・市民活動等のご相談等を行います。年会費：1,000円

## 編集後記

この号では「くるめボランティア・市民活動フェスタ 2018」(ボラ活)でまちさぼが講演会を企画している、東久留米白十字訪問看護ステーション所長の中島さんへ、取材を行いました。市内にこのようなスーパー訪問看護師さんがいてくれることが心強いです！ぜひ、ボラ活での講演会に乞うご期待！！さらに、防災の季節です。防災防犯課への取材後に、市内で火災による大きな被害が出てしまいました。今回の取材が防犯、防災のきっかけになりますように。皆様、火の用心で良いお年をお迎え下さい。(K・Y)