

＼ 皆さんの声に少しでも 応えたい！ ／

ちばし



ハーティちゃん

SHAKYO

<https://chiba-shakyo.jp/>

DAYORI

社協だより

Vol.

128

2025.3

千葉市社会福祉協議会(略:社協)は、社会福祉法に基づき、お互いに支え合いながら誰もが住みやすい地域の実現を目指し、住民による住民のための地域づくりのお手伝いをする民間福祉団体です。

本会と千葉大学の
授業を通した
連携協力の
取り組み！

～ ソーシャルラーニング ～

▼ ボッチャも一緒に！



詳細は
2ページで
紹介



千葉大学のソーシャルラーニングについて

▲ 白熱している風船バレー

千葉大学の「ソーシャルラーニングⅠ」の授業では、学生がいきいきサロンをはじめ、様々な地域活動に参加し、参加者と交流を図る中で得た学びを、自分の専門分野やキャリアへ活かしていくことを目的として令和3年度から本会と連携して取り組んでいます！

ソーシャルラーニングとは

学外における社会貢献を目的とした社会的な学びのこと。

ボランティア活動などの地域体験活動の実践を通した学びと組み合わせ、学習効果の飛躍的な向上を目指しています。

contents

- P.3 地域のシニアの活動に職員を派遣します！ ●千葉市いきいきプラザ・センター
- P.4-5 こんにちは！地区部会です。 第3回 松波地区部会、花見川地区部会、稲毛地区部会
- P.6 令和6年度「赤い羽根共同募金運動」ご協力ありがとうございました
- P.7 賛助会員・寄附者の紹介
- P.8 求人インフォメーション
自宅で簡単！運動不足を解消
季節に応じた健康食事メニューの紹介！

千葉市社協の事業内容がわかるパンフレットはこちら！▶



この広報誌は赤い羽根共同募金の配分金により発行しています。

千葉大学とかがわったきっかけ

2021年(令和3年)、活動場所の受け入れ先として、稲毛区事務所の地区部会担当者へ相談あり。
年度初めに各地区部会のサロン等の情報を大学へ提供し、受け入れ先になる地区部会との
つなぎ役として関わっている。

今回、学生が参加した轟・穴川地区部会の「シャルム西千葉いきいきサロン」は大学に近いマンション
の集会室で開催しており、普段行われているサロン内容の他に、学生が企画を持ち込み、参加者との交流
を楽しみました！

懇談の
様子



久しぶりに
孫と一緒に
いるみたいで
楽しかった！

学生と
おしゃべりしたり、
身体を動かしたり
することで
気持ちが若返った

若いパワーを
もらった！

今後もこのような
機会を増やして欲しい！

参加者と学生の声を
ご紹介します！

高齢の方との
関わり方について
学ぶことができた

参加者の
皆さんから
元気を
もらいました！

普段関わらない
ような世代の人と
話して、知り合いに
なれて嬉しかった！

普段、祖父母とは
一緒に住んで
いないため、
関わることで
できて良かった

参加者と
学生の
皆さん

今後について

ソーシャルラーニングを通じて、高齢者の意見や交流時の表情から
地域交流や世代間交流が重要であると感じました。このような機会は
極めて少ないため、より高齢者と学生が交流できる場の提供を多くの地域に
広めていきたいと思います。

問い合わせ先 稲毛区事務所 Tel 043-284-6160

千葉市いきいき
プラザ・センター

地域のシニアの活動に

職員を派遣します!



いきいきプラザ・センター職員が、シニアの皆様の地域活動に出張して活動を支援します。

活動内容はメニューの中からお選び頂きますが、お勧めは認知症予防に効果がある**健康テレビゲーム**です。「テレビゲームなんてしたことない。」という方でも大丈夫! 職員が機材を持って伺い丁寧に説明を致します。どなたでも簡単にできるところが健康テレビゲームの良いところです。さあ、いきいきプラザ・センターの職員と一緒に楽しく認知症予防、介護予防に励みましょう。

活動メニュー(例) 下記よりお選び頂きます。

健康測定と相談

	テーマ	内容
1	骨の健康チェック	骨密度測定と看護師による結果解説・健康相談
2	血管の健康チェック	血管年齢測定・血圧測定と看護師による結果解説・健康相談
3	脳の健康チェック	脳年齢測定と看護師による結果解説・健康相談



▲ 骨密度測定会の様子

介護予防体操

4	いきいき介護予防体操	シニア向け介護予防体操(筋トレ・柔軟・リズム体操)
---	------------	---------------------------

レクリエーション

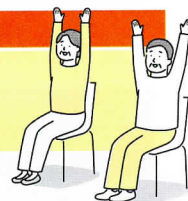
5	ポッチャ	簡単なルールでも楽しめます。
6	スカットボール	スカットボール(パットゴルフのようなゲーム)
7	健康テレビゲーム(太鼓のゲーム等)	テレビゲームで認知症予防

脳トレーニング

8	身体を使った脳トレいろいろ + 座ってできる脳トレ	身体を使った脳トレ(エクササイズなど)と座ってできる脳トレ(間違い探し・クロスワードなど)
---	---------------------------	---

いきいきプラザ・センター事業体験

9	生きがい活動体験 いきいきプラザ・センターが実施している介護予防教室「生きがい活動支援通所」の体験となります。	① 体操 ② 脳トレ(間違い探し・クロスワードなど) ③ レクリエーション(ポッチャ、ワナゲなど)
---	--	---



STEP 01

各区のプラザ・区事務所に
電話・窓口で申込み

STEP 02

日程調整等

STEP 03

当日実施

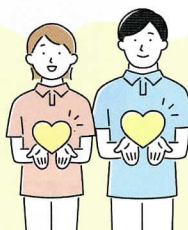
「いつ」「どのメニュー」か
決まったらお申込み下さい。
人数、時間、会場等について
伺います。



日程調整、具体的な内容や会場などの詳細を
確認します。ご希望に
添えない場合があります
ので、ご了承ください。



いきいきプラザ・
センター職員が
会場に訪問し、
活動を行います。



問い合わせ先

社会福祉法人
千葉市社会
福祉協議会

● 中央いきいきプラザ	(043-209-9000)	中央区事務所	(043-221-2177)
● 花見川いきいきプラザ	(043-216-0080)	花見川区事務所	(043-275-6438)
● 稲毛いきいきプラザ	(043-242-8005)	稲毛区事務所	(043-284-6160)
● 若葉いきいきプラザ	(043-228-5010)	若葉区事務所	(043-233-8181)
● 緑いきいきプラザ	(043-300-1313)	緑区事務所	(043-292-8185)
● 美浜いきいきプラザ	(043-270-1800)	美浜区事務所	(043-278-3252)



▲ ホームページはこちら

こんにちは！

ちくぶかい 地区部会

第3回 松波地区部会、花見川地区部会、稲毛地区部会

中央区

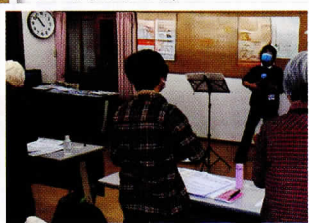
活動区域 松波

松波(まつなみ)地区部会

● 設立年月日：昭和51年7月21日



◀ ウクレレの会



ふれあい3事業

ウクレレや脳トレ、卓球、グラウンドゴルフ、子育てサロンに散歩クラブなど、ふれあい3事業の活動が充実しています。コロナ禍でも、「家にこもらせてはいけない、身体が弱ってしまう」という思いから、活動を止めるのではなく、どうすれば継続できるのかを考え、工夫することで、感染者を出すことなく活動を継続することができました。

イチオシ事業

● ふれあい3事業



地域行事

敬老会では、避難所にもなっている近隣の高校を会場に、150人を超える参加がありました。吹奏楽部の演奏付きです。

その他、地域の夏祭りでの子どもみこしや、多世代の近隣住民が通う場としての地域食堂「松波のちゃぶ台」でも、高校生や大学生が協力してくれています。



▲ 松波のちゃぶ台

ひとこと

1町内自治会1社協1民児協と組織がコンパクトな分、地域がまとまりやすい特徴があります。また、ひとりが発案したものを、どうすれば実現できるのかをみんなで考える雰囲気があります。住んでいる地域をよく見て、より良くするため真剣に考えている人が多いと感じています。



花見川区

活動区域 柏井町、柏井、花島町、横戸町の一部、花見川6・7街区

花見川(はなみがわ)地区部会

● 設立年月日：昭和46年5月1日



地域ぐるみの活動



▲ ふるさとまつり(左:昼・右:夜)

昔から地域同士のつながりがあり、町内の枠を越えたふるさとまつりや合同ハイキングなど、地域ぐるみの大きな輪ができています。「みんなで歩いてビンゴ」では、高齢化社会の問題点を学ぶための小学生向けクイズや、高齢者など困っている人への声かけの練習を行っています。

イチオシ事業

● 地域ぐるみの活動(ふるさとまつり、みんなで歩いてビンゴ、合同ハイキング) ● 敬老会 ● ふれあい3事業

ふれあい3事業

活動の多さも特徴で、70か所以上のサロンが日々活動しています。活動内容は、グラウンドゴルフやそば打ち、散歩など多岐にわたり、最近では、女性マージャンが増えてきています。ルールを簡単にするなど、初心者でも遊びやすいように工夫しています。男性が指導役を担うことも。慣れたら通常のルールで真剣勝負！



▲ 江戸そば研究会

ひとこと

世帯数が少ない町内自治会から、1,000世帯を超える町内自治会まであります。1自治会、1地域ごとで考えるのではなく、地域全体で手を取りあうことが住み良い地域づくりにつながると考えています。

です。

地区部会は、本会の趣旨に賛同し、その地域特有の福祉課題に対して、住民同士の助けあい・支えあいによるきめ細かな活動を行うために、地域で活動する団体や個人が横の連携をつくり、自発的に組織された団体です。市内では、現在、おおむね中学校区を単位として、67の地区部会が組織されています。

「こんにちは！地区部会です。」では、日々、様々な福祉活動に取り組む地区部会の活動を紹介します。

問い合わせ先：地域福祉推進班 TEL:043-209-8869

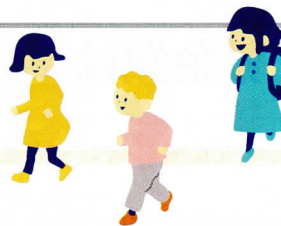
稲毛区

活動区域

活動区域：稲毛、稲毛町、稲毛東5～6丁目

稲毛(いなげ)地区部会

● 設立年月日：昭和51年7月1日



▲ 敬老会



▼ 敬老会

敬老会

多くの皆さまにご参加いただけるよう、民生委員さんなどと連携し、75歳以上の皆さまにお声をかけています。散歩の会のコースにしている神社の御神楽や小学生のダンス、中学生の吹奏楽などでお祝します。

ふれあい広場

糸電話やリース作り、スマートボール、ダーツなどで、地域の小学生と大人と一緒に楽しめます。イベントの案内や事前の出欠確認などでは小学校と連携をはかっています。コロナの影響もあり、昨年4年ぶりに再開しました。



▲ ふれあい広場

イチオシ事業

● 敬老会 ● ふれあい広場



ひとこと

稲毛地区部会は活動すべてがイチオシです！活動への参加は、健康づくりや地域での顔の見える関係づくりにつながります。初めての方、おひとりの方も、地区部会の活動にぜひお越しください！ご参加をお待ちしています！

次回は白井地区部会(若葉区)、土気地区部会(緑区)、幸町2丁目地区部会(美浜区)を紹介します

ふれあい3事業について

各地区部会が取り組む、「ふれあい・いきいきサロン」「ふれあい・子育てサロン」「ふれあい・散歩クラブ」の総称です。



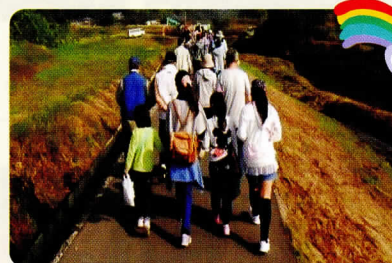
ふれあい・いきいきサロン

地域の高齢者が集まる交流の場です。



ふれあい・子育てサロン

子育て中の親子が集まる交流の場です。



ふれあい・散歩クラブ

高齢者の閉じこもりの防止や健康保持、仲間づくりを図る場です。





令和6年度「赤い羽根共同募金 運動」 ご協力ありがとうございました

募金額は **28,315,223円** (令和7年2月10日現在) でした。

▶ 赤い羽根募金(一般募金) 20,122,747円

今年度も、町内自治会、民生委員の方をはじめとする地域の皆様や学校・企業・団体等の皆様のご理解・ご支援により、多くの皆様から温かいお気持ちをお寄せいただきありがとうございました。お寄せいただきました募金は、

▶ 歳末たすけあい募金 8,192,476円

千葉県及び千葉市内の地域福祉活動(高齢者向けのサロンや子育てサロン等)や、福祉団体の活動(障害者の当事者団体等)、民間保育園や福祉施設への助成等、地域の福祉活動に活用させていただいております。

各地で街頭募金の呼びかけ

様々な団体が各地で街頭募金を行っていただきました。



ボーイスカウト千葉第9団様
イコアス千城台にて



明聖高等学校様
千葉中央駅、本千葉駅にて(写真は本千葉駅)



ボーイスカウト千葉第1団様
千葉駅にて



千葉商業高等学校様
千葉駅にて



千葉経済大学附属高等学校様
西千葉駅、稲毛駅にて



京葉工業高等学校様
稲毛駅にて

問い合わせ先

千葉県共同募金会千葉市支会(社会福祉課 地域支援班) ☎: 043-209-8868

2024年11月～2025年1月

賛助会員・寄附者の紹介

敬称略。団体、法人は代表者名を省略、法人種類は略称を使用させていただきました。個人、法人、50音順。

賛助会員のご紹介 **ご支援・ご協力、ありがとうございます。**



飯島 和俊	HSクリニック	千葉愛の教会
加納 昇	(株)榎本建築設計事務所	(学)千葉敬愛学園
木津 孝子	延命寺	特定非営利活動法人あーぶる
河野 昭子	小野寺産婦人科	西千葉稻荷奉賛会
相楽 弘子	(株)サンテ	(医)柏葉会 柏戸病院
鈴木 寛	自動車事故対策機構千葉療護センター	森川山霊園
武井 雅光	(有)新宿ラヂエーター研究所	立正安国会
マリムラヤマ(村山 一也)	鷺見医院	(株)和田商店
茂手木 直忠	(有)田原海事	

- 1万円以上のご協力をいただいた皆様が掲載させていただいております。
- 町内自治会等は、住民会員のほか賛助会員としてもご加入いただいた団体のみ掲載しています。

会員募集中

未来につながる ささえ 愛 たすけ 愛
あなたも社協のサポーターになりませんか



お申し込み・
詳細はこちらから

ご寄附のお礼 **心温まるご寄附、ありがとうございます。**

寄付種別	寄付者名	寄付種別	寄付者名
社会福祉 事業資金	小坂 貞次	ボランティア基金	中央区事務所 設置募金箱
	仲田 寛正		(株)セブン-イレブン・ジャパン
	藤田 好司		セブン-イレブン千葉白旗店
	米原 大右		セブン-イレブン千葉中央港1丁目店
	(株)いなげや 千葉桜木店 設置募金箱		セブン-イレブン千葉都町1丁目店
	生浜公民館クラブ連絡会		(株)ツルハホールディングス並びに クラシエホールディングス(株)
	ぐりーんピース		(株)東芝 東関東支店
	小中台公民館 設置募金箱		日産緑化(株) 千葉支店
	山王公民館 設置募金箱		マルハン千葉北店
	第2幕張海浜保育園 園児一同		
	中央区事務所 設置募金箱		
	轟公民館 設置募金箱		
	幕張海浜こども園 幕張海浜キッズ 園児一同		
	緑が丘公民館 設置募金箱		
	匿名 2件		
交通遺児 基金	第105地区民生委員児童委員協議会	物品	
	第110地区民生委員児童委員協議会		
	ダイセーロジスティクス(株)		



日産緑化(株) 千葉支店様[左]

求人インフォメーション 常時募集しています!!

1 子どもルーム(学童保育)指導員・補助指導員

業務内容 放課後や長期休業日(夏休み他)等に小学生を対象に、授業が終わった後の遊び及び生活の場を提供し、児童の健全育成を図っています。

勤務地 本会が運営する子どもルームのいずれか(市内、配属後に異動する場合あり)

応募資格 ▶ 指導員:放課後児童支援員、幼稚園・小中高教諭、特別支援学校教諭、保育士、社会福祉士の有資格者。放課後児童支援員の受講要件を満たす方
▶ 補助指導員:資格・経験不問

問合せ先 児童育成課 採用担当

☎ 043-209-6055

● 土日・祝日・年末年始を除く 9:00~17:00 応募方法など詳細については、お気軽にお問合せください。



自宅で簡単!

運動不足を解消!

いきいきプラザ・センター ボディケアスクール:担当理学療法士

いきいきプラザ・センターで介護予防に取り組んでいる理学療法士が、自宅で簡単かつ身体機能低下に効果が高い運動を、解説付きでご紹介します。

Part.17

循環を促し、痛みの改善に繋げよう



手の平側

やり方

- ① 右手を伸ばす
- ② 手の平を上 ▶ 指先を下 ▶ 手の平を前に向ける
- ③ 反対の手で持ち体の方に引き寄せる(反対も同様)



手の甲側

- ① 右手を伸ばす
- ② 手の甲を前 ▶ 指先を下に向ける
- ③ 反対の手で持ち体の方に引き寄せる(反対も同様)



注意点 痛みのない範囲で実施しましょう。



Vol.4



季節に応じた健康食事メニューの紹介!

春キャベツのパスタ ペペロンチーノ

旬の春野菜が出回るようになってきました。

その中でも春キャベツは食べやすく色彩もきれいでビタミンCも豊富でおすすめです。

手軽に作れるパスタで春を味わいましょう。

材料・分量

2人分

材料	目安量
● スパゲティ	120g
● 春キャベツ (一口大に切る)	1/4個
● ベーコン (1センチ幅に切る)	60g
● お好みで唐辛子輪切り	少々
● オリーブオイル	大さじ2
● 塩コショウ	少々

【作り方】

- ① 春キャベツを一口大に切る。ベーコンは1センチ幅に切っておく。
- ② スパゲティを袋に書いてある茹で時間で茹でて、ザルに上げておく。
- ③ フライパンにAを入れ、火をつける。
- ④ ③のフライパンに①のキャベツとベーコンを入れて炒める。
- ⑤ キャベツがしんなりしてきたら②のスパゲティを加え、全体を混ぜ合わせる。
お好みで唐辛子を入れ、オリーブオイルを絡めるように全体に混ぜ合わせる。
- ⑥ お皿に盛る。



『ちばし社協だより』は、毎月3万2千部を発行し、各町内自治会での回覧や、公共施設等への配架を通じて、広く市民の方々にご愛読いただいています。