

☆日曜日活动予定

サンデーカフェ

毎月第一日曜日 9時～16時
7月7日、8月4日、9月1日

ボイストレーニング講座

毎月第三日曜日 13時半～15時
7月21日、8月18日、9月15日

うたカフェ ポーポー

毎月第二日曜日 13時半～15時
7月14日、8月11日、9月8日

パーカッション講座

毎月第四日曜日 10時半～12時
6月23日、7月28日、8月25日、9月22日



☆イベント予定

第47回 昼下がりコンサート

6月30日(日) 13時半～15時
喫茶店内で

平尾地区盆踊り大会

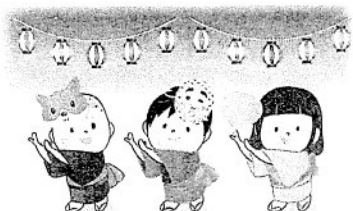
8月2日(金)・3日(土)
平尾団地近隣公園にて
フランクフルト、キャラクターヨーヨーを販売

納涼祭

8月31日(土)
平尾団地商店街喫茶店頭にて
かき氷、おつまみ付きビール、キャラクターヨーヨーなど販売



喫茶ポーポーの木は、
8月13日(火)・14日(水)・15日(木)
を、お盆休みとさせていただきます。



編集
後記

☆壁面展示予定

- ・ 6月29日(土)～8月31日(土) 写真 フォトクラブいなぎの作品
途中、写真の入れ替えがあります。
- ・ 8月31日(土)～9月28日(土) 絵手紙 フレンド絵手紙の会の作品

問合せ・申込：NPO ふれあい広場ポーポーの木 ☎：042-379-3373

困った時はポーポーの木にお電話下さい。☎

編集を担当して一年になりました。読みやすい、伝わりやすい紙面になるよう、ガンバリます。 筑根敦弘

ポーポーの木通信

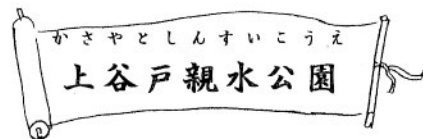


99

季刊
2019年6月号

高齢になっても障がいをもっても
住み慣れた地域で住民同士助け合い
生き生きと暮らせるように
地域にネットワークを広げましょう。

発行：特定非営利活動法人
NPOふれあい広場ポーポーの木
稲城市向陽台5-10 リベリ向陽台3-104
☎ (042)379-3373
☎ FAX (042)379-3372 居宅介護支援センター
稲城市平尾3-1-1 平尾住宅35-102
☎ FAX (042)350-5057 喫茶ポーポーの木
hureaihiroapoponoki@aqua.ocn.ne.jp



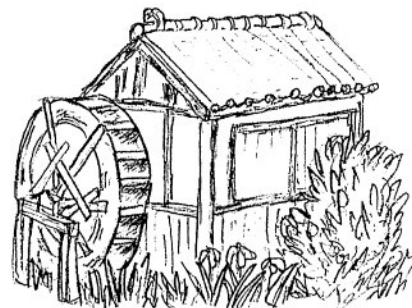
知ってる？ 稲城

シリーズ④

上谷戸大橋の下から若葉台公園まで続く上谷戸川の清流を活かした、自然観察や水遊びが出来る公園です。

水車や木道が整備されていて、稲城市の鳥「チョウゲンボウ」や夏にはホテルを見ることが出来ます。

体験学習館では、年間を通して、たけのこ掘り、柏餅作り、芋ほり等、収穫体験が出来たり、ひな人形、五月人形の展示も行っていきます。



ポーポーの木の助け合い活動をご紹介します。

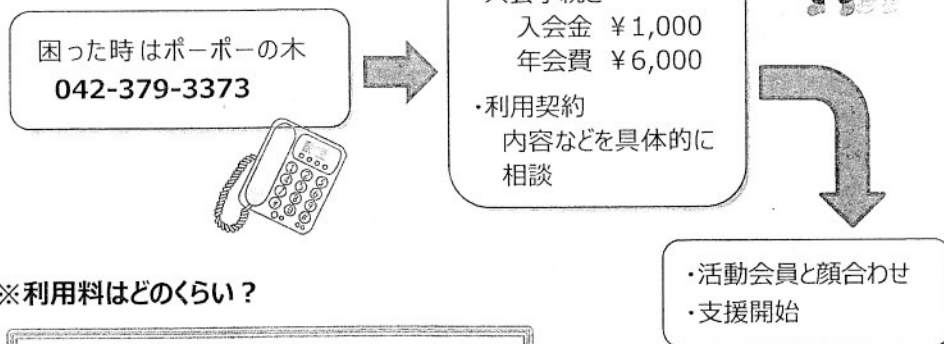
「歳をとっても障がいを持って、住み慣れた地域で、いつまでも暮らしたい」という願いで、1999年から会員同士の助け合いを始めました。

まだ介護保険制度もない時代だったので、障がい者や子育ての支援が多かったです。その後、公的支援も増えましたが、公的な制度では、内容によっては利用できない場合もあります。制度の隙間を埋め、利用する立場に立って、助け合いの活動（自立支援）を続けています。

活動会員（ヘルパー）は、個人情報の守秘義務などの法令遵守を、毎年確認し合います。定期的な研修を受け、より良い支援を心がけています。

分からないことなど、気軽にご相談下さい。

※どうすれば利用できるの？



※利用料はどのくらい？

平日	
9:00~17:00	¥2,000/1時間
17:00~20:00	¥2,500/1時間
1時間からの利用で、以降は30分単位で利用できます。	

☆介護保険などの公的制度では、例えば病院の付き添いは、重度の介護状態以外は認められないので、10割（約¥4,600/1時間）負担になります。また、家族が同居の場合、家事援助はできないので、日中一人で支援が必要でも自費になります。

☆子育て支援では、市の産前産後の育児支援ヘルパー制度を利用すると、1歳までで40時間まで、という利用制限があります。足りない場合、民間の家事手伝いなどを利用すると、1時間¥4,000前後利用料がかかる所が多いようです。

「助かっています」

中河 英子（利用会員）

現在、5歳になる娘と、2歳の息子がいます。息子の産後に、稲城市の「育児支援ヘルパー事業」の利用で、ポーポーの木を紹介頂きました。高齢の両親や、海外勤務で長期間不在の夫を頼ることは難しく、厳しい状況でした。それ以来、この2年間、様々な場面において、大変お世話になっています。

まず始めは、息子の出産後。一番の悩みは、上の娘とジックリ向き合う時間の確保でした。息子を見ていただき、娘とお風呂に入ることが出来ました。そして次は、育児休業から職場復帰した直後。子供の急な発熱で保育園には預けられない時に、在宅での仕事の間、熱はあるのに、すこぶる元気な子ども（達）のお相手を何度もお願いしました。

最近では、突如、私の右目が網膜剥離になってしまい入院しました。退院後は、絶対安静で、家事・育児はご法度、と医者に言われ、途方に暮れました。しかし、ポーポーの木の方々に来て頂けないか、と思いついただけでも、不安が払拭され、実際、夕方から夕食の支度、子どもの入浴の世話など、連日の支援をご対応頂きました。

ポーポーの木の皆さんからは、育児、家事支援だけではなく、何気ない会話の端々に、育児、家事、人生の先輩としての、貴重なコメントも沢山頂き、精神的にも助けて頂いています。今後ともよろしくお願ひいたします。

行ってみませんか！！

三沢川親水公園

よみうりランド通りの矢野口橋の西側にある公園です。水深は浅く、魚が泳いでいたり、鴨が泳いでいたり大変のどかな所です。

（小さいお子様と行くときは目を離さないようにしてくださいね。）

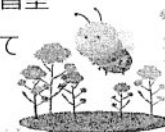


栄養講座

講師 管理栄養士 稲毛 順子
「若さのヒケツは食生活にあり」

7月20日(土) 9時15分~12時30分
城山文化センター2階 実習室

高齢期の身体と食事について
学び、美味しく食べましょう。



市民祭りの報告

5月4日のフリーマーケットの
売り上げ ¥20,990

福島NPO 法人甲状腺がん子ども基金に、寄付をしました。
品物を提供して下さった方、当日の協力など、ありがとうございました。