



第10回 ビューティーケア習志野 基礎講習会（ボランティア講座）の報告

去る11月13日（火）
総合福祉センターにおいて、
ビューティーケア講習会が
開催されました。



参加者は、15名。

午前中から夕方にかけて
長時間に及び講座の中で、
ホットケアやリラクゼーシ
ョンなどの理論や実技を学びました。

受講生同士で練習した、ホットケアやリラクゼーシ
ョンは「とても気持ち良くて、リラックスできる。」
と好評でした。

受講を終え、15名全員が新メンバーとして登録
し、既に市内の施設などで活躍しています。

ビューティーケアとは、顔や首、肩、手のリラクゼ
ーションやホットケア、化粧などで心を癒すボランテ
ィア活動です。

『ビューティーケア習志野』では高齢者施設などに
出向き、ケア活動を行なっています。



「小さなことからコツコツと。」ひとむか
し前にだれかが言っていましたね。
今年の私の目標は、『歳のせいにならないで、
なににも努力をすること』。
小さなことからコツコツと努力を積み重
ね、年末にはニヤリと笑えるように...。
いきなりパワー全開で突っ走ると、長くは
続かないし、大きな目標を立てても自分には
無理だったということもありますよ。
私の場合は、ダイエット。今まで一度も成
功したことがありません。おそらく最初の目
標が高すぎたのでしょう。
今年は、自分のペースで無理のない程度に
始めたいと思います。まずは暴飲・暴食を避
け、できるだけ体を動かし、健康的な生活で
スリムボディを目指します。
この考え方は、ボランティア活動に関し
ても同じで、少しずつできることから始め、自
分ができることを、できる範囲で積み重ねて
いくことが大切だと思います。
無理をしないことが長く続ける秘訣です。

(M)

ふくっぴーファミリーサロンに 遊びに来ませんか？

ふくっぴーファミリーサロンは、子育て中の家族の
ふれあいや世代間のつながりをとおして、育児不安の
解消や子育ての楽しみを育てていただく、地域のふれ
あいの場です。

地域の人達と子育て世代が交流していく中で、交流
の輪が大きく広がっていくことを目指しています。

利用者：乳幼児と保護者・妊婦・高齢者

開所日：月・水・金

休 日：祝日・お盆・年末年始

時 間：4月～11月 午前10時～午後4時

11月～3月 午前10時～午後3時

参加費：1家族 1日100円

（出入りは自由です）

所在地：袖ヶ浦5-1

（袖ヶ浦運動公園東かど）

★サロン内で、昼食をとることが
できます。（正午～午後1時）
お弁当持参でお越しください。

運営のお手伝い
をしてくださる
ボランティアも
募集しています。
※裏面に掲載

運転ボランティアの会主催

運転ボランティア養成講座

一緒にボランティア活動しませんか？

運転ボランティアは、公共の交通機関では外出
困難な方々を、病院や施設等に車イスのまま福祉
車両で送迎するボランティア活動です。

日 時：3月2日（土）午前9時～正午

会 場：総合福祉センター2階 研修室 ほか

内 容：福祉車両の操作・車イスの操作

対 象：運転ボランティアに興味がある方

※運転免許証をお持ちでない方でも、
付き添いボランティアとして活躍中
です。

持ち物：運転免許証（お持ちの方のみ）

筆記用具、動きやすい服装

主 催：運転ボランティアの会

申込み：2月28日（木）までに

ボランティア・市民活動センターへ



ボランティア・市民活動センターだより

風 車



平成25年2月

NO. 66

かざぐるま

デビューの季節!!

ボランティアの春がやってくる!



春になったら、ボランティアをはじめませんか？

ぽかぽかの日差しの中、木々の葉や草花が芽吹きはじ
める春はボランティアをはじめの絶好の季節です。
できることから始めてみましょう。

ボランティア活動紹介 『保育ボランティア』



今回は、保育ボランティアの活動を紹介します。

子どもが好きな方におすすめの保育ボランティアは、主に0歳
～3歳位のお子さんをお預かりする活動です。

『ひまわり発達相談センター』に通うお子さんの兄弟・姉妹と
1時間～2時間程度の間、センター内の保育ルームで、おもちゃ
で遊んだり絵本を読んだりして過ごしています。

お預かりしている間、お母さんは安心して療育や保護者会に参
加することが出来るので助かっています。

★場所：『ひまわり発達相談センター』（秋津3-5-1）

★日時：月～金曜日 1回につき1時間～1時間半程度
（特に水曜日の活動者が不足しています。）

★対象：『ひまわり発達相談センター』に通うお子さんの
兄弟・姉妹で概ね0歳～3歳位

ボランティアさんに保育ボランティアの
魅力を聞くと、『お子さんからパワーをもら
ってるの。』『会うたびに成長している姿を
見ると元気をもらえる。』などの答えが
返ってきます。



特に資格や専門的な知識がなくても、
子どもと接するのが好きな方なら、どなたでも始めることができ
ます。『はじめてで不安。』という方は、ボランティアグループに
所属しての活動も可能です。
お気軽にお問合せ下さい。

ボランティア活動のお問合せは
習志野市ボランティア・市民活動センター
451-7899へ

お母さんのボランティアの巻



ボランティア募集

★急募!! 通学支援ボランティア①

障がいを持つ小学1年生の通学の付き添いをしていただく活動です。
 場所：実籾駅近くから実籾小学校まで
 日時：月～金 午前7：45～8：00位
 (月1回～2回程度)

★急募!! 通学支援ボランティア②

障がいを持つ小学5年生の登下校の付き添いをしていただく活動です。
 場所：津田沼の自宅から津田沼小学校まで
 日時：月～金 (月1回～2回程度)
 登校時 午前7：10～8：00位
 下校時 午後3：00～4：00位

★特技ボランティア

施設などで、特技を披露する活動です。楽器演奏、踊り、人形劇など何でもOK。
 グループや個人の方も歓迎!!



★家事援助ボランティア

ひとり暮らしの高齢者や障がい者の買い物の手伝いなどをしていただく活動です。
 ※活動日は依頼により異なります。



★子育てサロンでボランティア

子育て中の親子の交流の場、社会福祉協議会が運営する子育てサロンで、サロン運営のお手伝いをしていただく活動です。
 場所：『ふくっぴーファミリーサロン』
 袖ヶ浦5-1 袖ヶ浦運動公園東かど
 日時：月・水・金曜日
 ① 夏季(4月～11月)
 午前10：00～13：00
 午後13：00～16：00
 ② 冬季(11月～3月)
 午前10：00～12：30
 午後12：30～15：00
 午前と午後の交代制です。
 月1回～3回程度、ご自身のペースでお願いします。



★急募!! 外出支援ボランティア

障がいを持つ男性の簡単な歩行介助をしていただく活動です。
 場所：泉町の自宅から近くのバス停まで
 時間：午前8：45～9：15
 ※日時は、相談の上決定します。
 (月1回～2回程度)



★病院でボランティア

病院内での外来患者の案内や、処方箋の代理受け取り等の活動です。
 ●津田沼中央総合病院(谷津1-9-17)
 ●済生会習志野病院(泉町1-1-1)
 ●谷津保健病院(谷津4-6-16)
 ※時間などの詳細はお問合わせください。



★高齢者施設でボランティア

お話し相手やドライバーかけ、お茶だし、レクリエーションのお手伝いなどをしていただく活動です。
 施設によって内容は異なります。



施設名	住所	電話番号
セイワ習志野	秋津3-5-3	453-1000
ケアセンター習志野	秋津3-5-2	453-5111
グループホーム谷津苑・ デイサービスセンター秋津	秋津5-5-6	451-6898
グループホーム秋津	秋津4-6-7	
東部デイサービスセンター	屋敷4-6-6	493-8021
グループホーム津田沼	藤崎4-10-8	472-6030
シルバーハウス津田沼	藤崎3-28-6	
白鷺園デイサービスセンター	鷺沼3-6-44	452-2462
習志野偕生園	新栄1-10-2	476-5122
みもみのいしいさん家	東習志野5-23-1	472-8505
デイサービスセンター プレーメン習志野	東習志野2-10-3	470-5511
マイホーム習志野		
デイサービスひだまり	谷津5-27-2	403-6036
あっとほーむ習志野	大久保4-2-11	470-1051
なごやか習志野	鷺沼4-2-22	408-0226

★水泳介助ボランティア

視覚障がい者の水泳サークルでの見守り活動です。
 場所：千葉県国際水泳場
 日時：毎月第2・第4金曜日
 プールに入っている活動になりますので、水着の着用が必要です。



★運転ボランティア

ボランティア・市民活動センター所有の福祉車両の運転をしていただく活動です。
 障がい者や高齢者を病院等へ送迎します。
 ※活動日は依頼により異なります。



★介助ボランティア

障がい者や、高齢者の外出のお手伝いや福祉車両の乗り降りのサポートなどをしていただく活動です。

★視覚障がい者支援ボランティア

視覚障がい者が外出する際のガイドをしていただく活動です。
 ※活動日は依頼により異なります。
 経験がない方は、センター職員が事前にお教えします。



★障がい者施設でボランティア

障がいを持っている方との交流や作業補助などの活動です。

施設名	住所	電話番号
NPO 法人 じょいんと	津田沼3-4-10	493-3290
障害福祉サービス事業所 あかね園	茜浜3-4-5	452-2715
障害福祉サービス事業所 あきつ園	秋津3-4-2	451-3315
東部デイ・サービスセンター	屋敷4-6-6	493-8021
ゆいまーる習志野 日中一時支援	秋津3-5-1	453-1002
希望の虹	大久保1-17-14	404-0050
みんなのいしいさん家	東習志野5-23-1	472-8505
NPO 法人 ロンの家福祉会	船橋市前原西4-4-8	478-3701

★社協支部でボランティア

社協では、市内16カ所に支部を設置して、その地域にお住まいの方々の運営により、地域福祉活動を行なっています。
 ちょっとした時間を活用し、お住まいの地域のたすけ合い活動に参加してみませんか。

主な活動

- ふれあい・いきいきサロン、子育てサロン
(会場準備、受付、参加者との交流等)
- ひとり暮らし老人食事サービス事業
(食事の調理・配膳・会場準備・受付等)
- 住民参加型家事援助等サービス事業
(依頼者宅での家事支援)



その他、パソコン入力、チラシ作成ができる方も大募集!
 ※場所・日時などはお問合わせください。

★図書館でボランティア

NPOが運営するアットホームな図書館で本棚の整理や窓口の業務を手伝う活動です。
 場所：袖ヶ浦団地図書館
 日時：月～金曜日 11：00～17：00の間でご都合の良い時間



★理容・美容ボランティア

外出困難な方の理容・美容を行なっていただく活動です。
 理容師もしくは美容師の資格が必要です。
 資格証の写しを登録時にご提出ください。
 ※活動日は依頼により異なります。



★収集ボランティア

収集した切手の整理をする活動です。
 日時：毎月第2・4木曜日
 13：30～15：30
 場所：総合福祉センター2階
 (秋津3-4-1)
 持ち物：はさみ

