

ふくし

習志野

平成24年

4/1

No.129

もくじ

- 平成24年度社協年間行事予定… P2
- ふれあい・いきいきサロンのご案内… P4
- 災害ボランティアセンター
立ち上げ訓練報告 …………… P5



この数字には
ある単語が
隠れているよ。
詳しくは、8ページの
ふくっぴークイズへ！



第24回
これが吹奏楽だ！
詳しくは、7ページに♪



企画総務課・地域福祉課

☎452-4161



ボランティア・市民活動センター

☎451-7899



ボランティア情報 24 時間テレホンサービス

☎452-3999



在宅福祉課

☎453-3838



さくらの家

☎451-3566

H P

<http://www1.seaple.ne.jp/nashakyo/>

習志野市社協

検索

E-mail

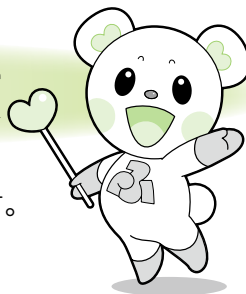
nashakyo4@seaple.ne.jp



編集発行

社会福祉法人 習志野市社会福祉協議会広報委員会
〒275-0025 習志野市秋津 3-4-1 総合福祉センター内
電話 047 (452) 4161 (代) FAX 047 (451) 8211

平成24年度 社会福祉協議会年間行事予定



このほかにも社協では各種行事を予定しています。

詳細は年4回発行の社協広報紙「ふくし習志野」や市広報紙「広報習志野」等に掲載します。

※行事は、変更になる場合があります。

は、ふくっぴーファミリーサロンの行事です。

4月	ふくし習志野発行 (4/1) こどもの日フェスタ (4/27、5/2)
5月	わくわく交流会 (5/20) 詳細 8 ページ
6月	これが吹奏楽だ! (6/10) 詳細 7 ページ 心のゆとり日 (6/21) 詳細 8 ページ あじさいクラブ連合会芸能大会・カラオケ大会
7月	ふくし習志野発行 (7/1) セタフェスタ (7/2、4、6) 青少年ワークキャンプ ステージ① (7/8)
8月	青少年ワークキャンプ ステージ② (8/4～8/5) AKH20 赤い羽根応援ボランティア講習会
9月	共同募金ボランティア養成講座 (9/6、9/20) AED 講習会
10月	ふくし習志野発行 (10/1) 赤い羽根共同募金運動 (10/1～12/31) 青少年ワークキャンプ ステージ③ (10/21)

11月	サポートボランティア養成講座 心のゆとり日 福祉功労者表彰式
12月	歳末たすけあい募金運動 (12/1～12/31) クリスマスフェスタ (12/21)
平成25年 1月	ふくし習志野発行 (1/1) 新春賀詞交歓会 (1/8) あじさいクラブ連合会作品展
2月	ひなまつりフェスタ (2/27、3/1) あじさいクラブ連合会囲碁・将棋大会 災害ボランティアセンター立ち上げ訓練
3月	さくらまつり

さくらの家 年間行事予定

「さくらの家特別講座 (スポーツ教室・料理教室・医師による健康講話など)」「敬老の日イベント」

など

老人福祉センター さくらの家

利用できる方

利用時間

利用料金

利用施設

習志野市民で 60 歳以上の方

午前 9 時～午後 4 時

無料

大広間・多目的ホールなど

お風呂

※午前 10 時～午後 3 時

(土曜日は午後 2 時まで)

※洗面用具をご持参ください

サークル活動

休館日

利用方法

30 のサークルが活動中

日曜・国民の祝日・休日・年末年始

利用券が必要になります。

初めての方は保険証または免許証をご持参のうえ、窓口へお越しください。

さくらの家

問合せ

地域福祉センター いずみの家

利用できる方

利用時間

利用料金

利用施設

地域福祉活動を推進している方または団体

午前 9 時～午後 4 時

無料

研修室・会議室・和室・集会室

ボランティア室・栄養指導実践室・録音室

日曜・国民の祝日・休日・年末年始

施設利用の申請は、使用希望日の属する月の 3 ヶ月前より受け付けます。

(例：8 月利用希望の場合、5 月より利用申請を開始)

地域福祉課

問合せ

ふくっぴーファミリーサロン 再開しました!

遊びにきてね!

開催日時

月・水・金曜日 (祝日・お盆・年末年始除く)

4 月～10 月 午前 10 時～午後 4 時

11 月～ 3 月 午前 10 時～午後 3 時

(時間内の出入りは自由)

対象者

参加費

場 所

問合せ

乳幼児親子、高齢者

1 家族 1 日 / 100 円

袖ヶ浦 5 - 1 (袖ヶ浦運動公園東かど)

地域福祉課

ねんりんピック
宮城・仙台
2012

参加選手募集

参加資格

日 程

募集種目

応募期間

問合せ

県内 (原則千葉市を除く) 在住の 60 歳以上の方
(昭和 28 年 4 月 1 日以前に生まれた方)

10 月 12 日 (金)～16 日 (火)

ゴルフ

4 月 18 日 (水)～5 月 31 日 (木)

(福) 千葉県社会福祉協議会

地域福祉部 地域福祉推進班

☎ 043-245-2208

市民プラザ大久保



4月1日(日)OPEN!

はいー♪ぽくふくっぴー。今回は「市民プラザ大久保」を紹介するよ。新しく完成したこの建物は、市民の憩いの場として今日から OPEN！文化交流や地域福祉活動等を通じて、生涯にわたり健康で安全に過ごし、自己の生活や生き方をより豊かにする環境を作るための拠点となる施設なんだ。

施設内は、音楽活動などを行なえるスタジオ、作品展示などを行なえる多目的ギャラリー、大人数での会議などに使える交流スペースなどが用意されているんだよ。この交流スペースは“こども広場”として、子どもたちの体験活動、文化・交流活動の場所としても使われるんだって。またスタジオや交流スペースの仕切りが可動式になっているから、活動内容によって部屋の広さも変えられるようになっているんだ。

社協大久保支部事務所もこの市民プラザ大久保の一角に移転。大久保地域の福祉の拠点として活動をしていくよ。

誰でも気軽に立ち寄れるロビーや情報交換スペースもあるんだ♪みんな足を運んでみてね。



開館時間	午前9時～午後9時
休館日	第2・4火曜日 (ただし、その日が祝日に当たるときは、その翌平日) 12月29日～1月3日
利用できる方	個人での利用も可能。 ※活動内容によっては使用できない場合があります。
使用料	有料(使用スペースによって料金が異なりますので直接お問合わせください。 ※市外の方は通常の使用料の2倍の料金がかかります。
利用方法	市民プラザ大久保事務室の窓口で直接申込み。 ※電話では空き状況の情報提供のみ。
問合せ先	市民プラザ大久保 ☎ 470-8171 (大久保 4-2-11 下記地図参照)

秋津地区の福祉ゾーンに 複合施設がOPEN!

4月1日(日)～	福祉交流広場等 問合せ 習志野市役所 保健福祉調整課 ☎ 453-9243
4月2日(月)～	ひまわり発達相談センター 問合せ 習志野市役所 ひまわり発達相談センター ☎ 451-2922
5月開設(予定)	特別養護老人ホーム 障害者グループホーム・ケアホーム 問合せ セイワ習志野 ☎ 453-1002

社協支部事務所 移転の お知らせ

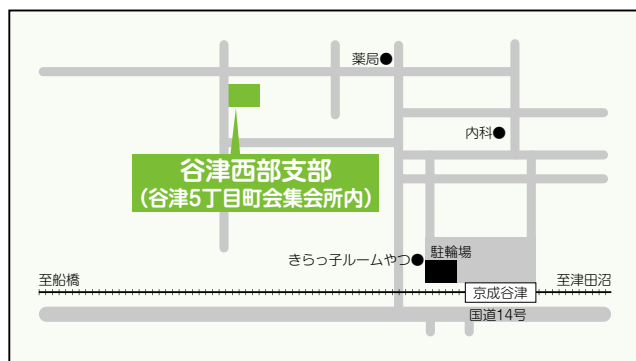
4月1日より、大久保支部と谷津西部支部の2つの支部事務所が新しい場所へ移転しました。

大久保支部



住 所 大久保 4-2-11 (市民プラザ大久保内)
電話・FAX 471-6193
開所日 月・水・金
開所時間 午前10時～午後4時

谷津西部支部



住 所 谷津 5-29-13 (谷津5丁目町会集会所内)
電話・FAX 476-2313
開所日 月・水
開所時間 午前10時～午後4時



社協支部で実施しているふれあい・いきいきサロンは、子どもから高齢者まで誰もが気軽に集まれる交流の場です。

今回はユニークなテーマでサロンを開いている3支部を特集します。

いざというときは身近な近所づきあいが大切です。同じ地域の方と知り合うきっかけにつながります。ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

【問合せ】地域福祉課

鷺沼台支部 おもしろゲーム

場 所 鷺沼台3丁目町会集会所（鷺沼台3-20-1）
要問合せ
問 合 せ 鷺沼台支部 ☎471-8101
 （開所日 毎週月・水・金曜日 午前10時～午後4時）

笑顔がこぼれる
ひと時です

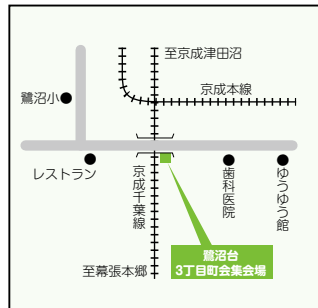


洗面器めがけて
お手玉をばーん

「おいしいお菓子を食べながら、おしゃべりして、ゲームをするのが楽しいのよ」「家で一人でテレビを観るより、みんなで集まっておしゃべりできるのが良いですよ」。参加者の楽しみは、おしゃべりやゲームです。

まずは、「てんとうむし体操」で体をほぐします。今日のゲームは「洗面器お手玉入れ」。得点のついた洗面器を狙ってお手玉を投げ得点を競います。皆さん一投ごとに一喜一憂。ゲーム終了後にスタッフが得点を発表し、高得点の人から景品を選べます。今日の優勝はパーフェクト150点満点の常世田澄江さん「初めての優勝です。いつも楽しく遊ばせてもらっています。ありがとうございました」と笑顔でコメント。

鷺沼台支部より一言「サロンでは、参加者に楽しんでもらえるようにボーリングやダーツのゲームやピアノやアコーディオンの演奏会も行なっています。季節に合わせたお茶菓子を準備してお待ちしておりますので、ぜひ一度ご参加ください」。



実 粉 支部 英会話

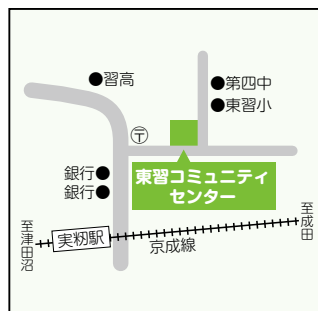
場 所 東習志野コミュニティセンター（東習志野3-1-20）
日 時 毎月第1・2水曜日 午後1時～3時
問 合 せ 実粉支部 ☎476-0966
 （開所日 毎週火・水・金曜日 午前10時～午後4時）

「皆さんいい方ばかりで会えるのが楽しみ」「負担にならないのがいい」と英会話サロンに来ている方はいます。

今日の授業は外来語について。サロン担当の相原啓子さんが書いてきた単語を見て、分かる単語から声に出していきます。なかなか分からない単語は、相原さんにヒントをもらいながら、ひもといっていきます。

「chicken or beef?」「chicken love.」これに続いた会話は「鶏肉料理って難しくない?」「でも、主人好きなのよ」英会話を学びながら、日本語でおしゃべり。日本語のおしゃべりが弾んで「もう今日は英語なし!」という日もあったそうです。

サロンの最後にはお茶をしながらブレイクタイム。英会話以外の時間が参加者の声につながっているのかもしれない。これからはちょっとずつ教材も使いながらサロンを進めていくそうです。会場まで通って来られる方であれば、実粉以外の地域の方もOK。



英語もおしゃべりも弾みます



サロン担当の相原さん(中央)と参加者

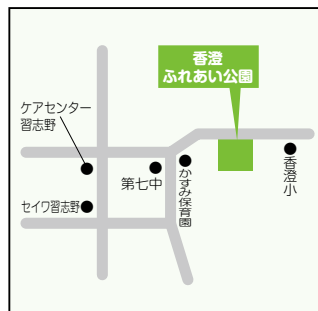
香 澄 支部 パークゴルフ

場 所 香澄ふれあい公園（香澄4-4）
日 時 毎週水曜日 午前9時～10時30分
問 合 せ 香澄支部 ☎451-6933
 （開所日 毎週月・水・金曜日 午前10時～午後4時）

ナイスショット!?
メンバーも生徒も真剣です



パークゴルフは、50代～70代のメンバーを中心に、毎回40名ほどが参加しています。朝8時45分に公園に集合。公園の清掃を行ない、コースの準備が終わり次第始まります。参加者からは、「ルールとマナーを守りながら交流ができて、ミニコースながら本格的なパークゴルフが楽しめる」「スポーツ感覚でいい運動にもなるし、地域に友達が増えて楽しい!」との声がたくさん。また、世代間交流にも力を入れており、毎年9月頃に香澄小学校の5年生を招いてパークゴルフ大会を開いています。「子どもたちにパークゴルフの楽しさを知ってもらえるし、メンバーも先生!先生!と慕ってもらえてとてもいい交流になっている」とサロン担当の新里美智子さん。また、賞品を用意して年2回行われるコンペティションは、50名ほどの参加者が集まり大人気です。ぜひ、一緒にパークゴルフを楽しみませんか。



第4回

災害ボランティアセンター立ち上げ訓練を実施しました!!

平成 24 年 2 月 26 日（日）、総合福祉センターにて「第 4 回災害ボランティアセンター立ち上げ訓練」を実施しました。当日は、社協職員をはじめ、社協支部、自主防災会、地域住民、民生委員、災害ボランティア団体、有志団体、個人ボランティア、県社協、他市町社協から総勢 171 名の参加がありました。

災害時のボランティア活動について考えるシンポジウム

平成 23 年 3 月 11 日に発生した東日本大震災において、習志野市内も液状化現象による被害を受け、習志野市社協では、通常のボランティアセンターを拡大させ「災害対応ボランティアセンター」を運営しました。

このシンポジウムでは、まず職員による「災害対応ボランティアセンター」の活動報告から震災当時の活動をふりかえるとともに、その他 4 人のシンポジストの方々からお話をいただきました。

実際に、市内の液状化被害を受けたお宅で土砂撤去作業等のボランティア活動をされた方からは、「自分の住む地域から自転車に乗って埋め立て地域にやって来て、被害状況を目の当たりにし、何かやりたいという気持ちで始めた。ボランティア活動は初めてだったが、意外と他のボランティアと大差なく活動することができた」というお話がありました。他にも、震災直後の管理組合での自主的な復旧活動の取り組み発表や、日頃、社協支部広報紙を各戸に配布している活動が役立ち、災害時のボランティアセンターのチラシを各戸にスムーズに手渡しすることができた事例発表がありました。

また、甚大な被害を受けた宮城県南三陸町で、今なお復興支援活動に携わっている千葉工業大学生の発表からは、地元住民との信頼関係を少しずつ築きながら「住民の参加による、住民のための支援」を行なっている事例報告がありました。継続したボランティア活動によって、住民とボランティアの絆など様々な絆が生まれています。



千葉レスキューサポートバイク専務理事
藤田 治氏



災害ボランティアセンターってなあに？

東日本大震災のような大災害が起きた場合、習志野市社協では「災害ボランティアセンター」を設置します。駆け付けてくださる大勢のボランティアが、スムーズかつ安全にボランティア活動を行なえるように毎年 1 回訓練を実施しています。

今回の訓練では、シンポジウムの後、社協職員と災害ボランティア団体及び有志団体による「災害ボランティアセンター立ち上げ訓練」と、「災害ボランティアセンター運営訓練」を実施しました。東日本大震災の経験後、初めての訓練であり、参加者は皆真剣そのものでした。



ボランティアセンター立ち上げの光景

お昼には…

炊飯可能なポリ袋（ハイゼックス）で炊き出したごはんを、非常時用の缶詰のけんちん汁が配られました。



ハイゼックス米



炊き出しの試食会

震災時、必要な情報がなかなか得られない中では、自分の身近な周りの「ご近所さん」同士の声かけや、情報交換など、住民同士のたすけあい活動が必要不可欠です。

4 ページで紹介した「ふれあい・いきいきサロン」などを実施している社協支部では、日頃からの住民同士のたすけあいやつながりを目的として活動しています。

みんなで支えあえば美しい花が咲く…まちを知り、ひとを知り、**自分たちの手で、地域づくりを**していきませんか。

さくらの家 看護師みやきの



養生訓
ようじょうくん

4月は新生活がスタートする季節です。
期待に胸がふくらむ一方、ゴールデンウィーク明け頃になると「気が重い」「学校、会社に行きたくない」という声を聞くことも少なくありません。
今号は五月病チェックとその対策について特集します。

～「五月病対策」の巻～

五月病は誰でもかかる可能性があります。春になって環境の変化に適應できないことや人間関係のストレスなどが原因の精神的な症状のことです。気温や気圧など、天候や季節の変化で体調を崩すことで症状が現れることがあります。



～かかりやすい傾向にある人～

- ☐ 几帳面な人
- ☐ まじめで義務感の強い人
- ☐ おとなしく内向的な人
- ☐ 感情を出さずに抑えてしまう人



●対策



- ①無理に克服しようとしな
- ② 3食の栄養バランスを考えた食生活を送る（イライラするときは小魚や牛乳に含まれるカルシウムをとること。またビタミンCの摂取は風邪の予防にもつながります。）
- ③規則正しい生活を送る。

無理をせず、新しい環境を楽しめるようになると自然と症状が落ち着いてくることもあります。

ご協力ありがとうございました

平成 23 年 11 月 1 日～平成 24 年 1 月 31 日

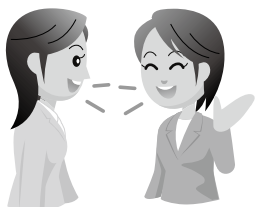
金銭寄付（敬称略）

加川弘 高橋和子 田畑富三夫 長谷川幸子 林節子
 明るい社会づくり習志野市推進委員会 ガールスカウト千葉第 34 団 ガールスカウト千葉第 43 団 健康マージャンセブン
 習陶会 習美会 新鮮市場マルエイ新習志野店 長寿社会文化協会習志野会 和みの会 習志野市芸術文化協会
 習志野市社協実務支部 習志野市立第三中学校 ボーイスカウト習志野第 2 団
 ポートピア習志野（株式会社テックエステート） 道標の会 もみじ歌舞まつり実行委員会

心配ごと相談所

予約不要 相談無料

「こんなことで相談に行っているの？」と悩まずにお気軽にお越しください。
 一人で悩んでいることも、話すだけで気持ちが楽になるかもしれません。



【問合せ】地域福祉課

会 場	開 設 日 (祝祭日は除く)	相 談 時 間
1. サンロード 6階「市民相談室」	毎週月・火・水・木曜日	各会場とも 午後1時～午後4時 (受付:午後3時30分まで)
2. 東習志野 コミュニティセンター 3階「講義室A」	毎月第2土曜日	
3. 総合福祉センター 2階「相談室」		
4. 電話相談 ☎451-9494		

これすい KORESUI

第24回福祉コンサート これが吹奏楽だ！ 習志野高等学校吹奏楽部出演

◆日にち 6月10日(日)
◆時間 昼の部 午後0時30分開演
夕方の部 午後4時30分開演
※開場は開演30分前

◆会場 習志野文化ホール
(JR津田沼駅南口徒歩4分)

◆入場料 (前売券) A席 1,500円
[全席指定] B席 1,200円
(当日券) 1,500円 (枚数限定: 当日午前10時30分発売)
※当日券情報はコンサート1週間前に社協HPにて掲載。
※未就学児は保護者のひざ上に座る場合のみ無料、1人で1席に座る場合はチケット要。

◆チケット取扱先 チケットぴあ ☎0570-02-9999 (Pコード: 163-235)
習志野文化ホール ☎479-1212 (窓口販売のみ)
※車イス席・介助席をご希望の方は社協まで (枚数限定)

◆その他 ご購入後のキャンセル・変更・払い戻し、紛失等による再発行はいたしません。
車イス等をご利用の方で、エレベーターでご入場される方は事前にご連絡ください。
手話通訳あり

◆問合せ 企画総務課



これすいは「歌も踊りもOK・入退場自由」の吹奏楽を気軽にお楽しみいただける福祉コンサート♪
ご高齢の方や障がいをお持ちの方やお子様もぜひご来場ください♥

《演奏曲目(予定)》
Exciting★Beat2012
ブラックライト音楽劇
ステージマーチングショー
ほか

ひとくちメモ

空き駐車場あります ～礼金・更新料・仲介手数料ゼロ！～

藤崎 6丁目 (藤崎郵便局隣)
藤崎 7丁目 (森林公園隣)
袖ヶ浦 2丁目 (ふれあい橋下)
の駐車場に空きがあります。
【問合せ】企画総務課

東北関東大震災義援金 受付期間延長のお知らせ

東北関東大震災義援金の受付期間が平成24年9月28日(金)まで延長となりました。
【問合せ】千葉県共同募金会習志野市支会
(習志野市社会福祉協議会内)
☎452-4161

車イス貸出しています ～春の旅行や散歩に出かけませんか～

1週間以内の場合は、無料で車イスを貸出しています。ぜひご利用ください。
【問合せ】地域福祉課



高齢者特設相談 さくら相談

要予約 相談無料

専門のアドバイザーがお悩み解決のお手伝いをします。

内容 ●遺言・相続・財産分与相談
※毎月第3木曜日
●弁護士相談
※毎月第4木曜日

会場 総合福祉センター「さくらの家」
対象 市内在住の60歳以上の方

※要予約: 各相談3名まで

時間 各相談とも
午後1時30分～午後3時30分

問合せ さくらの家

眼をひく広告、 伝わるデザイン。

広告制作・各種印刷・デザイン

SINCE 1968 株式会社
KEIYO ADVERTISING AGENCY 京葉広告社

〒277-0025 千葉県柏市千代田3-15-15
TEL 04-7166-4411 FAX 04-7166-4413
info@keiyo.net http://www.keiyo.net

習志野市内は5,000円以上で配達致します
慶のお弁当は手作り中心に、老若男女、誰にでもご満足いただけるよう豊富なメニューをご用意しております。(650円～)

お弁当1個につき、お茶又は水(ボトル)をサービス!!



「祭」 「五目ご飯弁当」
☎047-440-3880

24時間配達承ります! 詳しくはお電話にてお問い合わせください。

有限会社 慶
本社 所在地 〒340-0023 埼玉県草加市谷塚町1514番地
工場 所在地 〒274-0806 千葉県船橋市二和2-24-10
TEL 047-440-3880/FAX 047-440-3890 営業時間 午前9:00～午後7:00



わくわく交流会

やってみよう！みんなでボランティア
お腹が空いたら、バーベキュー🍖🔥

障がいのある人もない人も、みんなで一緒に“身近にできるボランティア”を行ないます。

楽しくふれあい交流しながら、ボランティア体験をしてみませんか？

おいしいバーベキューをご用意して、皆さんの参加をお待ちしています。



日 時 5月20日(日) 午前9時～午後2時
場 所 総合福祉センター
対 象 小学生以上の方
定 員 50名(先着順)
参 加 費 500円
内 容 ボランティア体験・バーベキュー大会
申込期間 4月2日(月)～5月11日(金)
申込み・問合せ ボランティア・市民活動センター

初めての参加で不安な方は…
わくわく交流会にも参加して、
お友達をつくってみよう！

第23回 青少年ワークキャンプ ～障がいの有無を越え、共に成長する夏休み～

日 程 ステージ①… 7月 8日(日)
ステージ②… 8月 4日(土)～5日(日)
ステージ③…10月21日(日)
宿泊場所 総合福祉センター
活動場所 習志野市内 ほか
対 象 キャンパー…市内在住または在学の中学生・高校生
40名程度(先着順)
スタッフ……18歳以上の方(高校生を除く)
※キャンパー、スタッフとも原則、全日程参加できる方。

参 加 費 4,000円
内 容 市内でのボランティア活動、交流活動。
参加者自身で企画し、実施します。
申込期間 5月21日(月)～6月22日(金)
申込み・問合せ ボランティア・市民活動センター
※疾患や障がいをお持ちの方は申込時にお伝えください。

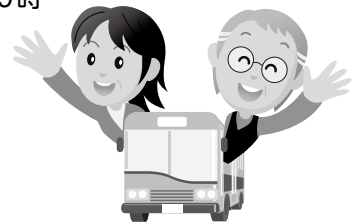
心のゆとり日

～在宅介護者リフレッシュ事業～

観光バスで日帰り旅行に出かけます。

成田空港を眺めながらの昼食と、道の駅での農作物等の特産品の買い物で、日頃の介護からちょっとひと休みしませんか。

日 時 6月21日(木) 午前10時～午後3時
行 き 先 航空科学博物館、道の駅 多古「あじさい館」
対 象 寝たきりや認知症の方、障がいをお持ちの方の介護をされているご家族。
参 加 費 4,000円(通信費や交通費の一部として)
定 員 40名(先着順)
申込開始 5月22日(火)午前9時～
申込み・問合せ 地域福祉課



ふくっぴー ★クイズ★



Q 問題だよ！表紙の習志野高校が演奏している大きな写真の右下に『2：94』と数字が書いてあるよ。これは何を表しているでしょう？

①2分94秒 ②ふくし(福祉)=2(ふ)9(く)4(し) ③2時94分

答え・住所・氏名(ふりがな)・連絡先を書いて郵送(消印有効)、FAX、Eメールのいずれかで4月30日(月)までに応募してね。正解者のうち5名の方にエコバック『おでかけふくっぴー』をプレゼント。正解及び当選者は「ふくし習志野」7月1日号で発表するよ。

前号の正解と当選者

《正 解》①県の形(岩手県・宮城県)

《当選者》鈴木秀子さん、西村理英子さん、三橋静江さん、渡辺フサ子さん、早山裕也さん
おめでとうございます。



編集すんで、夜が明けて…



「これすい」当日の朝は、毎年、習志野高校吹奏楽部の生徒さんの元気なあいさつで幕を開けます。すれ違う職員・スタッフに向かって立ち止まり「おはようございます」「お疲れです」と大きな声で発する姿は実に清々しいです。今年もそのエネルギーを楽しみに…そして自分も改めて、近所で職場で、気持ちのいいあいさつを実践したいと思います。(N)