

2020年(令和2年)

1月15日 発行
第107号

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



あけまして
おめでとうございます。
今年もき“ラット”輝く
年にしていきましょう！

うらやす 社協だより

手話で会話の
お手伝い

一緒に活動

地域の施設での
お手伝い

おべんとうを
作ってお届け

ボランティア
募集

あなたの力を地域に 活かしてみませんか

外出のお手伝い

ガイドヘルプ

特技披露

お話し相手

ボランティア
グループの活動を
実際に見てみたい！

どんな方たちが
活動されている
のかな？

＼ボランティアに関する疑問を解消！／

第18回 ボランティアフェスティバル

ボランティアグループの活動紹介や展示、体験コーナー、ボランティアに関する相談を始め、その他、お楽しみイベント、ホテルやレストランの食事券といった豪華景品が当たる抽選会など盛りだくさんです！

是非遊びに来てください。

とき：1月26日(日)午後1時～4時

ところ：浦安市総合福祉センター(東野1-7-1)

主催：浦安市ボランティア連絡協議会

協力：浦安市社会福祉協議会

問い合わせ：浦安市ボランティアセンター

☎380-8864

浦安市ボランティアセンターでは、地域で活動してくださる方を募集しています。実は、「こんな資格を持っている!」「こんなことができる!」などなんでもOKです。もちろん資格などがなくても大丈夫です。少しのことでも、手助けしてくださる方を募集しています。

興味はあるけど…と悩まれている方もお気軽にご相談ください。ボランティアコーディネーターが、情報提供や相談に対応させていただきます。

また、浦安市ボランティアセンターでは、高齢者の外出のお手伝いや施設入居者の話し相手、傾聴活動など、現在20のボランティアグループが活動しています。地域の皆さんと一緒に、同じ目標に向かって活動してみませんか？活動内容や活動時間など、知りたい情報がありましたらお気軽にお問い合わせください。

会長年頭あいさつ



社会福祉法人
浦安市社会福祉協議会
会長 宇田川 勝久

あけましておめでとうございます。皆様には、明るい新年をお迎えることとお慶び申し上げます。

昨年は、「平成」という時代が終わり、「令和」という新しい時代の幕開けとなる大きな節目の年でした。その年に、社会福祉法人浦安市社会福祉協議会の会長に就任したことで、私にとっても大きな節目の一年となりました。

令和元年6月25日に会長となり半年が過ぎたところですが、うらやす社協が行っている事業の執行、支部社協を始めとするさまざまな事業への参加、また、関係団体が実施す

る行事に出席させていただきました。地域の事業に参加し感じていることは、本当に皆様が、地域のためにご尽力をされているということです。日々の積み重ねが、よりよい地域をつくっていくということを、実感しました。

そして、昨年9月に発生した台風第15号、10月に発生した台風第19号や記録的な豪雨により、千葉県も甚大な被害を受けました。9年前の東日本大震災で被災地となり、県内外から多くの支援をいただきましたので、うらやす社協としても何か力になろうと、9月から11月にかけて

て職員を千葉県内の鋸南町、館山市、富津市、茂原市、多古町、木更津市へ派遣し、災害ボランティアセンターの運営支援を行いました。

うらやす社協は、これからも地域の関係団体や県内社会福祉協議会等と連携しながら、地域福祉の中心的な役割を果たせるよう尽力してまいりますので、皆様のご理解・ご協力をお願い申し上げます。

本年が皆様にとりまして、幸多き一年となりますことを心からお祈りし、新年のご挨拶といたします。

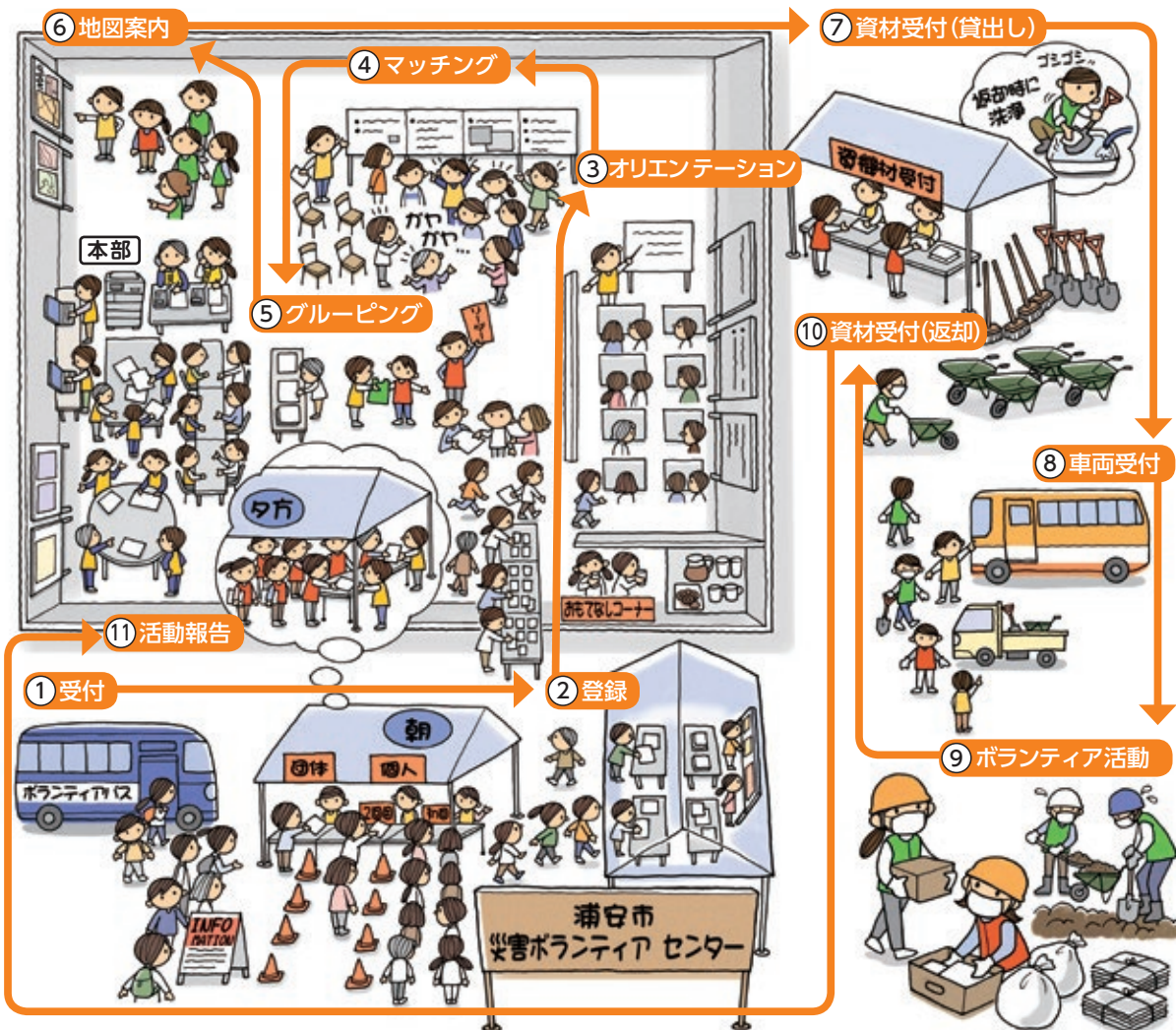
災害ボランティアセンターってなに？

◀ ボランティア活動までの流れ ▶

- ① 受付
初めての方も2回目以降の方も、こちらで一度、災害ボランティアとして受付を行います。ここでボランティア活動保険に加入します。
- ② 登録
初めての方は、こちらで個人情報や活動で役立つような資格・特技などを登録します。
- ③ オリエンテーション
被災状況や活動に当たっての心構え、被災者のプライバシーの保護など活動上の注意事項等の説明を受けます。
- ④ マッチング
被災された方からの困り事(ニーズ)を紹介して、ボランティアの活動先を調整します。
- ⑤ グループング
困り事の依頼先へ何うグループを結成し、あわせてリーダーも決めます。
- ⑥ 地図案内
ニーズ依頼先の場所を確認します。
- ⑦ 資材受付(貸出し)
活動に必要な資材を借り受けます(マスクなどの個人装備は、あらかじめ自身で準備します)。
- ⑧ 車両受付
活動場所までが長距離の場合などは、送迎をする場合があります。また、車両の貸し出しは、こちらで行います。
- ⑨ ボランティア活動
依頼先で活動します。体力を使う活動の場合は、注意しながら、こまめに休憩を取ります。
- ⑩ 資材受付(返却)
活動終了後、災害ボランティアセンターに戻り、使用した資材を返却します。洗浄などをお願いされることもあります。
- ⑪ 活動報告
リーダーから、依頼内容がどこまで進んだか、被災された方に何か気になるところはなかったかなどを報告します。

昨年、千葉県を始め日本各地で台風に伴う風水害により大きな災害に見舞われました。このような時、「災害ボランティアセンター」が開設され、被災者とボランティアをつなぐパイプの役割を果たすことになります。

■ 災害ボランティアセンターの1日



ぴっくあっぶ
うらやす Vol.3

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。

転入高齢者の心のよりどころを目指して… 浦安お茶っこ会



【設立経緯】

平成29年秋に開催された地域包括ケア評価会議で、転入高齢者に関するテーマについて話し合われ、親との同居などによる浦安市の呼び寄せの現状を知る。そして、転入したときの心細さ、近親者以外誰も知らない状況など、同じ境遇の方が気軽に集まれる場所の提供ができないかを模索する。その後、ともづな猫実(猫実地域包括支援センター)に相談し、さまざまな方々から支援を受けながら、誰もが参加できる雑談の場として、「浦安お茶っこ会」を平成30年3月に設立した。

【活動内容・会員数】(取材時)

会員数約80人(令和元年11月現在)で、参加者として集まって来られた方に2回目以降は運営のお手伝いをするボランティアとして協力してもらえよう、声掛けを行っている。

市外から転入してきた高齢者が中心となり、雑談を通して知り合えるよりどころとして、毎月第2・4火曜日午前10時から正午まで浦安市市民活動センターで「転入高齢者のつどい」を開催している。参加費は1回につき100円。

また、年数回、口くうケアや尊厳死等をテーマに講習会、ボランティアメンバーによる折り紙教室、カラオケなど楽しく活動している。

——浦安お茶っこ会を始めたきっかけは？

自身が市外から転入してきた経験をもとに、ご近所の方とのつきあいなど高齢になってからの転入の難しさを抱えている人が浦安市に多くいらっしゃることを、地域包括ケア評価会議で知りました。自分自身で何かできないかと考え、まず気軽に集まれるお茶のみ場をつくり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〉地域になじめず表情が暗い参加者がいましたが、郷土の話をする事で元気を取り戻してくれたこと。

〈大変だったこと〉協力ボランティアを増やすこと。

——活動への想い

誰もが人々の善意のもとで生活していて、私たちも支えられてきましたので、その恩返しの一つとして活動しています。また、参加するこ

とでつながりができて、参加者同士の支え合いができるようになれば良いと考えています。皆さんにはいろいろなところに参加して、知り合いを増やしてほしいと考えています。そのためにも気軽に参加できるように門戸を開いて、参加される方をお迎えします。気さくな方ばかりなので、是非お立ち寄りください。

——これから活動をしたいと考えている方へ一言

できる時にできることを、その場で精一杯活動することが良いかと思えます。誰しも気にしていないところでボランティア活動をしているので、ちょっとした善意を心掛けてほしいです。

この方に聞きました!!

代表
高橋 由美子さんのプロフィール

平成25年介護予防アカデミアに入会。団体内の体操班とスクエアステップ班(SSE)に所属しながら、「浦安お茶っこ会」を設立、代表に就任。現在に至る。



歳末たすけあい募金は すべて浦安のために

昨年12月1日～31日にかけて、歳末たすけあい募金運動を行いました。

この運動は、新たな年を迎える時期に支援を必要としている方々が、安心して暮らすことができるよう地域のみんなで支え合うことを目的としています。

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)では、12月1日(日)・5日(木)・10日(火)に市内の3駅にて街頭募金を行いました。

この街頭募金は、市内の中学校や高等学校の生徒のほか、ボーイ・ガールスカウト、福祉施設や支部社協の関係者など多くの団体の皆さんと協働して推進しています。

また、7日(土)にはバルドラール浦安の試合会場で、9日(月)にはベシニア浦安主催のイベント会場でも募金活動を行いました。



みんなで地域の支え合い

令和元年 表彰者の紹介

社会福祉分野などで、長年の功績がたたえられ、次の方々が表彰されましたので、ご紹介します。(順不同)

厚生労働大臣表彰	手話サークル「てとわ」
法務大臣表彰	富山 勝夫 氏(保護司)
浦安市民功労者表彰	大村 洋子 氏(民生委員・児童委員)
	草場 聖子 氏(保護司)
全国保護司連盟理事長表彰	榎本 俊夫 氏(保護司)
	草場 聖子 氏(保護司)
千葉県社会福祉協議会会長表彰	神野紳一郎 氏(民生委員・児童委員)
	白井ゆり子 氏(民生委員・児童委員)
	浦垣 輝子 氏(民生委員・児童委員)
	臼井由布子 氏(民生委員・児童委員)
	浦安市社会福祉協議会南3支部
千葉保護観察所長表彰	川口 利治 氏(保護司)
千葉県知事感謝状	上平 紀子 氏(保護司)

教育支援資金(生活福祉資金)のご案内

入学・就学するのに必要な資金の捻出が困難で、高等学校・短期大学・専門学校・大学に進学予定の低所得世帯等に資金の貸し付けを行う制度です。千葉県社会福祉協議会が実施主体で、各市町村社協が相談・申請などを受け付けています。申請に当たっては、日本学生支援機構等の他制度が優先となります。また、貸付の条件・基準があります。

《教育支援資金の種類・貸付限度額》

	高等学校	短期大学・専門学校 (専門課程)	大学
教育支援費 (月額限度額)	月額35,000円	月額60,000円	月額65,000円
就学支度費	500,000円以内 ※入学時のみ対象		

※借受申込者は就学する本人です。申込世帯の生計中心者が連帯借受人となります。
※申請時には、お住いの地区の民生委員との面談をしていただきます。
※利用には審査があります。申込から資金交付まで、1か月程度かかることもあります。

問合せ：浦安市社会福祉協議会 生活サポート班 ☎355-5271
(平日午前9時～午後5時)
※来所する前にお電話でお問合せください。

歳末たすけあい募金の使い道

歳末たすけあい募金として浦安市内で集められた募金は、支援を必要としている人への「歳末援護金」、地域福祉を推進するための「地域福祉事業」に活用されます。令和元年度は、5,090,000円の配分計画のもと募金活動を行いました。

●「歳末援護金」 3,552,000円

浦安市内の障がいのある方や福祉施設で生活されている方、交通事故で親を亡くされた世帯、また経済的な理由で学習機会に恵まれない子どもなどに配付する歳末援護金品として活用します。

●「地域福祉事業」 1,538,000円

ひとり暮らし高齢者への年賀状送付事業、見守り訪問活動のカレンダー配付事業、障がい者・高齢者などの外出支援のための福祉車両貸出事業、自治会などへの軽トラック貸出事業などに活用します。



今年もカレンダーが届きました

+～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、骨粗しょう症について

骨粗しょう症とは、骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。

骨粗しょう症の原因として以下の3つがあります。

- ①骨の新陳代謝のバランスが崩れる。
 - ②骨に蓄えられたカルシウムが血液中に溶け出す。
 - ③骨質の決め手、コラーゲンが劣化する。
- ※血液中にカルシウムが不足すると、骨に蓄えられたカルシウムが溶け出して不足分を補うため、骨密度が減ってしまいます。また、動脈硬化や高血圧がコラーゲンの劣化や減少を進行させると言われています。

骨粗しょう症になるリスク要因として、①女性の閉経、②極端なダイエット、③加齢、④遺伝や骨折体験、⑤体型や骨密度、⑥現在の喫煙習慣、⑦過度な飲酒、⑧偏った食生活や運動不足、⑨ほかの病気や薬剤の影響などが考えられます。

思い当たることがある方は、かかりつけ医へ相談し、骨密度の測定について相談してみましょう。

骨粗しょう症を防ぐ食事として、①乳製品(チーズ、牛乳、ヨーグルト)、②大豆製品(木綿豆腐、厚揚げ、凍り豆腐)、③小魚・海藻類(ひじき、桜エビ、いわし丸干し)、④野菜(小松菜、チンゲン菜、切り干し大根)があります。

※カルシウムの吸収を助ける成分として、青魚や干しいたけに含まれるビタミンDや納豆やブロッコリーに含まれるビタミンKがあります。
※コラーゲンの劣化を防ぐ栄養素であるビタミンB6(魚、牛レバー、じゃがいも)、ビタミンB12(魚、肉、鶏肉、卵、牛乳、乳製品)、葉酸(緑黄色野菜、果物、ナッツ類、いんげん豆、えんどう豆、ほうれんそう、レバー、アスパラガス、芽キャベツ)も併せて摂取しましょう。

骨粗しょう症を防いだり、進行を遅らせるために、骨と一緒に筋力とバランス力をアップさせ、1日5,000～7,000歩程度歩くことが有効です。
健康寿命を延ばすためにも、骨の健康を保ちましょう！



TOPICS

堀江フラワー通りクリスマスイルミネーション点灯式

11月30日(土)に堀江つどいの広場でクリスマスイルミネーション点灯式を行いました。日が暮れ、冬らしい寒空の下、堀江フラワー通りにクリスマスを彩るカラフルなイルミネーションがとまりました。イベント会場では一足早いクリスマスコンサートが開催され、洋一郎さん、

巽順子さん、大島智恵美さんによる演奏と歌声がより一層イルミネーションを幻想的に魅せてくれました。

沿道では地元商店、ボランティアによる出店もあり、地域が一体となる機会となりました。



社協カレンダー [令和2年 1月～3月]

1 January

- 1月
- 18日(土)パパとベビーのサロンin堀江つどいの広場
 - 22日(水)第1弾終活講演会「相談と遺言について」
 - 26日(日)第18回ボランティアフェスティバル
 - 15日(水)～31日(金)Uセンター各教室申込期間

2 February

- 2月
- 15日(土)パパとベビーのサロンinうらちゃんサロン望海
 - 26日(水)第2弾終活講演会「エンディングノートの書き方について」
 - 29日(土)うらやす後見人のつどい
 - 15日(土)～29日(土)Uセンター講座申込期間

3 march

- 3月
- 13日(金)防災ママカフェ

Information インフォメーション

パパとベビーのサロン

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。

◆パパとベビーのサロンin堀江つどいの広場

とき：1月18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利用ができます。

ところ：堀江つどいの広場(堀江3-1-8)

◆パパとベビーのサロンinうらちゃんサロン望海

とき：2月15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

講師：佐藤 陽氏(終活カウンセラー上級インストラクター)

定員：50人(先着順)

費用：無料

対象：市内在住の方

申込：2月3日(月)より。電話受付のみ

(平日：午前9時～午後5時)

うらやす成年後見支援センター

☎355-5315

『うらやす後見人のつどい』開催

後見活動の悩みや不安、家庭裁判所への報告書の書き方など、普段聞きづらいことや、どこに相談してよいか分からずに悩んでいることについて、情報交換しませんか。

日時：2月29日(土) 午後2時～4時

場所：浦安市総合福祉センター(東野1-7-1)

対象：親族の後見人をしている方

※市外にお住まいの親族の後見人をしている方も歓迎です。

内容：後見人を務める中で、分からないことや悩みなどについてのフリートーク
専門職(弁護士・社会福祉士)からのアドバイスなど

申込：電話、FAX、メールで事前予約 参加無料

うらやす成年後見支援センター

☎355-5315 FAX355-5277

✉koken@urayasushi-shakyo.jp

防災ママカフェ ～子どもの命を守るママになろう～

台風による風水害など千葉県では大きな被害が出ています。いつ起きてもおかしくない災害時に子どもと一緒にどのような行動をとればよいのでしょうか。備えていれば守れる命があります。いざというときに行動できるママになります。

とき：3月13日(金)午前10時～午後0時30分

ところ：総合福祉センター2階(東野1-7-1)

対象：市内在住、在勤の子育て中の親子・祖父母、プレパパママ先着40人

費用：無料

※キッズスペースがあります。お子さんと一緒に参加できます。(託児はありません。)

内容：第1部 防災ワークショップ

第2部 防災食試作&試食

講師：かもんまゆ氏(すくすく子育てなどメディア多数出演)

申込：氏名・お子さんの名前と年齢・住所・電話番号を災害ボランティアセンターへ

☎355-5520

第1弾 終活講演会『相続と遺言について』

相続・遺言・成年後見に関して簡単な事例の紹介、作成や手続きの方法などを学べます。

とき：1月22日(水)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)

※駐車場に限りがあるため、公共交通機関をご利用ください。

対象：市内在住の方

講師：酒井 伸明氏(司法書士)

定員：50人(先着順)

費用：無料

申込：電話受付のみ(平日：午前9時～午後5時)

うらやす成年後見支援センター

☎355-5315

第2弾 終活講演会『エンディングノートの書き方について』

人生の最期を見据えながら、自分の生と終えんを書きつづる「エンディングノート」が注目されています。「エンディングノート」の書き方などについて、学ぶことができます。

とき：2月26日(水)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)

※駐車場に限りがあるため、公共交通機関をご利用ください。

善意の寄付

令和元年10月1日～12月31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 13件 297,754円

庚申堂	イマガワオートサイクル
ベシニア浦安女性部会	横川自転車店
サイクルプラザ秋山	浦安市少林寺拳法連盟
銀の針	株式会社キヨシゲ
山一興産株式会社	匿名
新町地区連絡協議会	

浦安市民謡舞踊連盟による募金の協力

浦安市民謡舞踊連盟が毎年開催している「チャリティショー民謡舞踊大会」が12月1日(日)に浦安市文化会館大ホールで行われました。当日会場で集められた募金は、歳末たすけあい募金として全額浦安市内の福祉活動に活用します(詳細は3面参照)。



市長室にて募金贈呈式

災害義援金の受付について

令和元年の台風第15号、台風第19号、10月25日の大雨によって被災された方々を支援する目的に千葉県共同募金会では義援金を募集しています。

受付期間が令和2年3月31日まで延長されましたので、引き続き、ご支援・ご協力をお願いします。

●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(富岡公民館内)]
- ※振込による募金は、本会ホームページをご覧ください。

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)

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



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。



環境にやさしい
植物油インキを
使用しています。