

もくじ

- 共同募金の使いみち…………… P2・P3
- 秋のイベント大特集…………… P4
- ふれあい・いきいきサロンのごあんない… P6

ママのやすらぎルームようこそ



(ふくっぴーファミリーサロンにて 平成25年8月28日開催)

ふくっぴーファミリーサロンでは、日頃、子育てをしているママたちを対象にハンドケアやネイルなどでリラックスをしてもらう「ママのやすらぎルーム」を開催しました。

ボランティアグループ「ビューティーケア習志野」の協力のもと、たくさんのママと子どもたちでサロンは大盛況でした。(詳細は5ページ)



「ビューティーケア習志野」の皆さんとスタッフ



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://www.nashakyo.jp/>

習志野市社協

検索



E-mail

info@nashakyo.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



赤い羽根共同募金運動がはじまります

期間 10月1日～12月31日

赤い羽根共同募金は、わたしたちの町や暮らしを少しでも良くしようと、がんばっている人たちを応援するために使われます。

子育て支援に…

- ・『ふくっぴーファミリーサロン』の運営



福祉のPRに…

- ・『ふくし習志野』の発行
- ・社協掲示板の設置・修理

ボランティア活動に…

- ・福祉車両の貸出
- ・ボランティアによる運行



じぶんの町をよくするしくみ



高齢者支援に…

- ・ひとり暮らし老人食事サービス

心配ごと相談に…

- ・心配ごと相談所の運営

障がい者支援に…

- ・わくわく交流会
- ・青少年ワークキャンプ



赤い羽根共同募金の約**60%**は習志野市のために、残りの約**40%**は県内の高齢者・障がい者施設への助成、**大規模災害のための積立金、災害見舞金**として使われています。



皆さまのあたたかいご協力をお願いいたします。

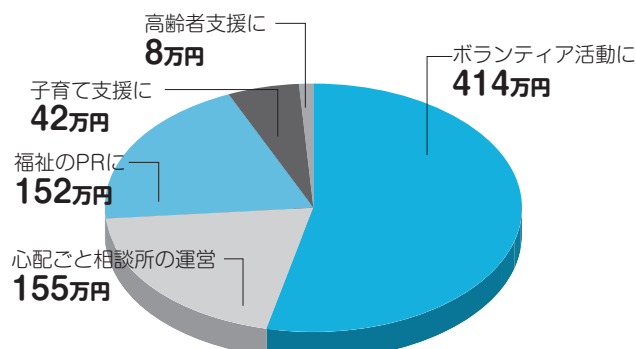
12月1日からは**歳末たすけあい募金**も始まります。 期間:12月1日～12月31日



平成24年度募金の使いみち

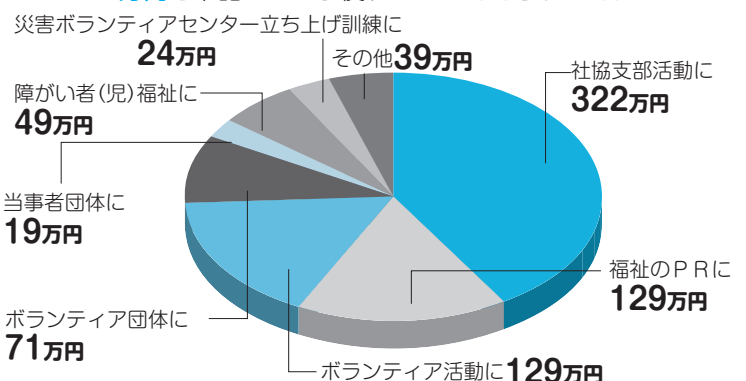
赤い羽根共同募金

平成23年度の募金実績による千葉県共同募金会からの配分金**771万円**は、平成24年度に下記のとおり使わせていただきました。



歳末たすけあい募金

平成24年度は、皆さまのご協力により**776万円**の実績を納めることができました。昨年度までの繰越金を含め、合計**782万円**を下記のとおり使わせていただきました。



赤い羽根共同募金 まめ知識



赤い羽根のしおり



Q. 駅などの街頭に立って募金活動をしている人はどんな人たちの？



A. 市内の民生委員や高齢者相談員、ボランティアグループ、ボーイスカウト・ガールスカウト、当事者団体、共同募金ボランティアの皆さん等がお手伝いしてくれているよ。



Q. 共同募金ボランティアにはどうしたらなるの？



A. 毎年9月頃に開催している『はじめてのボランティア講座～赤い羽根共同募金編～』に参加するんだよ。去年はPRグッズ『赤い羽根のしおり』をみんなで一生懸命作って、街頭募金で募金してくれた方に配ったんだよ。



心を込めてしおり作り



Q. 実際活動している人たちの声が聞きたいなあ。

講座の参加者Eさん

何かボランティアをしてみたいけど、何をどうしたらいいの？あれやこれや考えてなかなか踏み出せませんでした。初めて募金をしていただいた時の嬉しさが心に残って、年に数回のお手伝いですが続けていけたらと思っています。



わあ、心あたまるエピソードだね。来年のふくし習志野 7/1 号に講座の案内が載るみたい。私も参加してみよう！

講座の参加者Sさん

寒い日の募金活動、お店の前を通る方々に大きな声で募金をお願いしていたところ、10歳位の女の子とお母さんが私の前で止まり、手袋を取り、小さな財布から無言で募金をしてくれました。「ありがとう」とお礼を言うと女の子は笑顔で返してくれました。私の孫娘と重ね合わせて、寒い夜でしたが久しぶりに暖かい年の瀬を感じました。

ふくっぴー 4コマ劇場 赤い羽根共同募金の巻



●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



ご協力ありがとうございました (敬称略)

平成 25 年 5 月 1 日～平成 25 年 7 月 31 日

金銭寄付 (敬称略) 後藤文子 林節子 長谷川誠一 手芸ボランティア 習志野市サークル連絡協議会 習志野市ベタク協会 習志野市芸術文化協会 健康マージャンセブン 吟亮流千葉吟風会 吟亮流千葉吟風会詩吟の集い福祉募金 株式会社エステート・ラボ ボートピア習志野 (株式会社テックエステート) 新鮮市場マルエイ葉山台店 新鮮市場マルエイ新習志野店 一般社団法人霞朗詠会霞津清吟会創立 30 周年記念吟詠の集い

物品寄付 (敬称略) 釜谷洋子

東北関東大震災義援金 (敬称略) 富澤志ん子

●平成 25 年 4 月から平成 26 年 2 月末日までに一般会費・特別会費、赤い羽根共同募金・歳末たすけあい募金にご協力をいただいた方々のお名前を、平成 26 年 4 月 1 日号の臨時号に掲載します。

元気な習志野!

秋のイベント 大特集

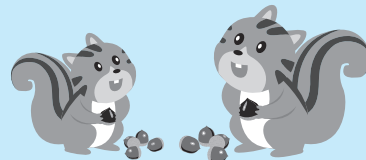
地域で行なわれるイベントを紹介します。

福祉ふれあいまつり

日時 10月19日(土) 午前10時～午後4時
場所 新京成線新津田沼駅北口
会場 イオンモール津田沼 さくら公園
内容 当事者団体・ボランティア団体等による活動紹介、作品展示・販売等



ふくっぴーも
参加するよ!
見かけたら、
握手してね!!



屋敷 芙蓉園文化祭

日時 10月3日(木)～5日(土)
午前9時～午後4時(最終日は午後2時まで)
場所 芙蓉園(屋敷4-6-6)
内容 福祉バザー、お茶席、サークル発表会 他

同時開催! ならしのシルバーフェア

日時 10月3日(木)～5日(土)
午前9時～午後3時
場所 シルバー人材センター会議室(屋敷4-6-6)
内容 書・絵画・手工芸・写真等の展示

袖ヶ浦 ふれあいいきいき サロン秋まつり

日時 10月5日(土) 午後1時30分～午後3時30分
場所 袖ヶ浦公民館
内容 オカリナ演奏、お楽しみコーナー
ティーコーナー(菓子付)、
ビンゴゲーム、健康相談、おもちゃ病院

赤い羽根共同募金
協力イベント

ふくっぴーも
参加!

谷津西部 敬老事業 秋まつり

日時 10月6日(日) 午後3時～
場所 京成谷津駅北口広場
内容 御輿、山車、模擬店 他
敬老接待席あり

赤い羽根共同募金
協力イベント

ふくっぴーも
参加!

茜浜 あかね園バザー

日時 10月6日(日)
午前10時～午後2時(雨天決行)
場所 あかね園(茜浜3-4-5)
内容 バザー、模擬店 他

谷津 三世代ふれあい交流お楽しみ会

日時 10月12日(土)
午前11時～午後2時
場所 谷津公民館
内容 高齢者と子どもたちとの交流

秋津 秋津まつり

日時 10月12日(土) 午後3時～
13日(日) 午前9時～
場所 秋津小学校
内容 模擬店、星空コンサート(12日) 御輿・山車(13日) 他

本大久保 地域ふれあいまつり

日時 10月13日(日) 午前10時30分～
場所 生涯学習センター
ゆうゆう館
内容 模擬店、健康相談 他

赤い羽根共同募金
協力イベント

ふくっぴーも
参加!

津田沼北部 三世代ふれあい運動会

日時 10月13日(日) 午前10時～
場所 第五中学校
内容 パン食い競争、リンゴ皮むき競争 他

鷺沼 ならしのきらっ子こどもまつり

日時 10月19日(土)
午前10時～午後3時
場所 習志野市こどもセンター周辺
内容 フリーマーケット、模擬店 他

第32回 実籾ふる里まつり

日時 11月3日(日・祝) 午前11時～午後4時
場所 実籾十字路より実籾三叉路
商店街通り(歩行者天国)
内容 パレード、フリーマーケット、
抽選会 他

赤い羽根共同募金
協力イベント

ふくっぴーも
参加!

芸術の秋 音楽のイベント♪



第45回市民音楽祭

日時 11月3日(日・祝) 午後1時～
場所 習志野文化ホール
問合せ 習志野市芸術文化協会 ☎454-6821



津田沼高校音楽コース演奏会

日時 11月18日(月) 開演 午後7時
全席自由(無料)
場所 京葉銀行文化プラザ音楽ホール(千葉市)
問合せ 津田沼高校 ☎451-1177



習志野高校吹奏楽部第51回定期演奏会

日時 11月30日(土) ①開演 午後4時30分
12月1日(日) ①開演 午後12時30分
②開演 午後4時30分
S席1,800円 A席1,200円 B席600円
場所 習志野文化ホール
問合せ 習志野高校吹奏楽部 ☎471-2141



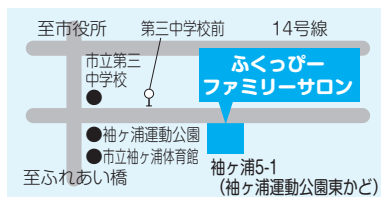
この他にも市内各地域で
たくさんのイベントが開催
される予定だよ。
ぜひ参加してみてね♪

ふくっぴーファミリーサロンにあそびに来てね



ふくっぴーファミリーサロンは、子育て中の家族がふれあったり世代間のつながりを持って、育児不安の解消や子育ての楽しみを育んでいただくサロンです。32畳の広々プレイルームで遊んだり、思う存分ハイハイができます！皆さまのお越しをお待ちしています☆

問合せ 地域福祉課



『ママのやすらぎルーム』のご報告♪

8月28日(水)に『ママのやすらぎルーム』を開催しました。参加者は、20組。ボランティアや子どもを含めると総勢60名となり、賑やかなサロンになりました。

ハンドケアやネイル等で、すっかり気持ちがりラックスしたママたちの笑顔がとても印象的で、「結婚以来、初めてネイルしました」「子どもも楽しそうに遊んでくれて、その間に自分もリフレッシュできました」「またやってほしい」と、うれしいお声をいただきました。

(表紙参照)

赤ちゃん・子どもの救命講習会 参加者募集！

大切な子どもの命を守るために、乳幼児の救急応急手当やAEDの使い方などを学びます。

日時：10月28日(月) 午後1時～午後4時

場所：ふくっぴーファミリーサロン

(袖ヶ浦運動公園東かど)

対象：0～3歳未満の親子

参加定員：20名(先着順)

定員になり次第、締切

参加費：1家族100円

(サロン利用料含む)

申込締切：10月23日(水)

申込み：地域福祉課

募集中！

サロンのご案内

開催日時

月・水・金

(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

対象

乳幼児親子 高齢者

参加費

1家族1日 100円

(出入りは自由です)

夏休みに子ども向けイベント＆講座を実施しました！

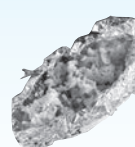
親子で楽しむ！簡単サバイバルクッキング講座(7月26日)



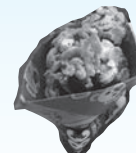
こうかな？そうね。(食器作り)

昨年に引き続き、「住民の知りたいこと講座」の第2弾「簡単サバイバルクッキング講座」を開催しました。当日は市内の小・中学生の親子20名が集まり、災害時やアウトドアでも簡単にできるピラフ、スープ、おやつ等をつくりました。また、食器が使えないときのために、折込チラシを使った食器作りも教わり、参加者も奮闘された様子でした。

秋の行楽にも役立ちます♪



ピラフ



コーンフレークを使ったおやつ

小・中・高校生向け 夏ボラ説明会(7月26日)

①ボランティアとは何か？②ボランティア活動中の注意点③ボランティア活動内容についての説明をしました。当日は小学1年生から専門学校生まで30名の参加があり、「夏休みにボランティア活動にチャレンジしたい！」という熱意にあふれた夏ボラ説明会。

夏休み中には、実際にふれあいいきいきサロン(6ページ)や、ふくっぴーファミリーサロン(表紙・5ページ)、袖ヶ浦団地図書館、高齢者や障がい者施設など市内19カ所でボランティア活動に取り組みました。



青少年ワークキャンプステージ②(8月3・4日)

参加者自身で企画した1泊2日のキャンプ。

今年は32名の参加があり、ふなばしアンデルセン公園に行ってアスレチックをしたり、すいか割りや水遊びをしたりと、楽しい2日間となりました。市内在住・在学の中高生のみなさん、来年は一緒に自分たちのワークキャンプを作り上げてみませんか？



青少年ワークキャンプとは？

ステージ①から③の活動を通じて、障がいの有無を越え、参加者同士が一緒にお互いの理解や友情を深め合います。※全日程終了者には、ボランティア活動修了証を発行します。



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、市内全16支部で実施しています。

いざというときのために、日頃からの「身近なご近所づきあい」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。

今回は秋津支部の「サロンあきつ」を紹介します。

【問合せ】地域福祉課

場 所 秋津小学校 1階 PTA会議室
日 時 毎月 第2・4金曜日 午後1時～3時
参加費 100円（お茶菓子代）
問合せ 秋津支部 ☎452-5353
 （開所日時： 毎週月・水・金 午前10時～午後4時）

秋津支部 サロンあきつ



和やかに坊主めくり

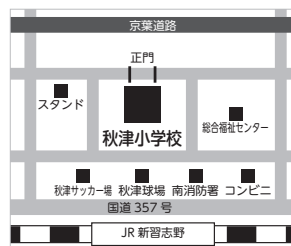
夏休み真っ最中の8月の暑い日。秋津小学校のPTA会議室から、みんなの楽しそうな笑い声が聴こえてきました。今日は誰もが気軽に参加できる「サロンあきつ」の日。

おいしいスイカを頬張りながら、恒例の坊主めくりを楽しむグループもあれば、健康麻雀に燃える男性たちや、おしゃべりに花を咲かせている女性の姿もありました。また、みんなで椅子に座ったままの簡単な体操をしたり、懐かしい歌を歌ったり、とっても楽しそう♪

お盆が近いこともあって、参加者からのリクエストで、「千の風になって」を歌いました。

ボランティアで手伝いに来ていた専門学生の男の子が、今年で99歳を迎える女性に「あと、何カ月で100歳ですか？」と話しかけ、みんなの笑いを誘う場面もありました。その女性は「10年位前から来ているの。ここでみんなに会えるのがとっても楽しみ！」と話してくれました。

サロンあきつには、サロンを始めた当初から、障害福祉サービス事業所あかね園の利用者が、配ぜんや食器洗いのお手伝いとして、参加しています。「地域や世代の垣根がなく、誰もが参加できるサロンがここの特徴。手芸や折り紙・健康麻雀など、得意な人が自然と先生となっています。」と笑顔で話してくれたのは、サロンスタッフの大嶋さん。大嶋さんから、最後にひと言「自分の好きなことを楽しむ自由なサロンです。はじめての方も、お友達を誘って、気軽に遊びに来てください！おいしいおやつを準備してお待ちしていま～す！」



体操タイム♪

社協支部 協力員募集

社協では、市内16ヶ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。

日頃からのご近所さんとのふれあいやたすけあいの活動は、震災や防犯などいざというときにも役立ちます。

ちょっとした時間を活用して、地域の活動に協力してみませんか。



主 な 支 部 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！

「何かしたいけど、ここに書かれている内容はできるか不安」という方もご相談ください！

みなさんのご参加をお待ちしています。

【問合せ】地域福祉課

家事支援の協力員になってプチダイエット！？

家事でエネルギーを消耗するのは、知られていること。秋も深まり、食べ物が美味しい季節になりました。食欲も増して…気になるところです。

そこで家事支援の協力員になって、プチダイエットはいかがでしょうか。

全ての人がダイエットに成功するわけではありませんが、「誰かのために」の達成感はきっとあると思います！

家で消費するカロリー（一例）

*体重60キロの人が家事を10分行った場合の消費カロリー

皿洗い	13.6キロカロリー
洗濯物の片付け	13.6キロカロリー
アイロンがけ	13.6キロカロリー
掃除機	26.2キロカロリー
風呂掃除	29.2キロカロリー

ちなみに代表的な秋の味覚のカロリーは…

巨峰（1房）	139キロカロリー
柿（1個）	87キロカロリー
栗（1個）	27キロカロリー



体の健康は
お口から

シルバーエイジ

参加者募集!



『お口の健康教室』

日 時 10月16日(水) 午前10時～11時30分

対 象 市内にお住まいの60歳以上の方

参加費 無料

内 容 歯科衛生士による口腔ケア講習会
・口腔エクササイズ・お口のお手入れ
・唇の力のチェック など

定 員 20名(先着)

持ち物 空のペットボトル
(500ml)

講 師 習志野市健康支援課 歯科衛生士

さくらの家のお役立ち情報です。
さくらの家は市内にお住まいの60歳以上の方が
利用できる老人福祉センターです。

さくらの家新聞

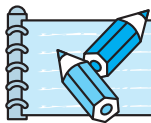
要予約

高齢者特設相談「さくら相談」

専門のアドバイザーがお悩み解決のお手伝いをします。

相談無料

内 容	会 場	開催日	時 間	問合せ
遺言・相続相談	総合福祉センター内 「さくらの家」	毎月第3木曜日	各相談とも 午後1時30分 ～3時30分	「さくらの家」 ☎451-3566 ※相談に関する資料などが あればご持参ください。
法律相談	■対 象：市内在住の60歳以上の方 ■要予約：各相談3名まで ※相談は1人40分程度	毎月第4木曜日		



ひとくちメモ



「習志野きらっと2013」 に参加しました!

習志野市の夏の風物詩「習志野きらっと2013」が今年も8月25日に開催されました。昨年に引き続き2回目のパレードへの参加。支部委員を中心に45名全員がお揃いのふくっぴーTシャツを着用。ふくっぴーうちわと手作り看板を持って行進し、社協のPRをしました。



好きです、仕事が。



京葉広告

検索

新築 増改築 修繕

お住まいの

リフォーム

なら

住まい相談室 日動建設に
お任せください!

住まいのトータルプランナー 建築・不動産・売買・仲介

日動建設株式会社
〒274-0805 千葉県船橋市二和東6丁目16番12号
TEL.047-449-2366 FAX.047-449-2334
ホームページ: <http://www.nichido-kensetsu.com/> Eメール: mail@nichido.sakura.ne.jp

■全国宅地建物取引業保証協会会員 ■千葉県宅地建物取引業協会会員
■千葉県知事免許(8)第7984号 ■建設業登録(般-19)第29626号

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(ポット)をサービス!!

料理長イチオシ

人気商品

「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 千葉県船橋市二和西2-24-10
TEL 047-440-3880/FAX 047-440-3890 営業時間 午前9:00～午後7:00



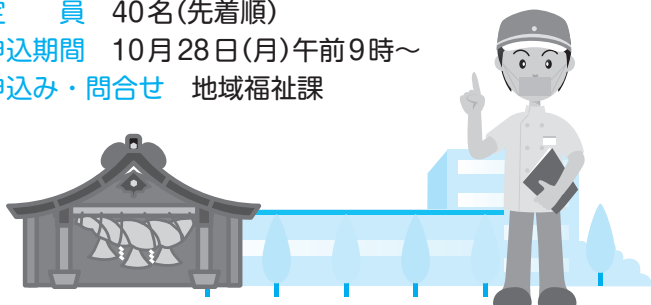
心のゆとり日

～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。
話題の工場見学と成田山新勝寺周辺の散策！
日頃の介護からちょっとひと休みしませんか。

日 時 11月28日(木) 午前9時30分～午後3時
行 先 なごみの米屋第二工場、成田山新勝寺周辺
対 象 寝たきりや認知症の方、障がいをお持ちの方
を在宅で介護をしているご家族。
参 加 費 3,000円
(昼食代、交通費や通信費の一部として)
定 員 40名(先着順)
申込期間 10月28日(月)午前9時～
申込み・問合せ 地域福祉課



心配ごと相談所

相談料無料

秘密厳守

会 場	開所日
サンロード6階「市民相談室」	毎週月・火・水・木曜日
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
総合福祉センター2階 「相談室」	
電話相談 ☎451－9494	
時 間	
予約不要	
各会場とも 午後1時～4時(受付午後3時30分まで)	
電話相談 午後1時～4時	

編集すんで、夜が明けて...

ふくっぴーファミリーサロンに
ママと一緒に遊びに来ていた子ども
たち。

東京オリンピックが開催される年
には何歳になっているのかな？

子どもたちがキラキラ、ワクワク
する未来を期待しています。(N)



(ふくっぴーファミリーサロン・
ママのやすらぎルームにて)

第3弾！

ふくっぴーピンバッジ 新色できました！



今年は紫色！

街頭募金や、窓口で募金や寄付金に500円以上のご
協力をくださった方にお礼として1つ差し上げています。

ふくっぴー グッズ 続々誕生中



うちわ

市民まつり「習志野きらっと」で昨年から配布。
ミニサイズが好評です。

通常サイズよりひと回
り小さいよ。



黄色とピンクのエアふくっぴー

エアふくっぴー

ふくっぴーのピンチヒッター。ふくっぴーが参加できないイベント等で活躍！

ふくっぴー ★クイズ★



Q 問題だよ！

去年、共同募金ボランティアが作って街頭で募金をして
くれた方々に配ったPRグッズは何だったでしょう？
(詳しくは3ページを見てね！)

①うちわ ②赤い羽根のしおり ③手作りクッキー

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10月31日(木)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」1月1日号で発表するよ。

前号の正解と当選者

《正 解》③くまモン

《当選者》須田法子さん、馬場茉那さん、小関良光さん

おめでとうございます。