

2019年(令和元年)
10月15日発行
第106号

うらやす 社協だより



今年も赤い羽根共同募金運動
が始まりました。
10月1日から3月31日まで
ご協力をお願いします。

編集・発行
社会福祉法人 浦安市社会福祉協議会
〒279-0042 浦安市東野1-7-1
総合福祉センター内
ホームページ <http://urayasushi-shakyo.jp>
E-mail fukushi@urayasushi-shakyo.jp



赤い羽根共同募金でつくる 地域のつながり

10月1日から全国一斉に赤い羽根共同募金運動がスタートしました。浦安市内では、10月1日、3日、5日に市内3駅（浦安駅・新浦安駅・舞浜駅）で街頭募金を行いました。募金の呼び掛けには、市内の学校・団体等に協力していただき、「赤い羽根共同募金へご協力をお願いします」の掛け声で、多くの方から募金をいただきました。この運動は、令和2年3月31日まで実施しています。

戦後復興のために始まった赤い羽根共同募金運動は、時代の移り変わりとともに「赤い羽根共同募金は知っているけれど、何に使われているかわからない」といったご意見をいただくことが多くなってきています。赤い羽根共同募金は、集まった募金の7割が浦安市内の地域福祉活動費とし

て、3割が千葉県内の福祉施設や福祉団体等への助成、災害支援等に活用されます。浦安市内では、堀江・富岡・高洲の3か所に誰でも気軽に立ち寄れる地域の居場所「ぽっかぽか」の運営費や、地域の見守り活動のひとつである、ひとり暮らし高齢者等への食事サービス（おべんとう配食）の事業費のほか、障がいのある方やひとり親家庭等の福祉団体の活動費として活用されます。地域での孤立を防ぎ、世代間の交流の場をつくるなど、これからも浦安市で安心して住み続けることができるよう、赤い羽根共同募金は「地域のつながり」をつくることを目的として行っていきます。浦安市を良くするしくみである赤い羽根共同募金に、ぜひ皆様のご協力をお願いします。



500円以上
募金いただいた方へ
お渡します!!

2019年バージョンの
赤い羽根バッジ

募金方法は、ゆうちょ銀行へのお振込み、市内約40か所に設置している赤い羽根募金箱、うらやす社協窓口でも受け付けています。

【ゆうちょ銀行】口座：00150-1-59670
名義：共同募金会浦安市支会

市内の募金箱設置場所については、浦安市社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

台風第15号により千葉県に甚大な被害

令和元年9月9日未明に発生した台風第15号は、千葉県を中心に甚大な被害を及ぼしました。被害にあわれた皆様には、心よりお見舞い申し上げます。

浦安市社会福祉協議会では、現在、延べ30人を超える職員を、現地の災害ボランティアセンターの運営支援のため、継続して派遣しています。



鋸南町災害ボランティアセンターの様子

令和元年台風第15号千葉県災害義援金の受付について

令和元年9月に発生した台風第15号により被災された方々を支援することを目的に義援金を受け付けています。

右記のとおり募金を行っておりますので、ご協力をお願いします。

問い合わせ

千葉県共同募金会浦安市支会
(事務局：浦安市社会福祉協議会)

●募金箱設置

- ① 浦安市総合福祉センター [浦安市東野1-7-1]
- ② 浦安市老人福祉センター [浦安市東野1-9-1]
- ③ 高洲ぽっかぽか [浦安市高洲5-3-2 (地域交流プラザエスレ高洲内)]
- ④ 堀江ぽっかぽか [浦安市堀江3-9-22]
- ⑤ 富岡ぽっかぽか [浦安市富岡3-1-7]

※振込による募金は、本会ホームページをご覧ください。

●募金期間

令和元年9月18日～12月30日

赤い羽根共同募金イベント

第17回 ふれあい広場



同時開催 東野児童センターあきまつり

17回目を迎える『ふれあい広場』は、市内のボランティア団体や福祉関係団体の皆さんが協力して、地域の皆さんとの交流を図りながら、福祉のまちづくりを進めるためのイベントです。10月1日から始まった赤い羽根共同募金運動の一環として開催し、出店する団体の売り上げの一部が赤い羽根共同募金へ還元され、地域で行われる福祉活動に必要な財源の一つとなっています。

また、開催日の11月17日は「家族の日」となっており、『東野児童センターあきまつり』も同じ会場で行いますので、ご家族、ご近所、お友達などお誘い合わせのうえ、お越しください。関係者一同、皆様のご来場をお待ちしています。

とき：**11月17日(日)**

午前10時～午後1時30分(開会式は午前9時50分～)

※東野児童センターあきまつりは午前10時～午後4時

ところ：浦安市総合福祉センター(東野1-7-1)

内容：各団体のバザーや物販、屋台出店、活動展示、ステージでの歌やダンス、赤い羽根共同募金運動のPR

※駐車場は用意していませんので、公共交通機関などでお越しください。

ぴっくあっぷ うらやす Vol.2

浦安市内には、地域福祉活動を行っている市民団体がたくさんあります。このコーナーではそうした団体さんを訪ね、これから活動を考えている方などにその活動を紹介していきます。

お互いに助け合えるまちを目指して...

「美浜16サロンの会」お助け隊



【設立経緯】

介護予防や健康維持、住民間のつながりづくりを目的に世話人会を作り、平成24年10月に「美浜16サロン」を発足。以降、卓球や体操、健康吹き矢、健康マージャンなどサークル活動を増やしなが、平成29年2月に老人クラブ「美浜16サロンの会」を発足。月1回のサロン活動と週1回のサークル活動等を行っている。活動の中には、「お助け隊」があり、美浜16自治会の地域でちょっとした困りごとをお互いに助け合う活動を行っている。

【活動内容・会員数】(取材時)

老人クラブ会員数は113人(令和元年7月現在)で、うちお助け隊は17人。メールの連絡網を利用し、世話人から依頼内容が送付され、手上げ方式で活動者のマッチングを行っている。主な活動は、粗大ゴミの片づけ、包丁研ぎ、自転車のパンク修理、はみ出し枝の剪定、衣服の仕立て直しなど。

—お助け隊を始めたきっかけは？

自身が電球交換時に転倒してしまい、同じよ

うに日常生活上で困っている方がいるのではと考えたことをきっかけに、お互いに助け合えるまちにしていきたいとの思いから始めました。

—活動をしてよかったこと、大変だったことは？

〈よかったこと〉⇒地域の皆さんの役に立っていること。仲間ができたこと。自分自身の健康につながっていること。

〈大変だったこと〉⇒大きな荷物を運ぶとき。予想した以上の作業量のとき。

—活動への想い、今後について

活動を始めるまでは3軒隣くらいしか住んでいる人を知りませんでした。活動によって地域の顔見知りが増えました。地域住民に身近なところでの支え合いの活動が広がっていくよ



活動(包丁研ぎ)の様子

う、今の活動を進めていきたいと思います。また、他人には言いづらい困りごとを聞けるような信頼関係を築いていきたいと考えています。

—これから活動をしたいと考えている方へ一言

楽しい雰囲気をもっと活動していますので、ぜひ見学に来てください。

この方に聞きました!!

会長 佐藤 和彦さんのプロフィール(写真左)

定年退職後、妻の介護をしながら自治会活動に従事し、「美浜16自治会」会長を経て、「美浜16サロンの会」会長に就任、現在に至る。

副会長 春藤 峰光さんのプロフィール(写真右)

定年退職後、「美浜16自治会」班長になり自治会活動に本腰を入れる。佐藤さんと出会い、想いに共感し、ともに「美浜16サロンの会」の活動を開始。同会副会長に就任、現在に至る。

Uセンターからのおたより

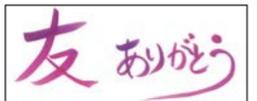
浦安市老人福祉センター(愛称：Uセンター)は、お風呂をはじめカラオケや囲碁・ダンスなど、いつ来ても仲間と楽しく過ごせるプログラムがたくさんあり、60代から90代まで幅広い年齢の皆さんにご利用いただいています。

Uセンターを利用されている方の中には、年齢を重ねることで、少しずついろいろなことが不自由になってきている人もいらっしゃいますが、日々Uセンターに通うことでお互いを気に掛け、声を掛け合っている皆さんの姿を多く見かけます。このような関係があるからこそ、楽しいだけでなく、安心して利用できるUセンターになっていくのだと思います。

先日、Uセンターの利用者Aさんが困っていた時に、他の利用者の皆さんに助けをいただいたことがありました。

Uセンターからの帰りの送迎バスを降りたところで、困っている様子のAさんを見て、一緒に乗っていた方々が声を掛けました。話を聴いてみる

※「Uセンター」とは、平成4年に浦安市老人福祉センターの愛称を一般公募し、つけられた名称です。浦安市の頭文字の「U」・お風呂の湯の「U」・友人の友の「U」・遊びの遊の「U」です。



と、病院に行こうと思っているがどこの病院に行けばよいのかわからず、お金も健康保険証も持っていませんでした。

いろいろと困っている様子だったので、近くにあった「ともづな」(地域包括支援センター)へ一緒に相談に行きました。この日はとても暑い日でした。もしも、声を掛けてくれなかったら...Aさんは1人であてもなく、歩き回り、熱中症になってしまっていたかもしれません。

声を掛け、ゆっくりと話を聴き、Aさん自身の思いを受け止めてくれたこと、そして、ともづなに一緒に行き困り事を代弁してくれたことは、本当に心強かったと思います。

Uセンターが誇る宝物は、お互いに気に掛け合える素敵な「友」が、ここにはたくさんいるということだと思います。

この関係が、皆さんがお住いの地域の中で広がっていきますように!

うらちゃんサロン猫実

「給食試食・離乳食相談会」開始!!

これまで子育てサロン『うらちゃんサロン北栄』に参加された方を対象に実施してきた「給食試食・離乳食相談会」を、8月より『うらちゃんサロン猫実』でも開始しました。「給食試食・離乳食相談会」は、各サロンで月2回(サロンとは別日)希望者に対して、保育園で実際に子どもたちに提供されている給食を試食していただきながら、管理栄養士さんに離乳食の進め方や作る際のポイント等について相談に乗っていただける機会となっています。参加費は1回300円です。

「そろそろ離乳食を始めたいけれどどうしたらよいかわからない」、「離乳食の作り方について不安がある」、「子どもがあまり食べてくれない」など、乳幼児期のお子さんの食事について悩んでいる方は、まずは『うらちゃんサロン猫実』、『うらちゃんサロン北栄』にぜひお越しください。

※子育てサロンは申し込み不要です。直接会場にお越しください。

※給食試食・離乳食相談会についての日時等の詳細は、サロン利用時にご案内します。

※給食試食・離乳食相談会の会場について、うらちゃんサロン北栄(会場:ふたば保育園)の参加者はふたば保育園、うらちゃんサロン猫実(会場:みのり保育園)の参加者はめぐみ保育園(猫実2-1-37)となりますので、ご注意ください。

問い合わせ

浦安市社会福祉協議会

子育て支援班

☎355-5271

✉kodomo@urayasushi-shakyo.jp



給食試食・離乳食相談会の様子

【うらちゃんサロン猫実】

と き: 毎月第1火曜日

午前10時~11時15分

と ころ: みのり保育園(猫実2-4-7)

対 象: 3歳以下の子どもとその保護者・妊婦

【うらちゃんサロン北栄】

と き: 毎月第3金曜日

午前10時~11時30分

と ころ: ふたば保育園(北栄4-1-16)

対 象: 3歳以下の子どもとその保護者・妊婦

10月から幼児教育・保育の無償化がスタート!

ファミリー・サポート・センターも一部対象になります

10月1日から、幼児教育・保育の無償化がスタートしました。3歳から5歳までの幼稚園、保育所、認定こども園などを利用する子どもたちの利用料が無償化されます。(0歳から2歳までの住民税非課税世帯の子どもたちも対象になります。幼稚園については、月額上限25,700円です。)

無償化の期間は、満3歳になった後の4月1日から小学校入学前までの3年間です。(幼稚園については、入園できる時期に合わせて、満3歳から無償化となります。)

また、保育所、認定こども園等を利用できていない方を対象に、幼稚園

の預かり保育や、認可外保育施設、一時預かり事業、病児保育事業、そしてファミリー・サポート・センター事業等の一部も無償化の対象となります。無償化の対象となるためには、お住いの市町村から「保育の必要性の認定」を受ける必要があります。「保育の必要性の認定」の要件については、浦安市役所保育幼稚園課にご確認ください。

その他、幼児教育・保育の無償化についての詳細は、内閣府特設ホームページ(<https://www.youhomushouka.go.jp/>)をご覧ください。



+ ~まちの保健室~

「まちの保健室」は皆さんに健康や介護予防に関する情報をお伝えするコーナーです。

今回のテーマは、気持ちを安定させる『セロトニン』について

日常生活の中で、何となくやる気が出ない、些細なことでカッとなる、朝すっきり目が覚めない…ということはありませんか? もしかすると、こころのバランスを保つセロトニンが低下しているかもしれません。

『セロトニン』とは

私たちの脳に存在するもので感情や気分をコントロールし、精神を安定させる役割をしています。不足すると、脳の機能低下が見られたり、心のバランスを保つことが難しくなります。セロトニンが脳に十分にあることで急にカッとなったり、不安になったりすることが少なくなり、精神的に落ち着いた生活を送ることができます。私たちの脳に必要なセロトニンは、日常生活の中のちょっとした工夫で増やすことができます。

【今すぐできる! 簡単にセロトニンを増やす方法】

①朝起きたら太陽の光を浴びる。

朝起きたら、太陽の光(または同様の明るい光)を浴びると、目から脳に信号が出され、脳内でのセロトニンが活発に作られます。体内の生活リズムを整えるためにも、朝起きたら、室内を明るくして過ごしましょう。

②リズム運動を行う。

ウォーキングやスクワットなど、一定のリズムで繰り返すリズム運動

には、セロトニンを増やす効果があります。姿勢よく、テンポよく、歩いてみましょう。

③よく噛んで食事をとる。

一定のリズムでよく噛んで食べることで、リズム運動と同じ効果が期待できます。

④笑顔で過ごす。

口角を上げて笑顔の表情を作るだけで、脳が「うれしい」「楽しい」と判断して、セロトニンの分泌を促すと言われています。笑顔にはストレスを軽減させる効果もあると言われていますので、意識的に笑顔で過ごしてみましょう。

⑤トリプトファンを含む食品をとり入れる。

脳内でセロトニンを作るために必要な栄養素の一つが、「トリプトファン」です。トリプトファンは主に食品のたんぱく質に含まれていて、体内では作られないため、食物からとることが必要です。トリプトファンを多く含む食品は魚(赤身の魚、サンマ、いわしなど)、肉、ナッツ、バナナ、乳製品、大豆製品などに含まれます(食事の基本はバランスよく、いろいろな食物を食べることです。)。日々の食事でこのような食材を上手にとり入れながら、特定の食物や栄養素に偏らないように気を付けましょう。

できることから、毎日の生活にセロトニンを増やす工夫を取り入れてみましょう。

季節の変わり目、体調を崩しやすい時季でもありますが、健やかに過ごしてください。

日々、こころの安定を保ち、生活の質をより良いものにしたいですね。



TOPICS

堀江つどいの広場で 夏祭りが開催されました!

7月20日(土)堀江つどいの広場にて、初めての夏祭りイベントを開催しました。

この日は、いつも堀江つどいの広場を利用されている親子ばかりでなく、幼稚園や保育園に通い始めてなかなか来られなくなった方、浦安から引越した方、初めて利用する親子など、約

40組100人の親子が参加しました。すいか割り、魚つりなどの形を模して作ったおもちゃや、ボールプールで楽しんだり、親子で簡単な盆踊りを踊ったりと、終始子どもたちの笑い声が響き渡りました。夏祭り終了後は通常のつどいの広場となりましたが、興奮覚めやらぬ雰囲気、閉館まで参加者の皆さんで交流を楽しみました。



夏祭りは大盛況

Information インフォメーション

パパとベビーのサロンinうらちゃんサロン望海

大好評「パパとベビーのサロン」を、うらちゃんサロン望海で開催します。

ママにつかの間のひとり時間をプレゼントしたり、地域でパパ友を作ったり、子育ての悩みを共有したりしませんか。パパとベビーの初めてのお出かけにもおすすめです。子育て経験豊富なスタッフがお待ちしています。

とき：10月19日(土)午前10時～11時30分

※イベント終了後は、正午まで通常のサロン利用ができます。

ところ：望海の街集会所(明海4-2)

対象：3歳以下の子どもとその父親

持ち物：いつものお出かけセット

(タオル・おむつ・ミルクなど)

内容：親子の交流、育児相談、手遊び・ふれあい遊び、など

問い合わせ

浦安市社会福祉協議会子育て支援班

☎355-5271

✉kodomom@urayasushi-shakyo.jp



パパとベビーのサロンの様子

堀江つどいの広場ハロウィンイベント

堀江フラワー通りにある堀江つどいの広場(子育てサロン)でハロウィンイベントを開催します。ハロウィン気分を味わえる遊びやフォトスペースの提供、お菓子のプレゼントなど楽しいイベントが盛りだくさんです。親子でふるってご参加ください。

とき：10月26日(土) 午前10時～11時30分

※イベント終了後は、午後2時まで通常のサロンが利用できます。

ところ：堀江つどいの広場(堀江3-1-8)

対象：3歳以下の子どもとその保護者

問い合わせ

浦安市社会福祉協議会子育て支援班

☎355-5271

✉kodomom@urayasushi-shakyo.jp

聞こえのサポーター(筆談)講座

加齢などによって中途失聴や難聴となった方々とのコミュニケーションとして、筆談を学ぶ全4回の講座です。どなたでも、気軽にご参加いただけます。

とき：11月5日、12日、19日、26日

いずれも火曜日 午後2時～4時

ところ：浦安市総合福祉センター(東野1-7-1)

対象：市内在住、在勤、在学(高校生以下不可)の方

定員：先着20人

費用：無料

持ち物：筆記用具

講師：NPO法人千葉県中途失聴者・難聴者協会

申込：講座名、住所、氏名、電話番号を電話・FAX・メールにてお申込みください。

問い合わせ

浦安市ボランティアセンター

☎380-8864 FAX355-5277

✉vc@urayasushi-shakyo.jp

『成年後見制度』inうらやす ～あなたがあなたらしくあるために～

とき：11月14日(木)午後1時20分～3時50分

ところ：浦安市総合福祉センター(東野1-7-1)

対象：①成年後見制度について知りたい方
②後見人をしている方、市民後見人活動に関心がある方

内容：第1部 成年後見紙しばいと基調説明
「成年後見制度の基礎知識」

第2部 後見人活動の実際

～市民後見人・専門職後見人より～

※イベント終了後、相談コーナー開設

定員：先着40人

費用：無料

申込：うらやす成年後見支援センター

☎355-5315 FAX355-5277

✉koken@urayasushi-shakyo.jp

精神保健福祉ボランティア入門講座

心の病のある方とふれあうボランティア活動を学ぶ講座です。

とき：10月24日(木)午後1時30分～3時30分

ところ：浦安市総合福祉センター(東野1-7-1)

対象：市内在住、在勤、在学(高校生以下不可)の方

定員：先着20人

費用：無料

持ち物：筆記用具

講師：心のボランティア浦安・うらら

申込：講座名、住所、氏名、電話番号を電話・FAX・メールにてお申込みください。

問い合わせ

浦安市ボランティアセンター

☎380-8864 FAX355-5277

✉vc@urayasushi-shakyo.jp

社協カレンダー [令和元年 10月～12月]

10 October

月

- 10月～3月 赤い羽根共同募金運動期間
- 10月15日(火)民謡踊りボランティア講座
- 10月19日(土)パパとベビーのサロンinうらちゃんサロン望海
- 10月23日(水)移動ぼっかぼかin富士見
- 10月24日(木)精神保健福祉ボランティア講座
- 10月26日(土)堀江つどいの広場ハロウィンイベント
- 10月26日(土)・27日(日)「ぼっかぼか」～富岡公民館文化祭2019～

11 November

月

- 11月5日、12日、19日、26日(火)聞こえのサポーター(筆談)講座
- 11月14日(木)「成年後見制度」inうらやす
- 11月17日(日)第17回ふれあい広場
- 11月25日(月)移動ぼっかぼかin当代島

12 December

月

- 12月1日～31日 歳末たすけあい募金運動期間
- 12月25日(水)移動ぼっかぼかin富士見

令和元年台風第15号 千葉県災害義援金

このたびの災害に際し、和菓子さかえや様、秋山光雄様から義援金をお預かりしました。義援金は千葉県共同募金会を通じ、被災された方々に送られます。



和菓子
さかえや様

善意の寄付

令和元年7月1日～9月30日
(敬称略・順不同)

ありがとうございます。地域福祉活動のために大切に活用させていただきます。

一般寄付 14件 500,360円

浦安ライオンズクラブ 横川自転車店

株式会社三和製作所 今川自治会

山一興産株式会社 庚申堂

株式会社キヨシゲ 匿名

イマガワオートサイクル

ベイシニア浦安女性部会

社会福祉法人浦安市社会福祉協議会

〒279-0042 浦安市東野1-7-1 総合福祉センター内

TEL 047-355-5271 FAX 047-355-5277

✉fukushi@urayasushi-shakyo.jp

ホームページ <http://urayasushi-shakyo.jp/>

ホームページ QRコード



「うらやす社協だより」に対する ご意見をお聞かせください

いつも本会広報紙「うらやす社協だより」をご覧いただきましてありがとうございます。

「うらやす社協だより」をより良いものとしていくため、地域の皆様よりご意見を募集しています。ご意見につきましては、電話やファクス、メール等からお寄せください。ぜひご協力をお願いします。

TEL 047-355-5271 FAX 047-355-5277

✉fukushi@urayasushi-shakyo.jp