

# ふくし

習志野

平成27年

10/1

No.143

もくじ

- 共同募金の使いみち …… P2・P3
- 秋のイベント大特集 …… P4
- 始めてみよう! てんとうむし体操 … P5



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](mailto: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良くするために役立てられています。



平成26年度は、習志野市内で **1,276万円**集まりました。

ご協力ありがとうございました。



集まった募金は、  
どのように使われるの？



市内で集まった募金額の60%は、千葉県共同募金会から習志野市社協に助成され、習志野市の地域福祉に使われます。(平成27年度からは、集まった募金額の70%が習志野市社協に助成されることとなります。)

## 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…

- ・福祉車輛の貸出
- ・ボランティアの養成



じぶんの町を良くするしくみ



## 高齢者福祉のために

- ・習志野市あじさいクラブ(老人クラブ)連合会  
芸能大会など行事開催

## 障がい者支援に…

- ・わくわく交流会
- ・青少年ワークキャンプ



## 高齢者や障がい者の 権利擁護のために…

- ・福祉サービス利用援助事業の運営

## 心配ごと相談に…

- ・心配ごと相談所の運営



募金額の40%は、千葉県共同募金会から、県内の民間福祉施設や福祉団体、NPO等に様々な形で助成されています。

また、大規模災害時に備え「災害準備金」を積み立て、県内の被災した福祉施設の復旧や災害ボランティアセンターの設置・運営などにも使われています。(平成27年度からは、集まった募金額の30%が使われるようになります。)

## (助成の主な例)

- ・障がい者通所施設の就労用備品購入
- ・高齢者介護施設の機器購入や施設改修費
- ・被災者、被災地への取組み
- ・高齢者、子育て、障がい者等のふれあいサロン
- ・在宅福祉サービスなどの生活支援サービス
- ・難病患者会の活動 など

平成26年度習志野市では、障害福祉サービス事業所あかね園がシューズボックス、ハンドパレットトラックを助成金で購入しました。



「今までは200kgぐらいあるものを運ぶのに、何度も分けて運ばなければならなかったのですが、ハンドパレットトラックが来てから一度に運べるようになり、利用者の負担軽減や作業効率が上がりました。今ではなくてはならないものです。」

# 歳末たすけあい募金

期間：12月1日～12月31日

平成26年度は、習志野市内で**757万円**集まりました。

ご協力ありがとうございました。



集まった募金は、どのように使われるの？



**全額**が習志野市内の地域福祉に使われます。

災害ボランティアセンター  
立ち上げ訓練の実施

ボランティア・市民活動センターだより「風車」  
の発行

福祉団体、当事者団体、ボランティア団体等  
への支援

ひとり暮らし老人食事サービスの運営

広報紙『ふくし習志野』の発行

など

## 私たちが共同募金に協力しています

共同募金では、寄付でのご協力だけでなく街頭募金活動やPRグッズの作製などの方法でご協力いただいている方や団体がたくさんあります。今回は、街頭募金活動でご協力いただいている2団体を紹介します。



### オービックスーガールズ

オービックスーガールズは、習志野市茜浜のグラウンドを拠点に活動する社会人アメリカンフットボールのクラブチームです。これまで7度の日本一に輝き、今シーズンも日本一を目指して奮闘中です。

アメリカンフットボール以外にも、「ホームタウン活動」として地域イベントへの参加や学校訪問など、スポーツを通じて社会貢献できるチームを目指し様々な活動を行なっています。



### ボーイスカウト習志野第2団

ボーイスカウト習志野第2団は、昭和57年11月に発団し33年の歴史を持つボーイスカウトの団体です。

幼児（幼稚園保育園年長児相当）から大学生までのスカウトとリーダー約75人で活動しています。

街頭募金以外にも、市内清掃や、空き缶のプルタブをリサイクルして車イスに換えて、市内施設へ寄贈する活動等を行っています。



### 習志野応援団1万人プロジェクト 応援団メンバー大募集！

応援を通じて、習志野の地域活性化を目指す集まりです。登録無料！

問合せ ☎ 452-2224(平日 午前10時～午後5時)

公式HP <http://www.seagulls.jp>

### プルタブを集めています

市内の公民館・市役所・病院等に回収BOXを設置しています。

問合せ ☎ 080-5415-1446 (富川)



### メンバー大募集

見学・体験大歓迎。一緒に活動してみませんか！

問合せ ☎ 090-1459-0917 (井上)



皆さまのあたたかいご協力をお願いいたします。



元氣な習志野!

# 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。



ふくっぴーも参加するよ。



赤い羽根共同募金協力イベント

## 屋敷 芙蓉園文化祭& ならしのシルバーフェア

日時 10月1日(木)～3日(土)  
午前9時～午後4時(最終日は午後2時まで)  
場所 東部保健福祉センター内  
芙蓉園、シルバー人材センター  
内容 福祉バザー、お茶席、サークル発表会 他  
書、絵画、手工芸、写真等の展示

## 津田沼 三世代ふれあいまつり運動会

日時 10月11日(日) 午前10時～午後0時30分  
場所 第五中学校  
内容 パン食い競争、リンゴ皮むき競争 他

## 本大久保 本大久保ふれあいまつり

日時 10月11日(日) 午前10時30分～午後1時  
場所 ゆうゆう館  
内容 模擬店、健康相談 他

## 袖ヶ浦 ふれあいいきいきサロン秋まつり

日時 10月3日(土) 午後2時～午後4時  
場所 袖ヶ浦公民館  
内容 おもちゃ病院、ティーコーナー(お菓子付) 他

## 谷津 敬老事業 秋まつり

日時 10月4日(日) 午後3時～午後7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

## 茜浜 あかね園バザー

日時 10月4日(日) 午前10時～午後2時  
場所 あかね園(茜浜3-4-5)  
内容 バザー、模擬店 他  
送迎バスあり 京成津田沼駅 (9:30～)  
(30分毎) JR新習志野駅 (9:45～)

## 秋津 秋津まつり

日時 10月10日(土) 午後3時～午後9時 前夜祭  
11日(日) 午前9時～午後3時 本まつり  
場所 秋津小学校、秋津小学校前バス通り  
内容 模擬店、星空コンサート(10日)  
御輿、山車(11日) 他

## 大久保 大久保ふくしまつり

日時 10月24日(土) 午前10時～午後2時  
場所 市民プラザ大久保、八幡公園  
内容 特産品販売、バザー、ビンゴ大会、福祉体験 他

## 谷津 三世代ふれあい交流お楽しみ会

日時 10月31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の交流

## 津田沼 福祉ふれあいまつり

日時 11月7日(土) 午前10時～午後4時  
場所 イオンモール津田沼、さくら公園  
内容 当事者団体・ボランティア団体による活動紹介、  
作品展示・販売、ステージイベント 他

## 鷺沼 三世代交流ならしのきらっ子こどもまつり2015

日時 10月24日(土) 午前10時～午後3時  
場所 白鷺園園庭及びその周辺  
内容 フリーマーケット、模擬店、ゲームコーナー 他

## 袖ヶ浦 食とくらしの祭典

農業祭/ガスフェスタ/健康フェア/消防・救急フェア  
日時 11月14日(土)・15日(日)  
午前10時～午後3時(ガスフェスタは、午後4時まで)  
場所 袖ヶ浦運動公園、袖ヶ浦体育館 他  
その他 消防・救急フェアは15日のみ



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♪

# 始めてみよう!てんとうむし体操

「てんとうむし(転倒無視)体操」は、転びにくい身体づくりのために考案された、習志野市オリジナルの音楽付きの体操です。市民ボランティアの転倒予防体操推進員を中心に、身近な地域で広めています。



てんとうむし体操イメージキャラクター  
てんてんちゃん

筋力は、20～30代をピークに、徐々に衰えていきます。年齢を重ねても、趣味に旅行に、自分らしく生活するためには、早いうちから、筋力トレーニングやストレッチを日常生活の中で習慣にすることが有効です。「てんとうむし体操」は、音楽に乗りながら、効果的な筋力トレーニングとストレッチが、楽しく気軽にできるように作られています。いつでも、どこでも、だれでも体操できるように、実施する場所に合わせて、椅子編、畳編、立位編があります。

今回は、社協支部等で取り組んでいる「てんとうむし体操」をご紹介します。



## 谷津西部支部 谷津西てんとうむしクラブ

①日 時 第1月曜日 午前10時～午前11時30分  
場 所 ウェルフェアグリーン谷津101号室/集会室

②日 時 第3水曜日 午前10時～午前11時45分 (5～10月)  
午後1時15分～午後2時45分(11～4月)  
場 所 谷津コミュニティーセンター

問合せ 谷津西部支部 ☎476-2313  
(月・水 午前10時～午後4時)



## 藤崎支部

### いきいきサロンひだまり

日 時 毎週火曜日  
午後0時30分～午後3時30分  
場 所 藤崎青年館  
問合せ 藤崎支部 ☎471-5559  
(火・木・金 午前10時～午後4時)

## 大久保支部

### 一葉桜のつどい

日 時 第3月曜日  
午前10時～正午  
場 所 市民プラザ大久保  
問合せ 大久保支部 ☎471-6193  
(月・水・金 午前10時～午後4時)



## さくらの家

日 時 毎週金曜日  
午前11時40分～  
場 所 さくらの家 大広間  
問合せ さくらの家  
☎451-3566  
その他 60歳以上の方  
(さくらの家利用券が必要です)



持ち物や参加費等の詳細については、各支部等にお問合せください。

市内各地に約100人の推進員がおり、本紙掲載以外でも、約40か所の会場で、地域の皆さんと共に体操をしています。

「てんとうむし体操」に関する問合せは、  
習志野市役所 高齢者支援課 ☎453-9225

# 夏休みに子ども向けイベント&講座を実施しました

## 小・中・高校生向け「夏ボラ説明会」(7月21日)

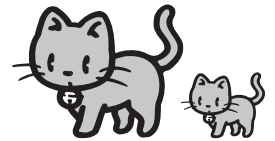
「夏ボラ説明会」では小・中・高校生40人が、「ボランティアの心構え」「ボランティア活動中の注意点」などを学びました。参加者は、夏休みを利用して、高齢者施設での話し相手やお茶出し、夏祭りの手伝い、子育てサロンでの掃除や見守り、病院での外来患者の案内、袖ヶ浦団地図書館での貸出業務などの様々なボランティア活動に取り組みました。



デイサービスセンターで高齢者と交流

何を話したらいいのかわからないけど、高齢者の方から話しかけてもらえて、楽しくお話しできました

(中学1年生・女子)



大変そうだなあという不安がありましたが、いざやってみると大変という気持ちより、やりがいや楽しさのほうが大きかったです

(高校3年生・女子)



子育てサロンで子どもと水遊び



## 青少年ワークキャンプ(8月1日・2日)

今年は、習志野市と健康なまちづくりにおける相互応援に関する協定を結んでいる群馬県上野村でキャンプ活動を行ないました。

これまでに青少年ワークキャンプに参加してくれた社会人の皆さんも参加して、一緒に楽しい思い出を作ることができました。

無数のシャボン玉が舞う地上90m全長225mのスカイブリッジを渡っての周辺散策、上野村特産のしいたけやイノブタのバーベキュー、毎年恒例のキャンプファイヤー、星空を眺めながら眠れるコテージでの宿泊、神流町恐竜センターで化石のレプリカ作りと、充実した1泊2日のキャンプでした。

中高生の皆さん、そして将来子どもに関わる職業を目指している皆さん、来年の夏は是非参加してみませんか。

楽しかったキャンプファイヤー



みんなで渡ったスカイブリッジ

売上UP 費用対効果  
 販促 ブランディング 集客  
 Design センター  
 マーケティング スキル

京葉広告 Q検索

# こころ疲れていませんか？ ～「うつ病」特集～ 第3回『家族や身近な人がうつ病になってしまったら』

最近疲れやすい、眠れない、すぐ目が覚める、怖い夢を見る、食欲がない。こんなことはありませんか？  
もしかしたらこころが疲れているのかもしれない。『うつ病』について、4回シリーズで特集しています。

近年、うつ病の患者数は増加しており「誰がいつなってもおかしくない」と言われるほど身近な病気です。実際に家族や身近な人がうつ病になってしまったら、どうすればよいのでしょうか。

## うつ病を理解する

うつ病への理解が十分でない、「本当は怠けているのでは」「気の持ちようで治るのでは」「周囲に知られたら恥ずかしい」等の思いが生まれがちです。

治療には周囲の協力が重要です。まずは、うつ病に対する知識と理解をしましょう。

## 励まさない

「やればできる」や「がんばって」等の励ましの言葉が効果的な時期もあります。

しかし、励ましの言葉によって「これ以上がんばれない」「周囲の期待に応えられない自分が悪い」と自責の念にかられ苦しんでいる患者の病状を悪化させてしまいます。

## 大きな決断は禁物です

うつ病の時は、心理的な視野が狭くなり物事の考え方が悲観的、否定的になりがちです。

そんな時「仕事を辞める」「離婚する」等の大きな決断を口にしたときは、「もう少し良くなったら一緒に考えよう」等とできるだけ先延ばしするように助言しましょう。

## 自殺のサインに注意する

自殺を考えている人は、意識的・無意識的にサインを発しています。

「自分はダメだ」「みんなに迷惑をかけている」等、自責の念が強いと感じた時、いつもと違う言動に気付いた時には、主治医や専門機関に相談しましょう。

上記以外にも、家族や身近な人ができることは多くあります。

主治医や専門家からどんな点に気を付けてサポートすればよいか助言をもらいながら、みんなで一緒に考えることが重要で、それが回復に向けた大きな力となるでしょう。

次回掲載予定内容「相談窓口・制度紹介」（1月1日発行）



ご寄付ありがとうございました（敬称略）

平成 27 年 5 月 1 日～平成 27 年 7 月 31 日

**金銭寄付** 金子富士子 城之内照和 高橋和子 林節子 増田美代子 株式会社エステート・ラボ 吟亮流千葉吟風会  
吟亮流千葉吟風会創立 45 周年記念詩吟大会福祉募金 手芸ボランティア 習志野市芸術文化協会 福祉イベント実行委員会  
ボートピア習志野（株式会社テックエステート）

## 介護用品のレンタル・販売・買取り

福祉用具専門の相談員が、ご利用者に適した福祉用具を選定・助言し、ご自宅や施設まで搬入・設置致します。また、手すり取り付けなどの住宅改修もお気軽にご相談ください。



電動  
介護  
ベッド

介護保険利用

月々のレンタル料 1000円～



軽量型  
車いす

介護保険利用

月々のレンタル料 500円～



歩行器

介護保険利用

月々のレンタル料 300円～

こんな時は  
ご相談ください!

- 中古ベッドや車いすを購入したい。
- 使わなくなった介護用品を引き取って欲しい。

国内メーカーの介護ベッドを買取・引取りいたします。買取・引取り可能な介護ベッドの目安はホームページをご覧ください。その他、車いすや歩行器、エアマットの引取りもご相談ください。

TEL.0120-079-315

有限会社モナーケア  
千葉市花見川区長作町708

モナーケア で検索

即日納品可!

土日納品可!



## 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。  
横浜中華街に行って、オーダーバイキングを楽しみます。  
中華料理をお腹いっぱい食べて、日頃の介護からちょっとひと休みしませんか。

- 日時** 11月17日(火) 午前10時～午後3時
- 行き先** 横浜中華街
- 対象** 寝たきりや認知症の方、障がいのある方の介護をされているご家族。
- 参加費** 4,000円  
(昼食代、交通費の一部として)
- 定員** 40名(先着順)
- 申込開始** 10月26日(月) 午前9時～
- 申込み・問合せ** 地域福祉課



## 「習志野きらっと2015」に参加しました！

習志野市の夏の風物詩「習志野きらっと2015」が今年も7月19日に開催されました。社協支部委員を中心として、約60人がお揃いのふくっぴーTシャツとお面をかぶり、オープニングパレードに参加し、沿道の方々にうちわを配布しながら、ふくっぴーと一緒に進行了。



## ふくっぴー★クイズ★

### Q 問題だよ！

転びにくい身体づくりのために考案された、習志野市オリジナルの音楽付きの体操は何でしょう？



- ①ふくっぴー体操 ②てんとうむし体操 ③かぶとむし体操

答え・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を書いてハガキ、FAX、Eメールのいずれかで10月31日(土)(消印有効)までに応募してね。

正解者のうち5名の方に『ふくっぴーピンバッジ』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(敬称略)

- 《正解》③ふくっぴーの家
- 《当選者》菊地好徳 佐藤由果子  
千葉正恵 藤枝みどり  
吉野武志



## 編集すんで、夜が明けて...

夏の記録的な猛暑も終わり、過ごしやすい気候となりました。「スポーツの秋」来年の暑さに負けない体づくりを始めようと考えています。

「食欲の秋」「読書の秋」「芸術の秋」など「いろいろな秋」がありますが、皆さんは「どんな秋」をお過ごしする予定でしょうか？(F)

旬な「ボランティア情報」や「地域情報」がいっぱい！

## ボランティア情報 24時間 テレホンサービスを聞いてみませんか？

「ボランティア・市民活動センター」では、習志野市内のボランティア情報を、テレホンサービスで提供しています。  
毎日好きな時間に聞くことができます。  
(自動音声テープ・24時間対応)

### ●どんな情報が聞けるの？

- ボランティア情報
- イベント案内 (ボランティア講座・地域の催し) など

### ●利用の仕方

24時間テレホンサービス専用電話番号  
**☎ 047-452-3999**



- ・利用料金は掛かりませんが、通話料金が掛かります。
- ・自動音声テープのため、メッセージ録音はできません。  
内容に関するお問合せは、「ボランティア・市民活動センター」まで直接お願いします。
- ・内容は、2週間ごとに更新されます。  
(更新日は、自動音声で案内)
- ※電話のお掛け間違いには、十分ご注意ください。