

平成29年度

「共生型地域福祉拠点」推進事業

みんなで支え合う暮らしを目指して
～自分たちに出来ること～

「障がいのある人も共に豊かに
生きられる地域を目指すぽれぽれの会」



喫茶サロン「ぽれぽれ」って？

正式名

「障がいのある人も共に豊かに生きられる

地域を目指すぽれぽれの会」

(略称：ぽれぽれの会)

「ぽれぽれ」とは

スワヒリ語で「ゆっくり、のんびり」という意味





動機、きっかけ、想い

《親として》

◎長男

◎現在は、高齢者のグループホームに勤務

◎地域の中で共に育ち、遊び、学び生活していく。

当たり前に幸せになってほしい。

⇒ただ、居場所については不安がいっぱい



動機、きっかけ、想い

【出来る事から】

- 町の総合福祉センター内に空きスペースがあり出来ることからやってみよう！！（平成17年11月）

⇒地域に支えられ、

「障がいのある人も共に豊かに生きられる

地域を目指すぽれぽれの会」

（略称：ぽれぽれの会）



「ぽれぽれ」の会って？

《歩み》

平成18年4月

ボランティア募集

平成18年6月14日

設立総会（23名出席）

平成18年7月20日

オープニングセレモニー

平成18年8月1日

喫茶サロンぽれぽれオープン

平成23年4月3日

中標津町共生型交流センターへ移転









「ぽれぽれ」の会って？

【設 立】

平成18年6月に設立

平成18年8月に喫茶サロンぽれぽれオープン

【目 的】

障がいの有無に関係なく、全ての人が自分らしくのどかに過ごせる陽だまりのような空間を目指す。



動機、きっかけ、想い

《地域の方々と共に》

～それぞれ出来る人が出来る事を出来る範囲で～

○地域の多くの人に子どものこと障がいのことを知ってほしい。

○自然にふれ合える場所がある。

⇒全ての方々にとってあたたかく豊かな日々を過ごせるのでは？



喫茶サロン「ぽれぽれ」



ぽれぽれって…?

急ぐ必要はない
音の遠さや歩けはいい
聲が響いていることが
何よりも大切なこと



ぽれぽれとは、スワヒリ語で「のんびり、ゆっくり、自分らしく、大丈夫…」という意味です！

障がいのあるなしや年齢にかかわらず、共に豊かに生きられる地域作りを目指す「ぽれぽれの会」です。みんなが笑顔で集える喫茶サロンぽれぽれは、共生型交流センター内にあります。

所在地 中標津町共生型交流センター内（東4南4）

（TEL 0153-73-1001）

営業時間 10:00 ~ 15:00

営業日 月・火・水・木・第2・第4土曜日

※ 量敷きの小上がりでは、お子さま連れの方、高齢者の方もゆっくりお過ごしいただけます。

※ オセロや将棋などがあります。ごゆっくり、楽しく交流を深めてください。

※ 飲み物、軽食は100円~200円でお楽しみいただけます。

※ 番茶は無料となっていますので、遠慮なくどうぞ！

飲み物など



アイスクリーム



手作りクッキー



軽食など



詳しくは、店内のメニュー表をご覧ください。

募 集 中

ぽれぽれの会は、皆様のご理解とご支援を頂いて活動しています。

賛助会員

- ・個人会員(1口) 1,000円
- ・団体会員(1口) 5,000円

【連絡先】

大佛(おおらか) 090-9512-8428

急ぐ必要はない
君の速さで歩けばいい
君が君でいることが
何よりも大切なんだから





喫茶サロン「ぽれぽれ」って？

【メニュー】

☆100円☆

コーヒー・紅茶・昆布茶・ウーロン茶

ハーブティー（各種）・アイスコーヒー

コーラー・ジュース（オレンジ アップル）

クッキー・ラテなど

☆150円☆

トースト

コーラーフロート

☆200円☆

チャーハン・ピラフ

など







喫茶サロン「ぽれぽれ」って？

【喫茶スペース】

- 月曜日から木曜日、第2、4土曜日
10:00～15:00の営業
- コーヒーカップは
高等養護学校生徒の作品
(販売も行う)





喫茶サロン「ぽれぽれ」って？

【喫茶スペース】

- 当事者の作品展示など
(スケッチ、絵画、伊勢型紙、写真)
- クッキーは町内のくればすから
(就労継続A型事業、企業組合くればす)
- みんなの居場所 (スペース) として





喫茶サロン 風景



2017/8/23

フッター



喫茶サロン「ぽれぽれ」って？

【喫茶スペース】

- 小中高生の体験学習、単元学習、職場体験の場として
- 町内会の集まりとして
- 子供のサークル活動として
- 町内手話の会の会議として
- 気軽に集まれる場として

人がつながる場、情報が集まる場、知恵を出し合う場、
やりたい事ができる場として
みんなの力で地域づくりを





ぽれぽれ啓発活動



2017/8/23

フッター



ぽれぽれ 職場体験

2017/8/23

フッター



町内会集まり



2017/8/23

フッター



「ぽれぽれ」の会って？

【地域交流】

- 蕎麦打ち体験会
- クリスマス会、忘年会、工作会
- カラオケ交流会
- お好み焼き交流会
- 出張（出前）喫茶
- 夢の森で遊ぼう会
- ボランティア研修会
- ぽれぽれ音楽隊発表
- ぽれぽれ前向きダンサーズ発表
- ドラムサークル
- 笑いヨガ



ぽれぽれ音楽隊



前向きダンサーズ リーズダンスハウス発表会



2017/8/23

フッター



前向きダンサーズ お祭り



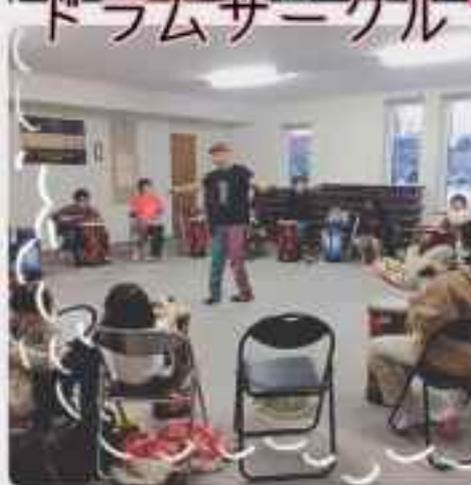
前向きダンサーズ その他



笑いヨガ & ドラムサークル



笑いヨガ 



2016年11月23日(水)

時間 15時～17時

場所 天徳寺

住所 標津郡中標津町西2条東3丁目-1

参加費

大人 500円 高校生以下 100円

(幼児無料) 定員30名

15時～笑いヨガ体験

15時40分～ドラムサークル

笑いヨガは「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法を組み合わせた運動法です。みんなで笑って健康づくり!

ドラムサークルは、年齢や楽器の経験に関係なく、どなたでも参加できます。

初めての方も大歓迎!
みんなで輪(サークル)になって世界の太鼓をたいてみませんか?

*当日参加も可能ですが、できれば事前に申し込みをお願いいたします。



書楽家時間





「ぽれぽれ」の会って？

《会 員》

- 子供から高齢者まで多種多様。
- 会員130名

- ボランティア登録30名



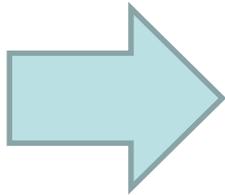


「ぽれぽれ」の会って？

《ボラ活動について》

☆違うタイプの人達が共に時間を過ごす
→お互いにわからない誤解が生じる

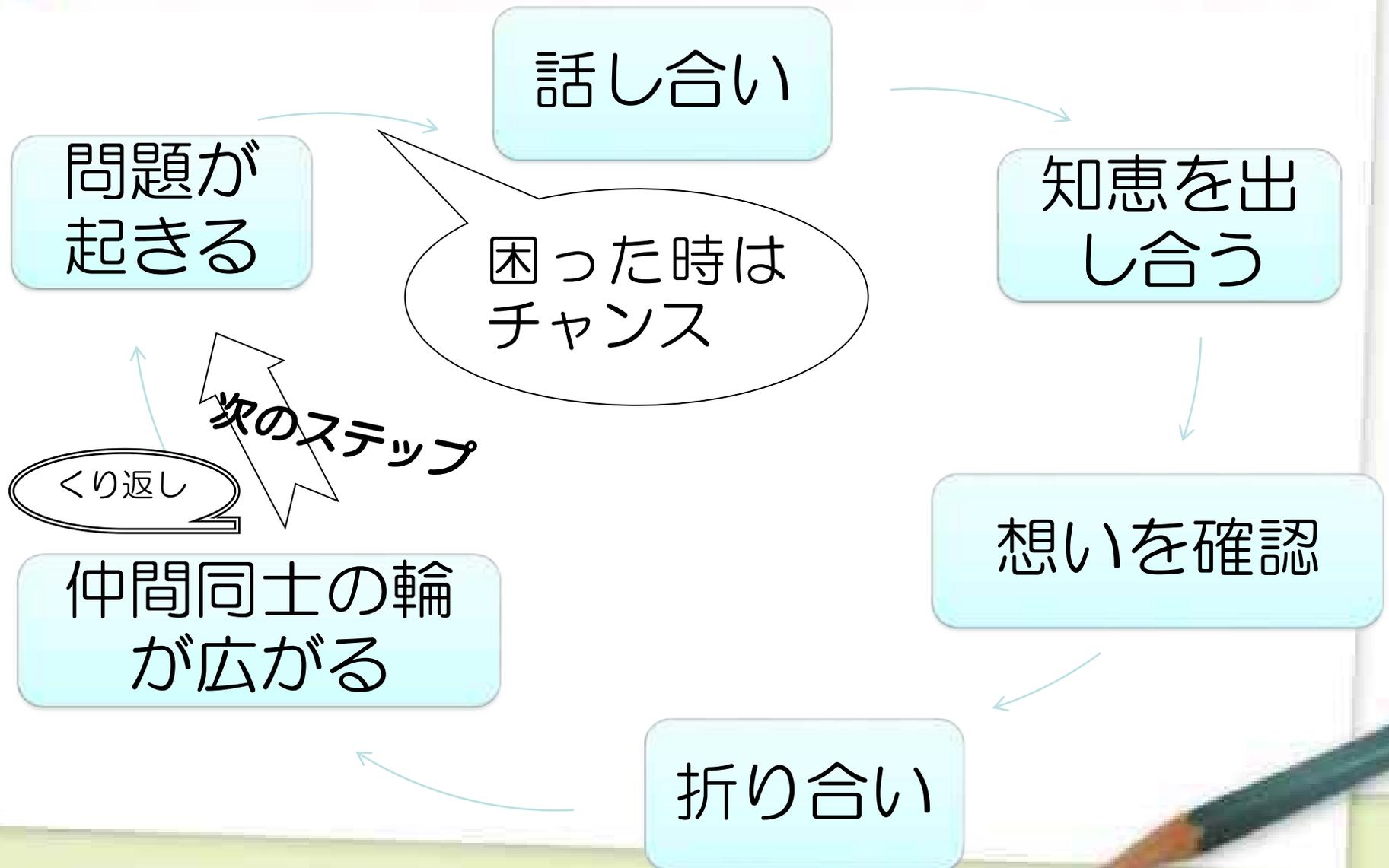
ならば



知って頂く事



「ぽれぽれ」の会って？





ほれほれ喫茶

ボランティアの約束



～お客さまのために～

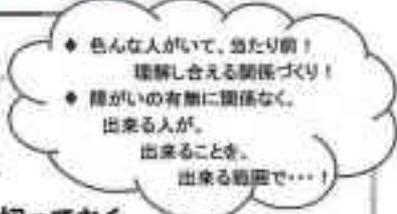
①清潔な身なりを心がけましょう。

手→きれいに洗う。爪→切っておく。

服→汚れていない & 破れていない。

②笑顔で、元気に、ご挨拶！

「いらっしゃいませ」「こんにちは」「ありがとうございました」



- ◆ 色々な人がいて、当たり前！
理解し合える関係づくり！
- ◆ 障がいの有無に関係なく、
出来る人が、出来ることを、
出来る範囲で…！

～ボランティア仲間のために～

① 当番の日に出られないときは、ヘルプのボランティアさんに連絡し、かわってもらいましょう。連絡の方法は、会ったときと電話があります。

② メールアドレス や 電話番号 住所 などを 無理に たずねないようにしましょう。教えてもらったときは、連絡してよい時間帯など 相手の都合などを聞いて、確かめておく。いつ連絡してよいかわかります。

③ ほれほれのお付き合ひの中で、ご自分のこと等 どこまで話すかは、ご自分で決めることができます。

※ 頼まれても したくないことや できないこと 話せないこと などは、やさしく 明るく はっきりと 「出来ません…」 「話しません…」 「やめてください…」 などと 伝えましょう。

※ できるときは、「わかりました」「いいですよ」「ようこんで…」などと伝えるといいでしょう。



～ボランティア仲間のために～

- ① 当番の日に出られないときは、ヘルプのボランティアさんに連絡し、かわってもらいましょう。連絡の方法は、会ったときと電話があります。
- ② メールアドレス や 電話番号 住所 などを無理に たずねないようにしましょう。教えてもらったときは、連絡してよい時間帯など 相手の都合などを聞いて、確かめておくと、いつ連絡してよいか わかります。
- ③ ぽれぽれのお付き合いの中で、ご自分のこと等 どこまで話すかは、ご自分で決めることができます。
 - ※ 頼まれても **したくないこと**や **できないこと** **話せないこと**などは、やさしく明るくはっきりと「**出来ません**…」「**話しません**…」「**やめてください**…」などと伝えましょう。
 - ※ **できる**ときは、「**わかりました**」「**いいですよ**」「**よろこんで**」…などと伝えるといいでしょう。



「ぽれぽれ」の会って？

《ボラ活動について》

☆ボランティアとは何かをしてあげるという
一方的な関係ではなくお互い様の心

⇒インクルーシブなボラ活動

~しなければならない
~すべき

ではなく

~したら楽しい
~やってみたい
ワクワク



「ぽれぽれ」の会って？

《これからの夢》

☆つながり合い支え合うための会

(お互いが支え合う事で小さな輪ができる)

誰もが年をとっても、障がいがあっても、住み慣れた街でその人らしい生活を続けられ、ますように！！

大きなシステム（運営）よりも人の想いを確認し合う事が大切でぽれぽれの会らしく、小さな輪を大切にしながらしっかりと歩んでいきたい。

何かを作るために喫茶を運営するのではなく、地域の方々とのおふれあいを感じながら、ぽれぽれで当事者やボランティアや来店客や関係者などと楽しいひとときを過ごしている今を大切に考えています。

誰もが生き生きと生活ができる地域にするため、「人が集い・人がつながり・人と関わり・そこから情報が集まり・そこから新たな知恵が生まれる」そんな場所が必要です。どんな人でも、思い通り元気を充電できる場所を目指して、これからも提供させて頂きたいと願っております。今後も温かいご支援、ご協力を宜しくお願いいたします。

《ぽれぽれの会 会長 大佛英美》