

うらやす社協だより Urayasu



第111号
令和3年(2021年)

1月15日発行



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

ボランティアセンターってなに？

ボランティアセンターでは、ボランティアをしたい人と、お願いしたい人とをつなぐための調整や、ボランティア情報の提供を行っています。また、福祉教育推進のための体験学習の協力、日常生活を支援するボランティアの育成などに取り組んでいます。

どのようなボランティアがあるの？ 自分にできることがあるの？という方にも、ボランティアへ参加するきっかけづくりとして、地域のボランティア活動を紹介します。もっとボランティアを気軽に、楽しく活動できるように参加しやすい取り組みを適宜行っています。

また、年4回、「ボランティアセンターだより」を発行し、地域のボランティア情報や、ボランティアグループの活動紹介などをお知らせしています。ボランティアセンターホームページ (<http://urayasuvvc.jimdo.com/>) や市内公共施設などで是非ご覧ください。

ボランティア活動で、浦安市内のつながりの輪を一緒に広げていきませんか。



車いす体験



ボランティア活動の心得を共有



市内中学校での福祉体験



ボランティアセンター
ホームページ

年頭ごあいさつ



社会福祉法人
浦安市社会福祉協議会
会長 宇田川 勝久

新年あけましておめでとうございます。
昨年は、世界的に流行した新型コロナウイルス感染症の対応に追われた1年となり、その影響は未だに続き、いつ収束するのかわからない状況です。

私が会長に就任し1年半が過ぎたところですが、一昨年発生した台風第15号や台風第19号への対応、昨年の新型コロナウイルス感染症への対応に多くの時間を費やしました。

新型コロナウイルス感染症への対応として、うらやす社協では昨年3月下旬から、生活福祉資金の特例貸付の受付を行っています。また、老人福祉センターやぽっかぽかは感染リスクの高い高齢者が利用する施設であるため、細心の注意

を払いながら業務に当たっています。その他、小学校休校や分散登校に伴う放課後うらっこクラブの運営や堀江つどいの広場等子育て支援への取り組み、地域活動が制限される中での支部社協やボランティア活動の調整にも取り組んでいます。

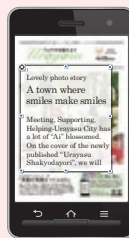
今年も厳しい状況は続くかと思いますが、新しい生活様式を踏まえた地域福祉活動に取り組み、うらやす社協が地域福祉の中核的な役割を果たせるよう尽力して参ります。皆様のご理解・ご協力をお願い申し上げます。

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、新年のご挨拶とさせていただきます。

「うらやす社協だより」が、

いつでも どこでも 誰でも

読める・聞ける！



「うらやす社協だより」ユニバーサル電子ブックは、無料アプリ「カタログポケット」をインストールするだけで、スマートフォンやタブレットで、10言語で読めるほか、音声読み上げ機能もあるので聞くこともできます。お気に入りの記事をSNSなどで共有することもできます。

【カタログポケット】の使い方

- ①アプリをインストール…
下のコードからダウンロードサイトへ
- ②アプリを起動し、「うらやす社協だより」で検索





食事サービス事業(赤い羽根共同募金を活用)

～地域の高齢者の見守り～

65歳以上のひとり暮らしの方や高齢者世帯の方に対して、ボランティアが手作りのお弁当をご自宅に月2回お届けしています。

この事業は、高齢者の安否確認とともに、孤立化を防ぎ、地域でのつながりづくりを目的として、昭和55年(1980年)から行っています。

お弁当を作っているのは、「おべんとうボランティアグループ」の皆さんです。その調理に当たっては、栄養バランスを考えながら、季節の食材を使い、「おいしく食べてほしい」という思いで料理しています。さらに、高齢者が食べやすいよう、入れ歯に詰まりやすいゴマは「すりゴマ」を使用したり、食欲をそそる見た目や彩りに工夫を凝らしています。

おべんとうボランティアグループは、献立作りに始まり買い物、調理、掛け紙(メニューお品書き)作り、配達までを分担して、それぞれができることで携わり、お弁当を楽しみにしている皆さんのもとへ届けています。

また、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、衛生管理をしっかり行い、安心・安全なお弁当を届けています。

このような活動の功績が認められ、おべんとうボランティアグループは、社会奉仕活動に従事し、顕著な実績のある個人や団体に授与される緑綬褒章を昨年秋に受章し、これを励みに一層の活動を続けていきます。



おべんとうボランティアグループで一緒に活動してみませんか?

これからも、地域の見守りを継続していくために、一緒に活動してくださる方を募集しています。調理だけでなく、お弁当の配達や、掛け紙のイラスト作成など、ご自分の力で参加してみませんか。体験講座を開催しますので、4ページのインフォメーション記事をご確認ください。



イラスト作成中



一緒に活動しましょう

グループさんの声

- グループの活動者も「楽しく」をモットーに活動している。
- 和気あいあいとした雰囲気です本当に良いグループであると思う!
- グループのメンバーがいるから、楽しく活動できている。
- 今回の受章は、ここまでやってきたことが認められてうれしい。

利用者の声

- 他のどんなお弁当よりここのお弁当がおいしい。
- いつも見守ってもらっているという安心感がある。
- いつも季節に合わせたメニューを楽しみにしている。

～ぽっかぽかランチ～

日頃昼食を一人で食べられている方などへ食を通して交流を深めることを目的に、毎月第4木曜日の食事サービスの日に合わせて、堀江ぽっかぽかでは、「ぽっかぽかランチ」を行っています。参加されている方からは、「一緒に同じお弁当を食べて、楽しい時間を過ごせた」「食べる前に皆で口福体操を行ってよりおいしく感じる」などの感想をいただいています。

現在はコロナ禍のため中止にしていますが、再開が決まりましたら堀江ぽっかぽかよりチラシ等でご案内します。なお、先着申込制となっていますので、再開の案内が出た折には、お早目にお申し込みください。

問い合わせ：堀江ぽっかぽか(堀江3-9-22) ☎721-3737



うらやす社協の会費ご協力のお願い

地域の福祉活動にご協力をお願いします

うらやす社協が実施する事業は、浦安市や千葉県社会福祉協議会からの補助金、委託金や共同募金配分金、そして地域の皆さんからの会費や寄付が貴重な財源となっています。

自治会、法人、団体の皆さんには「会費」というかたちで、地域福祉にご参加・ご支援いただいています。

うらやす社協の事業にご理解・ご賛同いただき、地域の福祉活動のためには是非ご協力をお願いします。

対象	会員区分	会費(年額)	
地域福祉活動にご賛同いただける方	一般会員	1口	300円
	特別会員	1口	1,000円
法人・事業所等の方	賛助会員	1口	2,000円

会費の使い道

- 子育て支援
- 高齢者支援
- ボランティアセンターの運営

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(火)に市内の3駅で街頭募金を実施しました。例年、市内の小・中学校や高等学校の児童や生徒、大学生のほか、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行っていますが、新型コロナウイルス感染症の拡大状況を踏まえ、規模を縮小し最低限の人数で募金を呼びかけました。見明川中学校の生徒より募金呼びかけメッセージを提供いただき、募金のPRをすることができました。



■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2年度は、3,584,000円の配分計画のもと募金活動を行いました。

●「歳末援護金」 2,037,000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、陸上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」 1,547,000円

ひとり暮らし高齢者への年賀状事業、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、自治会などへの軽貨物車両貸出事業に活用します。



+ ～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、

「高齢者の身体活動時間が新型コロナウイルスで3割減!？」です。

新型コロナウイルスの影響は、まだ予断を許さない状況が続いています。

感染予防のためには3密を避けることが重要ですが、高齢者は身体活動量が減少することで転倒・骨折しやすくなったり、要介護状態になりやすくなります。つまり、感染予防と身体活動の維持の両者のバランスを適正に保つことが重要です。

国立長寿医療研究センターと筑波大学の研究グループが2020年1月(感染拡大前)と4月(感染拡大期間中)のそれぞれにおける身体活動時間を調査し、比較したところ、感染拡大前後で、1週間当たりの身体活動時間は約3割(約60分)も減少したとの結果が出ています。

コロナ禍に負けず、介護予防に取り組みしましょう。今、改めて介護予防が必要です。

【運動で介護予防！】

高齢者に必要な1日当たりの運動量は連続20分以上、最大1時間程度だと言われています。自宅内や自宅周辺で体が動かせるTV体操やラジオ

令和2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)

緑綬褒章 法務大臣表彰	おべんとうボランティアグループ 榎本俊夫氏(保護司) 草場聖子氏(保護司)
浦安市民功労者表彰	榎本俊夫氏(保護司) 合力知江氏(民生委員・児童委員)
全国保護司連盟理事長表彰 千葉県知事表彰	吉野輝信氏(保護司) 吉田和枝氏(民生委員・児童委員) 毎田久子氏(民生委員・児童委員) 浦安市民生委員児童委員協議会 (共同募金運動奉仕団体)
千葉県社会福祉協議会会長表彰	秋山悦子氏(民生委員・児童委員) 塩谷由里氏(民生委員・児童委員) 大西みち子氏(民生委員・児童委員) 岡田真紀氏(民生委員・児童委員) 小川和子氏(民生委員・児童委員) 櫻庭公子氏(民生委員・児童委員) 高木知恵子氏(民生委員・児童委員) 西村雅子氏(民生委員・児童委員) 長谷川えり子氏(民生委員・児童委員) 藤田順子氏(民生委員・児童委員) 星野隆氏(民生委員・児童委員)
関東地方保護司連盟会長表彰 千葉県社会奉仕賞	川口利治氏(保護司) 吉野輝信氏

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、各市町村社会福祉協議会が相談・申請等の窓口を行っています。申請に当たっては、日本学生支援機構等の他制度優先の原則があり、また世帯の所得等によって上限額があります。

《教育支援資金の種類・貸付限度額》

	高校	短大・専門学校	大学
教育支援費 (月額上限額)	35,000円	60,000円	65,000円
就学支度費	500,000円以内 ※入学時のみ		

※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、お住ま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。場合によっては、申請後、1か月程度かかります。

問い合わせ：生活サポート班 ☎355-5271(平日午前9時～午後5時)

※来所する前に必ずお電話でお問合せください。



体操、ウォーキングも効果的です。まずは、1日当たりの運動時間を10分間確保するように意識してください。体を動かすことは、認知機能の向上にも効果的だと言われています。

厚生労働省ホームページでは、高齢者の健康維持のために日本全国の自治体で作成されている体操を紹介したリーフレットや動画をまとめて掲載しています。また、東京都理学療法士協会でも「理学療法士による自宅でできる効果的な運動ガイド」として運動前後のウォームアップやクールダウンから体幹トレーニング、体に不自由がある方でも実行しやすいトレーニングなど、自宅でできる運動動画を紹介しています。

高齢者でも簡単に行えるトレーニングなので、無理なく体を動かすには最適です！ぜひ参考にしてみてください。

〈参考資料〉

- ・国立長寿研究センター、筑波大学「コロナに負けず、介護予防！」
- ・みんなの介護「高齢者の活動時間が3割減！ 新型コロナ感染予防と体力維持のバランスを保つことが重要」

Topics

トピックス

堀江つどいの広場・堀江ぽっかぽか クリスマスイルミネーション点灯

12月1日(火)から12月25日(金)までの期間に、堀江フラワー通り沿いにある、堀江つどいの広場と堀江ぽっかぽかのクリスマスイルミネーションが点灯しました。今年は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、地域の皆さんが参加する点灯式



堀江フラワー通りの冬の風物詩

を行うことができませんでしたが、不安な日々にも明かりをとすように、きらびやかな光が堀江フラワー通りを包みしました。

通りかかった方々は、イルミネーションをバックに笑顔で写真を撮をパシャリ。この時期なかなか遠くまで見に行くことはできないので、クリスマスの季節を感じられてうれしいとの声をいただきました。

堀江つどいの広場・うらちゃん サロン望海のクリスマス

12月19日(土)に堀江つどいの広場、12月21日(月)と24日(木)にうらちゃんサロン望海にて、クリスマスイベントを開催しました。堀江つどいの広場では、初めての試みとして「インスタライブ配信」によるクリスマス会を開催し、日頃堀江つどいの広場を利用してくれている方たちを含むたくさんのフォロワーさんと一緒にクリスマスを楽しみました。Instagramの画面上にはリアルタイ

ムでたくさんの応援メッセージが届きました。当日会場に集まることができなかった子どもたちには、後日サンタクロースが用意してくれたプレゼントを渡しました。

また、うらちゃんサロン望海では、密を避けるため、会場外にクリスマスツリーやサンタを型どったバルーンアートのフォトスポットを用意し、チェキで撮影した写真を来場してくれた親子に差し上げました。最後には、本物のサンタクロースからプレゼントが！ たくさんの親子の笑顔が、暗くなりがちなコロナ禍のクリスマスを明るく彩ってくれました。



堀江つどいの広場クリスマス
インスタライブ配信中

Information

インフォメーション

おべんとうボランティア 体験講座

ひとり暮らし高齢者または、高齢世帯に手作りのお弁当を届ける、おべんとうボランティアの体験講座です。

とき：2月19日(金) 午前10時～正午

ところ：東野パティオ 3階調理実習室

対象：市内在住、在勤、在学の方 先着15人

講師：おべんとうボランティアグループ

費用：無料

持ち物：筆記用具、エプロン

申込：講座名、氏名、住所、電話番号、年齢を浦安市ボランティアセンターへ

☎380-8864 FAX355-5277

✉vc@urayasushi-shakyo.jp

車いす・白杖 体験講座

車いす・白杖の取り扱いを基礎から学ぶことで、ボランティアのきっかけをつくる講座です。

とき：2月4日(木) 午前10時～正午
ところ：総合福祉センター2階多目的室

対象：市内在住、在勤、在学の方 先着5人

講師：介助グループあいあい

費用：無料

申込：講座名、氏名、住所、電話番号、年齢を浦安市ボランティアセンターへ

☎380-8864 FAX355-5277

✉vc@urayasushi-shakyo.jp

終活講演会 ～相続と遺言、エンディングノート～

人生の晩年から、その先の死後について自らの意思を反映するためにも「将来への備え」「終活」について考えてみませんか。

●テーマ：講演会「相続と遺言」と個別相談会

別相談会

とき：(1) 2月20日(土) 午後1時～3時

(2) 2月20日(土) 午後3時15分～、午後3時45分～

内容：(1) 酒井伸明氏(司法書士)による講演会「相続と遺言」

(2) 講演終了後に司法書士による「相続と遺言の個別相談会」(事前予約制 定員6人)

●テーマ：講演会「エンディングノートの書き方」

とき：2月25日(木) 午後2時～4時
講師：佐藤 陽氏(終活カウンセラー 上級インストラクター)

ところ：東野パティオ 2階会議室 3・4

対象：市内在住・在勤の方

定員：各テーマ先着35人ずつ

申込：氏名、住所、電話番号を、電話、FAX、メールいずれかにて事前に予約してください。

問い合わせ：うらやす成年後見支援センター

☎355-5315 FAX355-5277

✉koken@urayasushi-shakyo.jp

社協カレンダー

【令和3年 1月～2月】

2月

○2月4日(木)
車いす・白杖体験講座

○2月13日(土)
浦安市社会福祉大会

○2月19日(金)
おべんとうボランティア体験講座

○2月20日(土)
富岡ぽっかぽか・富岡公民館
協働事業
～土曜日昼の富岡さわやか地域交流イベント～

○2月20日(土)
終活講演会「相続と遺言」と個別相談会

○2月24日(水)
移動ぽっかぽか
in 富士見、堀江橋

○2月25日(木)
終活講演会「エンディングノートの書き方」

新型コロナウイルス感染拡大状況によってスケジュールを変更する可能性がありますので最新情報はホームページをご覧ください。



【相談】

○成年後見・相続・遺言相談(弁護士)
※東野パティオ

1月19日(火)、2月9日(火)、3月9日(火)

○成年後見・相続・遺言相談(司法書士)
※富岡公民館

2月17日(水)、3月17日(水)

○助産師相談 ※堀江つどいの広場
2月4日(木)、3月4日(木)

善意の寄付

令和2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 11件 276,771円

- 特定非営利法人
ワーカーズコープ浦安
地域福祉事業所
- 山一興産株式会社
- 株式会社キヨシゲ

- 横川自転車店
- 庚申堂
- 株式会社三和製作所
- 匿名

会員募集中 (60歳以上の方)

清掃・軽作業を希望する方、
大歓迎です

入会説明会

1月18日(月) 堀江公民館

2月10日(水) 美浜公民館

2月15日(月) 当代島公民館

3月10日(水) 日の出公民館

3月15日(月) 高洲公民館

※いずれも午後2時開始

(公社)浦安市シルバー人材センター
〒279-0004 浦安市猫実2-12-7 ☎355-4001

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

☎047-355-5271

FAX 047-355-5277

✉fukushi@urayasushi-shakyo.jp

ホームページ

http://urayasushi-shakyo.jp/



UD
FONT

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。

VEGETABLE
OIL INK

環境にやさしい
植物油インキを使用しています。