

# ふくし

### もくじ

- ふれあい・いきいきサロンのご案内… P4
- ふくっぴーレポート …………… P5
- もう一度、確認してみよう! …… P6



- 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
- 老人福祉センター さくらの家 ☎451-3566
- 地域福祉センター いずみの家 ☎452-4161

**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

# 新年のご挨拶



## 誰もが自分らしく地域で安心して暮らし続けるために

あけましておめでとうございます。

市民の皆様におかれましては、平成28年の幕開けを夢と希望をもってお迎えのことと謹んでお慶び申し上げます。

昨年は、習志野市社会福祉協議会の計画である「第5次習志野市地域福祉活動計画」の1年目がスタートいたしました。今年、計画の2年目を迎え、いよいよ計画を具現化してゆく年となります。

“誰もが住み慣れた街で心豊かに自立した生活”を継続していくためには「向こう三軒両隣 困ったときの ささえあい」の精神を地域に浸透させるため当協議会の役割を改めて認識し、具体化することが求められております。

介護保険制度の改正に伴い平成29年度から実施が予定されている「介護予防・日常生活支援総合事業」などに対し、当協議会として、地域で取り組みが求められている事業に積極的にかかわっていくことが、地域の生活課題を解決することになり、さら

に地域福祉の推進の主体をなすものと考えております。

また、昨年は茨城県常総市などで発生した水害で多くの被害が出ましたが、現地では大勢の災害ボランティアが活躍したとのことでもあります。言うまでもなく、災害はいつどこで発生するかわかりません。

そのために当協議会としては「災害ボランティアセンター」の立ち上げ・運営訓練を重点項目として掲げております。

本年も2月14日に訓練を予定しており、いつ災害が起きても速やかに災害ボランティアが活躍できるよう準備を進めているところでございます。

結びに、皆さまのご健康とご多幸を心より祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

習志野市社会福祉協議会 会長 海寶嘉胤

### 赤い羽根共同募金

期間：10月1日～12月31日

赤い羽根共同募金の70%は市内の地域福祉に、30%は県内の福祉施設等に役立てられます。

歳末たすけあい募金は、全額市内の地域福祉に役立てられます。

ご協力ありがとうございました。

千葉県共同募金会習志野市支会

※今年度ご協力いただいた募金より、習志野市への配分金が60%より70%に上がりました。



### ご寄付ありがとうございました (敬称略)

平成27年8月1日～平成27年10月31日

金銭寄付 酒井厚子 富澤志ん子 長谷川誠一 吉原聚堂 (故)藤野英樹 株式会社ヘルスケアナラシノ 習陶会 新鮮市場マルエイ新習志野店 習志野市レクリエーション協会 日鉄住金SGワイヤ株式会社(旧社名 鈴木金属工業株式会社) ボーイスカウト習志野第一団育成会 ポートピア習志野(株式会社テックエステート)

台風第18号による大雨等災害義援金 東習志野4丁目町会

平成27年4月から平成28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は、平成28年4月1日号の臨時号に掲載します。

利用しやすい施設をめざし、指定管理者である社会福祉協議会が運営しています。

## 老人福祉センター さくらの家

- 利用できる方** 習志野市民で60歳以上の方  
**利用時間** 午前9時～午後4時  
**利用料金** 無料  
**利用施設** 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** 約30のサークルが活動中  
(所定の費用がかかります)
- 休館日** 日曜 国民の祝日 年末年始
- 利用方法** 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等をご持参のうえ、窓口へお越しください。
- 問合せ** さくらの家

## 地域福祉センター いずみの家

- 利用できる方** 地域福祉活動を推進している団体または個人  
**利用時間** 午前9時～午後4時  
**利用料金** 無料  
**利用施設** 研修室 会議室 和室 集会室  
ボランティア室  
ボランティア情報コーナー  
栄養指導実践室 録音室
- 休館日** 日曜 国民の祝日 年末年始
- 利用方法** 施設利用の申請は、使用希望日の属する月の3カ月前より受け付けます。(例：4月利用希望の場合、1月より利用申請を開始)
- 問合せ** いずみの家  
地域福祉活動の場として、打合せや研修会に、ボランティア活動の集まりにぜひご利用ください。

新年は、さくらの家・いずみの家ともに1月5日(火)より開館です

# 第18回さくらまつり サークル活動の発表会

3月3日(木)・4日(金)・5日(土) 午前10時～午後3時30分(最終日は3時まで)

### ●3月3日(木)

オープニングセレモニー  
(秋津保育所出演)  
コーラス  
カラオケ  
囲碁交流広場  
グランドゴルフ



### ●3月4日(金)

フラダンス 韓国語  
太極拳 てんとうむし体操  
お茶会(表千家)(お茶券300円)

### ●3月5日(土)

レク・フォークダンス  
社交ダンス  
大正琴  
着付け  
民謡



### ●展示

- ・写真 ・書道 ・絵手紙
- ・編み物 ・パッチワーク
- ・手芸ボランティア作品

### ●販売

- ・地元産新鮮野菜と季節の花、鉢植え(花の実園)
- ・お赤飯(料理サークル)
- ※お赤飯は3日のみ





ふれあい・いきいき  
サロンの  
ごあんない

各支部で実施しているふれあい・いきいきサロンは、誰もが気軽に集まれる交流の場です。

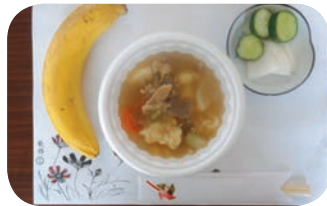
ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

**東習志野  
支部**

**場 所** 東習志野2丁目集会所  
**問合せ** 東習志野支部 ☎493-0449  
(開所日時 毎週火・木・土曜日  
午前10時～午後4時)

秋も深まり風もとても冷たく感じられる10月の最終日、会場の東習志野2丁目集会所には、次々と参加者が集まり始めます。

この日は、参加者に人気の昼食会、手づくりのすいとん汁の日です。参加者の「いただきます」の合図とともに開始です。「カラオケ大会やクリスマス会もいいけどやっぱり食事会が一番だね」「おいしい、昔のすいとんは、こんなにおいしくなかったわ」など温かいすいとん汁を食べながらのおしゃべりで冷えた身体も温まります。



「多くの人が集まって、わいわいやりながら楽しんでもらえれば、それだけでいいです」と担当の星房江さん。この他、東習志野2丁目ふれあいサロンでは年8回、カレーや混ぜご飯の食事会、カラオケ大会や干支の工作など毎回違う催しを行なっています。

東習志野支部では、各町会でサロンを開催しています。日時・会場などについては、東習志野支部にお問合せ下さい。

**津田沼北部  
支部**

**場 所** 津田沼1丁目町会会館  
**問合せ** 津田沼北部支部 ☎474-5537  
(開所日時 毎週月・金曜日  
午前10時～午後4時)

街中にクリスマスソングが聞こえてくる12月のある日、津田沼3丁目第3町会会館は多くの人で賑わっていました。

津田沼北部支部で「ふれあい交流事業」の一環として行なわれているクリスマス会です。ひとり暮らしの高齢者をはじめ、第五中学校の生徒さんにも参加してもらっています。高齢者でも簡単にできる健康体操にはじまり、



定番のクリスマスソングの合唱、そして最後のビンゴゲームでは、サンタクロースからの素敵なプレゼントがあります。気の合う仲間や中学生も交えた素敵なク



リスマス会でした。

この他、津田沼北部支部では“ふれあい・さくらサロン”を年10回程度、津田沼1丁目町会会館や津田沼3丁目第3町会会館を拠点として開催しています。ビデオ上映会や健康に関する講座など、年間を通じて参加者の皆さんが楽しめるようなイベントを企画していますので、津田沼北部地域のみなさん、お気軽に足をお運びください。

また、お手伝いいただけるボランティアさんも随時募集しています。

# ふくっぴーレポート

『バンバンクラブ』の活動についてふくっぴーが紹介します♪



はい♪ ボクふくっぴー。  
今日は、障がいのある方と伴走者が  
ランニングを一緒に楽しむ『バンバン  
クラブ』のイベントに行ってきたよ♪



『バンバンクラブ』（正式名称：「代々木公園・伴走伴歩クラブ」）は、視覚、盲ろう、知的、肢体などに障がいのある方が、伴走者・伴歩者と一緒にランニングやウォーキングを楽しむクラブだよ。毎週土曜日に代々木公園、葛西臨海公園、所沢航空公園、神宮外苑の4つの会場で練習会を行なっているほか、各地のマラソン大会に参加したり、色々な場所で練習会を開いているんだよ。

この日は、見事な秋晴れ！メンバーの杉山隆さん（本大久保在住）の呼びかけで、習志野市茜浜～千葉市海浜幕張をみんなで走ろうと、イベントを楽しみにしていたメンバー10名が、スタート地点の総合福祉センターに集まったよ。

走る前は、これまでのランニングの思い出話や、今日のランニング後の打ち上げの話でみなさん盛り上がり元気あいあいとした雰囲気だったよ。

ランニングが始まると、2人1組になって軽やかに走っていてとても楽しそう。「苦しい時も、みんなと一緒に走れていることが楽しい」とメンバーの方が話してくれたよ。ボクも一緒に走りたくなっちゃった！

また、みんなの一番後ろでまわりの様子を確認しながら走るメンバーもいて、安全に気をつけながら行なっていたんだ。

イベントの発起人である、杉山さんにお話を聞いたよ。「伴走は、相手とのランニングの体験を共有できますし、単独走では味わうことのできない達成感があります。

伴走で得られた結果は自己満足で終わることはありません。伴走を始めてランニングの楽しみの幅が大きく広がりました。

伴走に興味のある方は、バンバンクラブの体験入会をお勧めします。インターネットで『バンバンクラブ』と検索してチェックしてみてください。障がいのある方でランニングに興味のある方も、ぜひ問合せしてみてください」と杉山さん。

障がい者のランニングは、伴走者がいればどこでも練習できて、大会に参加すれば健常者と同じ立場でレースをすることもできるんだ。でも伴走者は、慢性的に不足しているそうだよ。

新しい年のスタートと共に、ぜひ伴走にチャレンジしてみるのはいかがでしょうか。



私たちと一緒に走ってみませんか？



## 伴走ってどうやってするの？

～視覚障がい者との伴走の場合～

1m以内のロープを輪にしたものを使い、伴走者はランナーの真横か少し後ろを走ります。右及び左に曲がる時や段差の上り下りの時には、伴走者は前もって相手に伝えます。

また、2人並んで走るため安全確保の必要性から「視覚障害」「伴走」とそれぞれビブスを着用して走ります。

# もう一度、確認してみよう！ ～防災・減災・災害時の備え～

災害は、いつ起こるかわかりません。お正月、家族や親族が集まる機会が増えると思います。もう一度、みんなで防災・減災、災害時の備えについて、確認してみませんか？

## 家具等の転倒予防は大丈夫？

地震によるタンス、食器棚の家具等の転倒によって下敷きになり、命を失ったり、大ケガをする恐れがあります。家具は必ず固定し転倒予防をする、出口確保のため倒れる向きを考えて配置する、寝室に家具を置かない、などもう一度確認してみましょう。



## 飲み物や食べ物の備蓄は大丈夫？

大災害の発生に伴い、電気・ガス・水道などのライフラインが止まってしまったときに、生活できるように普段から飲料水や非常食などを備蓄しておくことが大切です。また、自宅から避難が必要な場合に備えて、必要なものをすぐに持ち出せるように備えておきましょう。



### 備蓄品の例

飲料水(1人1日3ℓを目安に3日分)、食料品(最低3日分)、下着、トイレトペーパー ほか

### 非常用持ち出しバッグの中身の例

貴重品(現金、通帳、印鑑など)、医療品(消毒液、包帯など)、懐中電灯、軍手、ラジオ、電池、洗面用具 ほか

## 災害時の安否確認の方法は？

災害時に家族と一緒にいるとは限りません。災害発生時に家族と一緒にいないとき、安否確認は重要です。安否確認の方法や集合場所(避難場所)などを決めていますか？もう一度確認してみましょう。

### 一時避難場所・避難所はどこ？

- ★一時避難場所(市内47カ所)・・・  
一時的に逃げ込み、命を守る場所
- ★避難所(市内27カ所)・・・  
一定期間、避難生活をする場所  
自宅から近い一時避難場所・避難所を、習志野市ホームページで確認してみよう。

### 災害伝言ダイヤル171の使い方は？

	録音の手順	再生の手順
①	① ⑦ ① をダイヤル	
②	①「録音」を選ぶ	②「再生」を選ぶ
③	自分の電話番号をダイヤル	伝言を聞きたい方の電話番号をダイヤル
④	メッセージの録音	メッセージの再生

下記の日時に、災害時に備えての利用体験ができます

- ★毎月1日、15日 終日
- ★正月三が日 終日
- ★防災とボランティア週間  
(1/15 午前9時から 1/21 午後5時まで)
- ★防災週間  
(8/30 午前9時から 9/5 午後5時まで)



**杜の家** 特別養護老人ホーム 杜の家なりた

2016年 **6月1日** オープン

特別養護老人ホーム | ショートステイ | デイサービス

所在地 千葉県成田市下方686番1

NARITA FIELD PORT

**ご入居・ご利用  
申込受付中**

【働く仲間も同時募集】

www.gakudan.org

**入居等のお申込み・ご相談は、  
わたしが承ります！**

**布袋谷 悠**  
[ふてや・ゆう]  
社会福祉士  
介護支援専門員

お問合せ・資料請求  
QRコードはコチラ

でんわ 0476-20-7575

E-Mail narita@gakudan.org 福祉楽団 検索

# こころ疲れていませんか？ ～「うつ病」特集～

## 最終回 『相談窓口・制度紹介』

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ません。『うつ病』について、4回シリーズで特集しています。

### ひとりで（家族で）抱えこまずに 相談しましょう。

うつ病などの「こころの病気」には、いろいろな相談機関や支援機関があります。  
健康や医療での悩み、医療費や生活費で困っていることがあれば、早めに相談しましょう。



#### こんな時は

「眠れない」「食欲がない」「充実感がない」  
など、つらい気持ちが続き日常生活に支障が  
出たりしている場合は…

こころの健康、医療、福祉についての  
総合相談は…

#### ●習志野健康福祉センター

(習志野保健所)

☎ 047-475-5152

#### ●千葉県精神保健福祉センター

☎ 043-263-3893

#### こんな時は

「生きていくのがつらい」「死にたい」思ったら…

この電話は24時間365日眠ることがありません。  
ひとりで悩まないで心の苦しみをお話下さい。

#### ●千葉いのちの電話

☎ 043-227-3900

#### 国や県での主な制度

##### 自立支援医療制度

(精神通院医療)

精神疾患の治療のため、継続的に  
通院を要する方の自己負担分の一部  
を公費で負担する制度です。

##### 精神障害者保健福祉手帳

長期にわたり、日常生活や社会生  
活への制約がある方を対象に、自立  
と社会参加促進を図るため交付さ  
れ、公共料金の割引や税金の控除・  
減免が受けられます。

#### 習志野市障がい福祉課

☎ 047-451-1151 (代表)



今回、記載した相談機関、制度ではありません。  
状況に応じて、働くための支援、休職からの復帰支援、住まいや生活支援、医療費の  
助成など様々な支援機関、制度があります。

## 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!

モナーケアに

- 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  
千葉県花見川区長作町708

モナーケア Q で検索

即日納品可!

土日納品可!



## 第9回

スズキ ガルピッタン アオード

# Suzuki Garphyttan Award

(日鉄住金SGワイヤ地域社会貢献賞)  
旧称 Suzuki Award

Suzuki Garphyttan Award (地域社会貢献賞)は、日鉄住金SGワイヤ(株)(旧社名 鈴木金属工業(株))が、平成20年に創立70

活動援助資金  
団体30万円  
個人10万円

周年を記念して地域ボランティア活動の発展に寄与することを目的に創設しました。この度、平成27年10月1日の社名変更を機に、皆さまに親しまれたSuzuki Awardの愛称も変更となりました。

### 応募者募集

社会福祉協議会では、地域福祉推進を図るために市内で社会貢献活動をしている団体または個人を公募のうえ、選考委員会で1団体または1個人を選考します。決定後、5月に行なわれる式典にて、社長から直接、表彰状と活動援助資金の目録、特製トロフィー等が授与されます。募集要項はホームページにも掲載しています。

ふるってご応募ください。

**問合せ・連絡先** 企画総務課

**申込締切り** 2月29日(月)

## 平成28年 新春賀詞交歓会

当日直接会場へ  
どなたでも参加できます

新しい年の幕開けに際し、習志野市に集うあらゆる分野の人々の出会いと交流の場を設けました。

自由にご参加いただけますので、お誘いあわせのうえご来場ください。

※ご来場の際には、公共交通機関をご利用くださいますようお願いいたします。

**日時**：1月7日(木)午前11時30分より  
(受付午前11時～)

**会場**：習志野文化ホール ホワイエ

**会費**：4,000円(当日会場にて)

**内容**：雅楽演奏、獅子舞・お囃子、お楽しみ抽選会  
ほか(軽食あり)

**主催**：習志野市、習志野商工会議所、  
習志野市社会福祉協議会

**問合せ**：企画総務課

## 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。  
※相談のみ(必要に応じて関係機関をご紹介します)

内容	遺言・相続相談	法律相談
<b>会場</b>	『さくらの家』 対象：市内在住 60歳以上の方 予約：開催の2日前までにお申込みください。	
<b>開催日</b>	毎月第2木曜日	毎月第4木曜日
<b>時間</b>	午後1時30分～3時30分	
<b>問合せ</b>	「さくらの家」 ☎ 451-3566 ※相談に関する資料があればご持参ください。	

# ふくっぴー ★クイズ★

**Q 問題だよ！**  
ボランティア活動の集まりや打合せ、研修会など地域福祉活動の場として、利用ができる地域福祉センターは何の家？

①いずみの家 ②さくらの家 ③ふくっぴーの家

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1月31日(日)(消印有効)までに応募してね。

正解者のうち5名の方に『ふくっぴー特製ボールペン』をプレゼント！正解及び当選者は「ふくし習志野」4月1日号で発表するよ。

【前号の正解と当選者】(敬称略)  
《正解》②てんとうむし体操  
《当選者》小関良光 駒井征司  
新屋和子 夢沼タカ子  
向井蝶子

## 編集すんで、夜が明けて...

あけましておめでとうございます。普段から「やってみたい」「やらなければ」と思いつつ出来ないことがありますよね。

やってみないと何も始まらない、年始を機会に「とりあえずやってみる」の精神で今年は何事にもチャレンジしていこうと思っています。(F)