



通信

2023年 5月号

# エプロン

2023年 5月15日発行  
発行責任者 伊藤 裕重  
〒177-0041 練馬区石神井町 8-53-24  
TEL 6915-9315  
FAX 6915-9316  
E-mail : [actepu@oak.ocn.ne.jp](mailto:actepu@oak.ocn.ne.jp)  
HP : <http://epuron.ico.bz/>

\*\*\*\*\*



## 雀・健・ポンが終了となります。



雀・健・ポンは2003年に東大泉地区区民館でスタートしました。

その前の年に「練馬区いきがい対応型デイサービス事業」に定年後の男性が表に出られるような活動が必要という思いで「健康麻雀」をプログラムとしてプロポーザルに応募しました。

「健康麻雀」とはいえ、まだなかなか麻雀が介護予防にもいいなどということが理解されないこともありました。いまでは健康麻雀は大人気ですけれど。

そうして20年前から始まった「いきがいデイサービス 雀・健・ポン」です。

麻雀は頭を使い、手を使い、口を使います。そして4人でやるので人とコミュニケーションをとらなくてはできません。脳トレ、仲間づくり、介護予防にうってつけです。予想通り、男性の方はもちろん、女性の方にも大人気となり、たくさんの方に参加して頂きました。雨でも風でも休まずに来てくださり、どれほど皆さんの楽しみな時間だったかと思えます。私たちも大変残念な思いですが、会場であった東大泉地区区民館の改修工事と新たな事業開始ということで5月をもって終了となります。

この場をお借りして、20年も「いきがいデイサービス 雀・健・ポン」を受託させて頂いた練馬区と東大泉地区区民館のみなさんにお礼を申し上げます。

そしてこれまでに参加して下さったたくさんの方の地域の方には感謝しかありません。今までスタッフとして関わってきたメンバーにもお疲れさまでしたと言いたいと思います。皆様、本当に長い間「雀・健・ポン」を育てて下さってありがとうございました。



|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>おわんの会</b><br>第1水曜日、第2金曜日<br>11:30~12:15(第1部)<br>12:30~13:15(第2部)<br>1食¥400(ごはん・汁物)<br>エプロン関町 要予約<br>03-5991-7132(西村) | <b>カレーの日</b><br>第2月曜日限定<br>11:30~12:15(第1部)<br>1食¥400 要予約<br>エプロン関町<br>03-5991-7132(永山) | <b>喫茶ちょっと・ホッと</b><br>第1日曜日<br>13:00~16:00<br>初心者麻雀<br>申し込み(必要)<br>03-5910-7080 |
|---|---|--|

**認定 NPO 法人 エプロンへの賛助・ご寄付のお願い**  
 エプロンは2014年より認定 NPO となっています。エプロンへのご寄付・賛助会費は税制優遇の対象になります。(エプロン発行の領収書が必要です)皆様からのご寄付は地域の居場所作りに使わせていただいております。

皆様からのご支援をお願いいたします。

<ご寄付はこちらまで>

ゆうちょ銀行：00150-1-605960

口座名：NPO 法人アクト練馬たすけあいワーカーズエプロン



**入ってよかった！アビリティ共済**

アビリティ共済はアビリティクラブたすけあい (ACT) がつくれたすけあいのしくみです。保障プランは会員の声をもとにつくられています。みんなで出し合った保険料は思わぬ病気やケガで苦しむご加入者に役立てられ、さらに共済事業による剰余金はまちづくり活動を応援するための資金として活用されています。エプロンは ACT と連携して共済運動を推進しています。



| 年齢         | たすけ愛プラス   |         | すりむ                 |        | ほすびた              |        |
|------------|---|---------|---------------------|--------|-------------------|--------|
|            | 月払い   | 年払い     | 月払い                 | 年払い    | 月払い               | 年払い    |
| 50~54      | 3,040   | 35,260  | 1,750               | 20,280 | 960               | 11,080 |
| 55~59      | 3,520   | 40,730  | 1,960               | 22,630 | 1,000             | 11,560 |
| 60~64      | 3,860   | 44,730  | 2,060               | 23,820 | 1,030             | 11,930 |
| 65~69      | 4,790   | 55,490  | 2,510               | 29,090 | 1,260             | 14,610 |
| 70~74      | 6,250   | 72,500  | 3,160               | 36,590 | 1,630             | 18,900 |
| 75~79      | 9,190   | 106,520 | 4,450               | 51,550 | 2,400             | 27,730 |
| 80~84      | 13,680  | 158,590 | 6,030               | 69,840 | 3,430             | 39,750 |
| 入院保険金      | 6000/日 (1~90日)  |         | 4000/日 (1~60日)      |        | 1,500/日 (1~90日)   |        |
| 手術保険金      | 12万・6万・3万・6千円   |         | 8万・4万・2万・4千円        |        |                   |        |
| 傷害通院保険金    | 日額 1,000円 (1~50日まで)                                       |         | 日額 1,000円 (1~50日まで) |        | 日額 500円 (1~50日まで) |        |
| ワーカーズケア保険金 | 20万円まで(入院・手術・傷害に伴う事由があれば、お近くのワーカーズの ACT つながるケアをご利用になれます。) |         |                     |        |                   |        |
| 死亡保険金      | 100万円   |         |                     |        |                   |        |

\*お問い合わせはアビリティクラブたすけあい共済事務局まで 03-5302-0391

編集後記：6月11日(日)のアルパコンサートのチラシもぜひご覧ください！  
 アルパの音色と池山さんの透きとおる歌声に心なごみ、楽しいコンサートです。お時間があればお申込みください。おすすめですよ！！(h)