

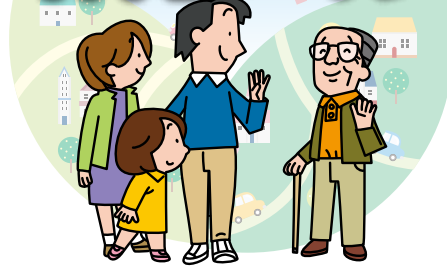
ウォーキング する時の ポイント

健康長寿ネットより



- (1)目線はいつも10～15m先を見る
- (2)足のはこび方
 - ①膝を伸ばしましょう。
 - ②伸ばした膝は、かかとから着地しましょう。
 - ③身体の重心の移動はかかとからつま先へ。
 - ④最後に、つま先にしっかりと重心を残す。足で地面を踏み込むような感覚です。
- ③呼吸は足の動きに合わせて「吸う吸う」「吐く吐く」のリズム

みんなが参加 仲間づくり



社会福祉協議会では、地域での仲間づくりと介護予防を目的に健康長寿(健寿)をテーマとして、講演会、介護予防教室、ウォーキングなどを各地区社協で開催しています。是非ご参加下さい。

鎌ヶ谷

社協 だより

平成20年11月25日 第75号

発行……社会福祉法人
鎌ヶ谷市社会福祉協議会
〒273-0195
鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷2-6-1
総合福祉保健センター5F
TEL.047-444-2231
FAX.047-446-4545

これからの 地区社協の予定

※日時・内容等を変更する場合がありますので、事前に各地区社協でご確認下さい。

●中央地区社協 (☎442-5145)

- ◎茶話会(70歳以上対象)
1月、3月予定
- ◎介護予防教室 1月22日
- ◎健康長寿事業
 - ①12月 3日交流会(援護グループ依頼)
 - ②12月10日交流会(/)
 - ③ 3月23日交流会(/)



●中央東地区社協 (☎442-5144)

- ◎介護予防教室
 - ①2月14日 健康体操
 - ②3月予定 医療講演会
- ◎ミニリハビリ教室
 - ①12月16日 ②1月27日
 - ③ 2月24日 ④3月17日

●東部地区社協 (☎442-5141)

- ◎医療講演会 12月6日「医療講演」
- ◎健康長寿事業
 - 1月予定 ウォーキング
 - 3月予定 ウォーキング
- ◎ミニリハビリ教室
 - ①1月27日 ②2月24日
 - ③3月24日



●西部地区社協 (☎047-389-6061)

- ◎ミニリハビリ教室
 - ①12月3日 ②2月4日
- ◎介護者教室(2月中旬)
- ◎体操講演会(3月予定)
国際武道大学教授講演予定

●南部地区社協 (☎442-5143)

- ◎介護者教室 1月 調理実習
- ◎地区リハビリ教室
 - さくら会
 - ①12月18日 ②1月22日
 - ③ 2月26日 ④3月12日
 - ひまわり会 12月17日
- ◎元気アップ講座
 - 2月予定
「歯科・口腔ケア」、「認知症」
- 北部地区社協 (☎442-5142)
- ◎医療講演会
 - 1月31日 「医療講演会」
- ◎健康づくり料理教室
 - 2月 3日 「メタボリックシンドロームの予防」



●あなたの募金があなたのまちで役立ちます

12月1日から12月31日まで「みんなでささえあうあったかい地域づくり」をスローガンに、歳末たすけあい募金運動が実施されます。皆様からご協力いただいたこの募金は、地域で支援を必要とする人のために配分されています。昨年度分は皆様から約430万円の募金をいただくことができました。今年度も皆様のあたたかいおもいやりをお願いいたします。共同募金のホームページでは、募金状況や配分先などがご覧いただけます。

(<http://www.akaihane-chiba.jp/>)

個人の鈴木秀承様より赤い羽根共同募金への大口寄付がありました。



★お知らせ★

■第16回鎌ヶ谷市社会福祉大会

地域福祉の推進と住民主体のまちづくりを目的に社会福祉大会を開催します。

期 日 平成21年2月5日(木) 13時～15時30分

場 所 総合福祉保健センター6階 大会議室

内 容 式典及び記念講演「地域福祉活動」(予定)

講師：国際医療福祉大学 教授 小林雅彦先生

問合せ先 鎌ヶ谷市社会福祉協議会

☎047-444-2231 FAX047-446-4545

報告

■本会が実施する福祉サービスに関する運営状況の公表

平成19年4月1日から平成20年3月31日までの期間に、苦情申出はありませんでした。(社会福祉法人鎌ヶ谷市社会福祉協議会 苦情解決規程第14条に基づく報告)

■かがやふれあい冬まつり

日 時：平成20年12月6日(土)

午前10時から午後2時

会 場：総合福祉保健センター 5階および6階

主 催：かがやふれあい冬まつり実行委員会

問合せ先：かがやふれあい冬まつり実行委員会事務局（鎌ヶ谷市社会福祉協議会内）

☎047-444-2231 FAX047-446-4545



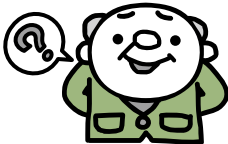
かがやふれあい冬まつりは、例年12月3日から12月9日までの「障害者週間」に合わせて、市内の障がい者関係団体の皆さんにステージ発表を通して日頃の活動を紹介していただき、交流を深めるイベントとして開催しています。たくさんの方のご来場をお待ちしています。

高齢者や障がい者の自立した地域生活を支援します

～日常生活自立支援事業(地域福祉権利擁護事業)～

日常生活自立支援事業は、在宅で日常生活を送る上で、福祉サービスを利用したり、毎日の生活に欠かせないお金の出し入れが困難な高齢者、障がい者の方が、地域で安心して生活ができるように支援する福祉サービスです。

福祉サービスって何があるんだろう？



福祉サービス利用援助

福祉サービスの情報提供や苦情解決事務手続きなど

お金の管理が心配…



財産管理サービス

生活に必要な金銭の出し入れや公共料金の払い出しなど

通帳や年金証書をどこに置いたか忘れてしまう



財産保全サービス

大切な財産(通帳・実印・権利証など)を貸金庫で保管

対象者

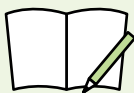
- 在宅で生活されている高齢者や障がい者で、日常生活での福祉サービスの利用や金銭管理などがうまくできない方。
- 利用に必要な契約内容が理解できる方。

利用料

- 年会費3,600円(月額300円)〔財産保全サービスの場合は、年会費3,000円(月額250円)〕
- 利用料30分あたり500円〔生活保護世帯は無料。〕
- ※相談や支援計画の作成は無料。※弁護士・司法書士・社会福祉士紹介サービスは無料。
- ※生活支援員による支援は有料。(生活支援員の交通費：1時間以上一律1,000円等)

問い合わせ先
社会福祉協議会
☎047-444-2231

応援します修学資金



■利用できる方

対象となる学校に在学または、入学する方で、世帯の収入がおおむね市町村民税非課税程度の所得の少ない世帯で、他からの融資を受けることが困難な方。

■対象となる学校

学校教育法に規定されている高校、専修学校、大学など

■貸付制度の概要

貸付限度額：高 校 月35,000円以内
専修学校 月60,000円以内
大 学 月65,000円以内

就学支度費：500,000円以内

貸付要件：連帯保証人が必要

不要になった入れ歯の

リサイクルにご協力ください



入れ歯の金属には、高価な(金・銀・パナジウムなど)が含まれています。鎌ヶ谷市職員組合の協力のもと不要になった入れ歯を回収し、NPO法人日本入れ歯リサイクル協会を通じて貴金属が換金され、各40%が日本ユニセフ協会と市社会福祉協議会への寄付金として、世界の子どもたちや地域福祉活動のために役立てられます。皆さまのご協力をお願いいたします。

(回収方法)

回収ボックスに投函する際は、熱湯または入れ歯洗浄剤にて消毒し、ビニール袋に入れてから投函してください。

(入れ歯回収ボックスの設置場所)

市役所(1階市民ホール)、社会福祉センター、地区社協(中央・中央東・東部・西部・南部・北部)



ご利用ください〈指定管理施設〉社会福祉センター

社会福祉センターでは、カラオケや踊りに利用できる舞台付の広間(68畳)、お風呂、健康器具などを備えるとともに囲碁・将棋などもできます。60歳以上の人を対象に陶芸・手工芸・フォークダンス・健康増進体操教室なども開催しています。また、保健師による健康相談も行っていますので、お気軽にご利用ください。

開設日時

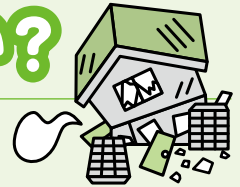
開館時間／午前9時から午後4時30分
休館日／毎週火曜日・祝日(祝日が火曜日の場合は翌日も連続して休館)・年末年始
お風呂の利用／休館日を除く月・水・金の午前11時から午後3時
入館料／市民は無料 市外の方は300円
団体利用／団体で部屋を借り切る場合は、有料となり、利用する1か月前から1週間前までに料金を添えて申請が必要です。

場所・アクセス

所在地／社会福祉センター 鎌ヶ谷市初富802番地の116(第五中学校前)
電話／047-444-0121
●市役所または新鎌ヶ谷駅からコミュニティバス「ききょう号東線」さわやかプラザ軽井沢行乗車 社会福祉センター下車
●新京成鎌ヶ谷大仏駅から船橋新京成バス ニュータウン七次台行乗車 ひょうたん下車徒歩3分

災害ひとくちメモ シリーズ⑥

あなたは無事に帰宅できますか?



帰宅困難者編／パート1

■帰宅困難者とは

『大震災等の災害時に公共交通機関が使用出来なくなり、自宅が遠隔なため、帰宅をあきらめる人々や、一旦徒歩で帰宅を開始したものの途中で帰宅が困難となり、保護が必要になる人々』と言われています。

■どれくらい離れていると帰宅できない

自宅までの距離が10kmを越えると1km増すごとに1割が挫折し、**20kmを超える距離では全員が帰宅できない**と想定されています。(東京都の防災会議公表「東京における直下地震の被害想定に関する調査報告書」より)

また、人の平均的な歩行速度は時速4～5kmと言われており、帰宅までの道順を把握、迂回する必要がなかったとしても、**10kmを歩くのに2時間程度**かかります。さらに、環境的要素(夏場の猛暑や冬の寒さなど)や地震により被害(火災・道路寸断・家屋倒壊・浸水被害など)を考えれば、「10km歩ける体力がある」だけでは対処が難しいと言われています。



■帰宅をする前に考えること

帰宅困難者の基本原則は『**むやみに移動を開始しないこと**』と言われています。震災直後は多くの方が、居住地に向けて一斉に帰宅行動を始め、交通機関の駅周辺や路上には膨大な滞留者が発生し混乱が起きることがあります。混乱に巻き込まれない為にも、正しい情報を得てから行動することが大切です。

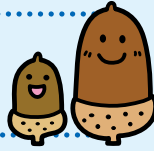
特に、自宅が遠隔地にある人は、自宅周辺を含む広域的な震災情報に加え、自分がいる付近の地域の情報を得る必要があります。

善意銀行 ありがとうございました

平成20年6月3日～平成20年10月22日 (敬称略・順不同)

名前	寄付先	金額	名前	寄付先	金額
深津歌謡教室	社協	35,574	持田辰彦	社協	100,000
匿名	学生ボランティアホットステーション	3,201	ほほえみカルチャークラブ	東部地区社協	21,333
千葉土建一般労働組合鎌ヶ谷支部	社協	15,710	鎌ヶ谷市梨業組合	社協	5,000
家庭倫理の会 鎌ヶ谷市	社協	20,000	南部ダンスサークル	社協	40,000
NPO 法人 日本入れ歯リサイクル協会	社協	152,946	華乃会	社協	20,000
鎌ヶ谷市ダンススポーツ	社協	22,030	ラーメンとんちゃん	社協	5,496
民謡 寿美峰会	社協	12,304	匿名	鎌ヶ谷工房	200,000
鎌ヶ谷青年会議所	社協	20,000	チャリティサークル ふれあい会	社協	100,000
匿名	社協	25,000	ビッグボスシバサキ株式会社	社協	124,853
(株)ヤマシナ商事	社協	91,595	ニューボーイズうたごえ喫茶	社協	60,000

ボランティアセンター紹介



ボランティアセンターでは、皆さんの自主的・自発的な活動を支援するために、次にことを行っています。

● ボランティア活動の相談・斡旋

「ボランティアを始めたい」「活動をもう少し広げたい」という方の相談等を一緒に考えたり、斡旋をしています。

● ボランティア活動の情報提供

ボランティア活動やボランティア団体等について情報提供を行っています。

● ボランティア講座の開催

ボランティア活動に必要な基礎知識や技術の習得のための講座を開催しています。

● ボランティア登録・保険加入手続き

ボランティア活動を希望する方にボランティアとして登録を行ったり、ボランティア保険加入手続きを行っています。

● ボランティアや関係機関との連絡調整

ボランティア活動の推進を図るため、ボランティア団体や関係機関との連絡調整を行っています。

ボランティアセンター



総合福祉保健センター5F

問い合わせ TEL(442)2940

FAX(446)4545

開所時間

月～金曜日：午前9時～午後4時

ボランティアまめ知識

“ボランティア元年”とは？

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災をきっかけに、多くの市民が災害ボランティアとして参加しました。そのため、平成7年を「ボランティア元年」と呼んでいます。また、1月17日を「防災とボランティアの日」としています。

永年のボランティア活動の功績をたたえ、厚生労働大臣表彰を受賞いたしました。

鎌ヶ谷朗読「はなしの小箱」は、昭和55年の発足以来28年間、目の不自由な方に市の広報や議会だより等をテープに吹き込んで希望者に配付する活動や視覚障がい者の福祉の向上に向けたさまざまな活動を続けてきました。現在、会員は33名。会長の河永さんは、ここまで、活動を続けてこられたのも、利用者の方や仲間を支えられ、家族のサポートがあったから。これからも利用者のニーズに答えられるようスキルアップを目指したい」と話してくれました。



写真右から：清水市長、河永会長、佐藤副会長、鈴木社協会長

おめでとう
ございます

鎌ヶ谷朗読「はなしの小箱」が 厚生労働大臣表彰

保育ボランティア養成講座募集

子育て中のママを応援し、支えてくれる保育ボランティアを育成します。

■ 日程・内容

①平成21年1月27日(火)
13:30～15:30 団体活動室

「子供の心と体の発達」

講師／相馬 由美子氏（道野辺保育園園長）

②平成21年1月28日(水)～2月13日(金)の間に道野辺保育園での1日体験「保育ボランティアの体験をしてみよう」

③平成21年2月16日(月) 13:30～15:30

団体活動室

手遊び・わらべうたなど、ボランティア活動について

■ 定員 講座終了後、保育ボランティアとしての活動を希望する方 20名

■ 締切 平成21年1月23日(金)
ボランティアセンターまで



ボランティア募集

こんなボランティアをしてくれる方を募集しています。興味のある方は連絡お待ちしております。特に男性の方、大歓迎。

① 車イス介助（週1回程度）

人と会うのが好きな人にお勧め
内容：車イスでの移動介助など

② 保育ボランティア（月1回程度）

子どもが好きな人にお勧め
内容：乳幼児の保育など

③ 施設ボランティア（月1回程度）

お年寄りが好きな人にお勧め
内容：お話相手などの施設のお手伝い



自分の趣味を生かしてボランティア活動できないかと思ひ、平成18年11月から特別養護老人ホーム幸豊苑で、いけ花指導のボランティアを月1回行っています。活動日には、毎回20人位の方が楽しんでいけ花に取り組んでいます。毎回その季節にあった花を取り入れたいと思ひ、どの花を準備するかも、今では楽しいひとときになっています。「花は人なり」と、いけ花の世界では言いますが、まさにその通りで、同じ花材でも出来上がった作品は千差万別で、いけた人の性格がよくわかり、面白いものです。

これからも利用者さんの笑顔や真剣な表情を感じながら、職員の方々や花屋さんのご協力のもとに続けていけたらと思っています。



個人ボランティア紹介 いけ花ボランティア



大場あや子さん

● 友愛ボランティアよりご協力のお礼と報告

第31回友愛ボランティアチャリティバザーが10月4日(土)三橋記念館前にて盛況のうちに終了しました。寄付と献品の収益1,019,298円は一人暮らしの高齢者などへの昼の弁当作りの活動資金として役立てます。ご協力ありがとうございました。