# なびい通信

<12、1月号> No.148 2015 年 12 月1 日 発行責任者 伊藤 祐子 【住析】 〒186-0003 国立市富士見台 2-8-7 ラフォーレ国立Ⅲ 101 号 地域活動支援センター なびい Tel (042) 571-3103 Fax (042) 505-6763

毎日立っている場所は同じに見えても、らせん階段のように、

一年前とは違う高さに立っているのだと思えたらいいですよね。

春から新しい職員体制で"スタートしたなびいで"すが、今年も利用者のみなさまと一緒に さまざまな取り組みをしてきました。

11月3日(祝)は、棕櫚亭 I が「市民祭」に出店、なびいも一日お手伝いをしました。 今年も大好評のポップコーン屋さんだったのですが、メンバーさんの大活躍のおかげで、なんと300個以 上売り上げることができました! 準備から当日の運営、片付けなどお手伝いいただいた方、ご来店いただ いた方、声をかけていただいた方、それぞれの方のご協力あっての達成です。

みなさま本当にありがとうございました。

また、12月12日(土)には、富士見台商店街で開催されるフリーマーケットへの出店も予定しています。 これも前回に引き続き、売り上げを寄付することを考えています (前回同様、東日本大震災復興に寄付するか現在検討 中です)。詳細が決まったらお知らせしますので、準備や売り子さんのご協力いただける方、お待ちしております。

そしてさらに、好評を博している「ヨガ教室」からのお知らせです。

なびいメンバーであり、プロのインストラクターである松尾さんを講師に迎え それぞれのペースに合わせながらヨガを体験することができるプログラムです。

毎月(土)に開催してきたのですが、諸事情により今年度後期は(木)に引っ越しすることになりました。ありせて、会場も、今後はなびい近くにある「富士見台2丁目集会所」などを拠点にやっていくことになりました。 これまで、日時の都合がつかず参加を見合わせていた方も、ご参加いかがですか?

松尾さんや参加メンバーさんからの一言をここに紹介します。

松尾さん「難しいポーズはやりません。体がかたくても心配いりませんよ。

体と呼吸を整えることを大切にし、貴重な時間を共に過ごしています。

最初は見学から、どうぞお気軽にいらしてくだけい」

メンバーさんちの声「腰痛が治りました」「体のよじれがわかりました」

「昨年 11 月から参加しています。ヨガの本も買ったりしてます」

「朱生のギヤグのやれ味がいいので (笑) 話術の勉強にもなります」

いかがですか?

興味がわいた方、スタッフにどうぞ気軽に声をかけてください (日時などの詳細は、3 p を参照のこと)。

来年も、みなさまに活用していただけるなびいを目指します。 よいお年をお迎えください。



### マイナンバーについて

#### ~行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律(番号法)~

すでに新聞、テレビやネットで見て周囲の人と話題にしているとは思いますが、平成28年1月より「マイナンバー」制度が開始されます。

すでに通知カードが手元に届いた人もいるのかもしれませんね。

「マイナンバー」に皆さんはどのようなイメージをもたれますか?

マイナンバーは赤ちゃんからお年寄りまで全員に12桁の番号が振り分けられるという制度です。

メリットとしては、法律の名前↑にある通り、市役所に行って行なう行政手続が、今までに比べ簡単な形で行なわれることです。手続きが簡単になれば、それは便利になります。しかしよく考えてみてください。薬には、よい「作用」があるのと同時に「副作用」もあります。つまり、便利であることの裏側には、大きな落とし穴があることもじゅうぶん考えられます。

ここでいう大きな落とし穴とは、いわゆる「個人情報が漏れてしまう」ということになるかと思いますが、どうしたらそのようなことを防ぐことができるでしょうか?

重要なことは、ひとつで<u>「他の人に言わない」</u>ということです。日光のお猿さんではありませんが「見ざる」「言わざる「聞かざる」の心構えがマイナンバーには大切です。

### 特に、「電話やメールでの番号の問い合わせは、誰からも絶対にありません!」

市役所からも、年金事務所からも、なびぃからも電話やメールで問い合わせをすることはありません。顔と顔とを突き合わせた対面以外の方法で皆さんの番号をお聞きすることはありません。

万が一不審な電話がかかったとき、あるいはメールが送りつけられたときには、無視して(電話を ガチャと切ってもかまいません)、直ちになびいや市役所に相談してください。

ただ、もし、「後で『人に話してしまった』と気がついたら、すぐに相談する」ことも大切です。 実は、マイナンバーが漏れてしまった⇒ すなわち、すぐに被害が出るというわけではないのです。 特にマイナンバーで照会できる個人情報は(あくまでも)現時点では限られていて、「自分の預金が ばれてしまう」等というようなことはありません。 「安心してください」

この制度自体、納得がいかないと感じる人が多いのも事実です。自分で守っても、年金漏洩問題を 起こした国が信用できないという方もいるかとは思います。ただ、この制度は来年 1 月に始まるこ とが確定しています。便利なことの裏側には大きな問題が潜んでいることはよくあります。

それはさておき、このページで伝えたいことは「マイナンバー」は絶対人に話さないことです。 「通知カード」をスマホに保存しようとしている あなた!ウイルスには注意してくださいね(笑) 不明な点があれば、なびいの職員にご相談ください。

# 12・1月のプログラム

	日程		時間
和食の会 第1・2・3 金曜日	12/4 (金) 1/8 (金) AM 11:00~13:00   12/11 (金) 1/15 (金)   12/18 (金) 1/22 (金)   参加費 200 円~300 円 (材料費として)		
ヨが教室	12月24日 (木) 1月は未定です。	:	ヨガ教室は曜日と場所が変わりました。場所がわからない方は連絡下さい。
	参加費300円 場所 12月に関しては富士見台2丁目集会所(1月は未定です) 着替え・飲み物などは各自でご用意ください		
お楽しみ会 ※室内でのお楽しみ会の場合 その時間のフリースペースは 利用できませんので ご協力ください。	12月は25日(金) 7 出し物やりたい人はスタ 1月は16日(土)でで 内容は未定です。	ッフまで"★ (	7/IXマス会 2:30〜 会費 400円
スポーツ 月2回金曜	12/11 (金) 12/18 (金) PM3:00~4:00 1月は未定です 場所 都立障害者スポーツセンター うわばき (運動靴など) は必ずお持ちください ※参加してみたいという方は担当スタッフにご相談ください		
デイサービス 第1・3 水曜	12/2 (水) 1/b (水) 12/1b (水) 1/20 (水) ※デイサービス登録者の方には別途よ ※参加してみたいと		AM10:00~P M 12:00 Pらせをお送りします うちは担当スタッフにご相談ください
閉竹日	\	22 日 (金)   会議のため	))))perendekkendekkendekken



3:00 閉析

3:00 閉所