地域福祉の情報紙

紙ひこうき

Vol.188

だれもが、その人らしく、住み慣れた地域で、共に、いきいきと暮らせるまち柏をめざして

特集

心とカラダの健康に効く オキ活のススメ

09

2024年9月1日発行

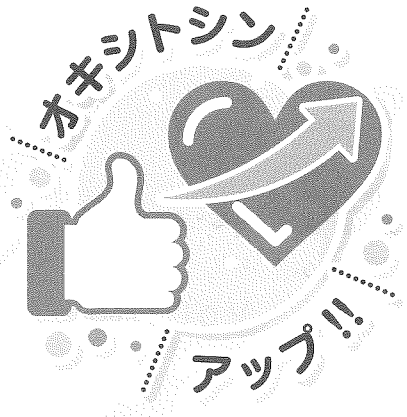
写真：ファミリー・サポート・センター 協力会員　園部千恵子さん
撮影：にこにこフォト　のぎ なおこ

特集／心とカラダの健康に効くオキ活のススメ・・・・・ P.2～5
情報広場・令和5年度事業報告／寄付者のご紹介・・・・ P.5～7
令和6年度赤い羽根共同募金運動が始まります ・・・・・ P.8
福祉活動団体等助成金を募集 ・・・・・・・・・・・・・・・・ P.8
「ひとりじゃないよ」つながる場の紹介・・・・・・・・・・ P.8

編集／発行

社会福祉法人　柏市社会福祉協議会

〒277-0005　柏市柏5-11-8
介護予防センターいきいきプラザ
TEL：04-7163-9000
FAX：04-7163-9300
https://kashiwa-shakyo.com



心とカラダの健康に効く
オキ活のススメ

最近、理由もなくイライラする、何となくだるい、
生活に楽しみが無い…こんな不調が続いていませんか？
オキ活をして気分を高めてみませんか？

オキ活とは、
オキシトシンの分泌を高める活動です。

オキシトシンは、別名「愛情ホルモン」や「幸せホルモン」と呼ばれています。オキ活をすることで、ストレス軽減やリラックス効果があり、心とカラダの健康に非常に良い影響を与えます[久保田 芳郎 医師談]。
心とカラダが健康になるオキ活をやってみましょう！

オキ活の健康効果

- 幸せな気持ちになりストレスが軽減される
- 若返りや長寿に繋がる
- 自律神経の働きを整え、免疫力を高める
- うつ病や不眠症が軽減される
- 血圧が安定する

キッコーマン総合病院
久保田 芳郎 医師 監修

- 医学博士
- 専門：消化器外科
- 東京大学医学部卒業
- キッコーマン総合病院前院長

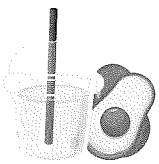
オススメ 01
地域で オキシトシンアップ！

- 人との交流やふれあい
- 仲間と笑う
- 特技を活かす

自分にあったオキ活をさがしてみませんか？ P4、P5へ

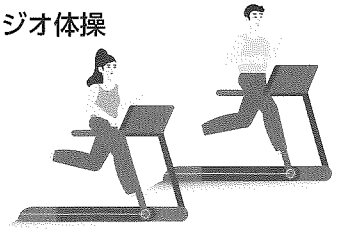
オススメ 02
食事で オキシトシンアップ！

- バナナベースのスムージー
- アボカド
- しょうが
- かぼちゃ
- イワシ等赤身魚
- 発酵食品



オススメ 03
運動で オキシトシンアップ！

- ウォーキング
- ラジオ体操



社協の各種 相談案内

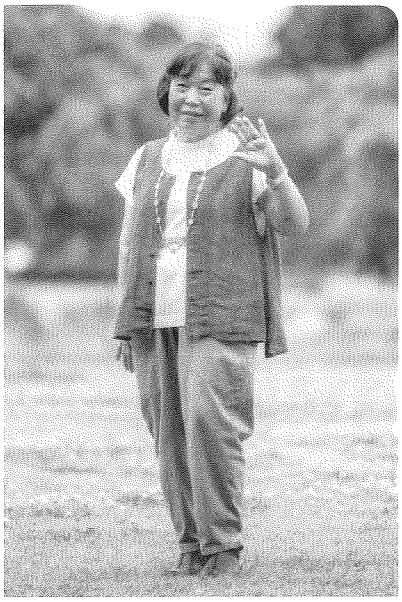
お気軽にご相談ください

生活相談
04-7163-1234
9時～17時（土・日・祝日除く）

心配ごと相談
04-7163-2734
10時～15時（毎週水曜日）
04-7193-2942
10時～15時（毎週木曜日）

インタビュー

子どもとふれ合ってオキ活をしている ファミリー・サポート・センター協力会員（ファミサポ） 園部千恵子さんにインタビュー



― 園部さんがファミサポでの活動を始めたキッカケは何ですか？

元々保育士をしていたり、小児科で働いていたこともあり、子どもが大好きでした。頑張っているママ達の助けになりたいという思いもあり、ファミサポの活動を始めました。

― ファミサポでは、どんな活動をしていますか？

2013年から21組の親子と関わり、たくさんの子どもの成長を見てきました。ご飯を作って食べさせたり、一緒に遊んだり、草花を見つけたり虫を探したり、その子が興味を持つようなことを探しながら過ごしています。

― 長年続けられた理由は何ですか？

たくさんの出会いがあり、子どもの成長を近くで見守ってこれたことが何より嬉しいです。喜んでくれる親子がいることがやりがいに繋がっています。私の家族も活動を応援してくれています。

― 素敵な出会いがあったり、他の人からも喜んでいただけると、幸せな気持ちに繋がりますよね。

サポートが終わっても、連絡をくれる親子が何組かいて、元気をもらっています。若いママ達からは、我が子を可愛がってもらえるのが本当に嬉しいと言われ、私も幸せな気持ちになりました。

― インタビュー中の笑顔もとても素敵です。

私自身がやりたいことを続けているからか、まだまだ元気で疲れ知らずだし、健康だなと感じています。今でも縄跳びができるくらい元気なんですよ。
友達からも、同じ年には思えないくらい若くて、かわいいとまで言われちゃって、すごく嬉しかったわ。

― これからの抱負を教えてください。

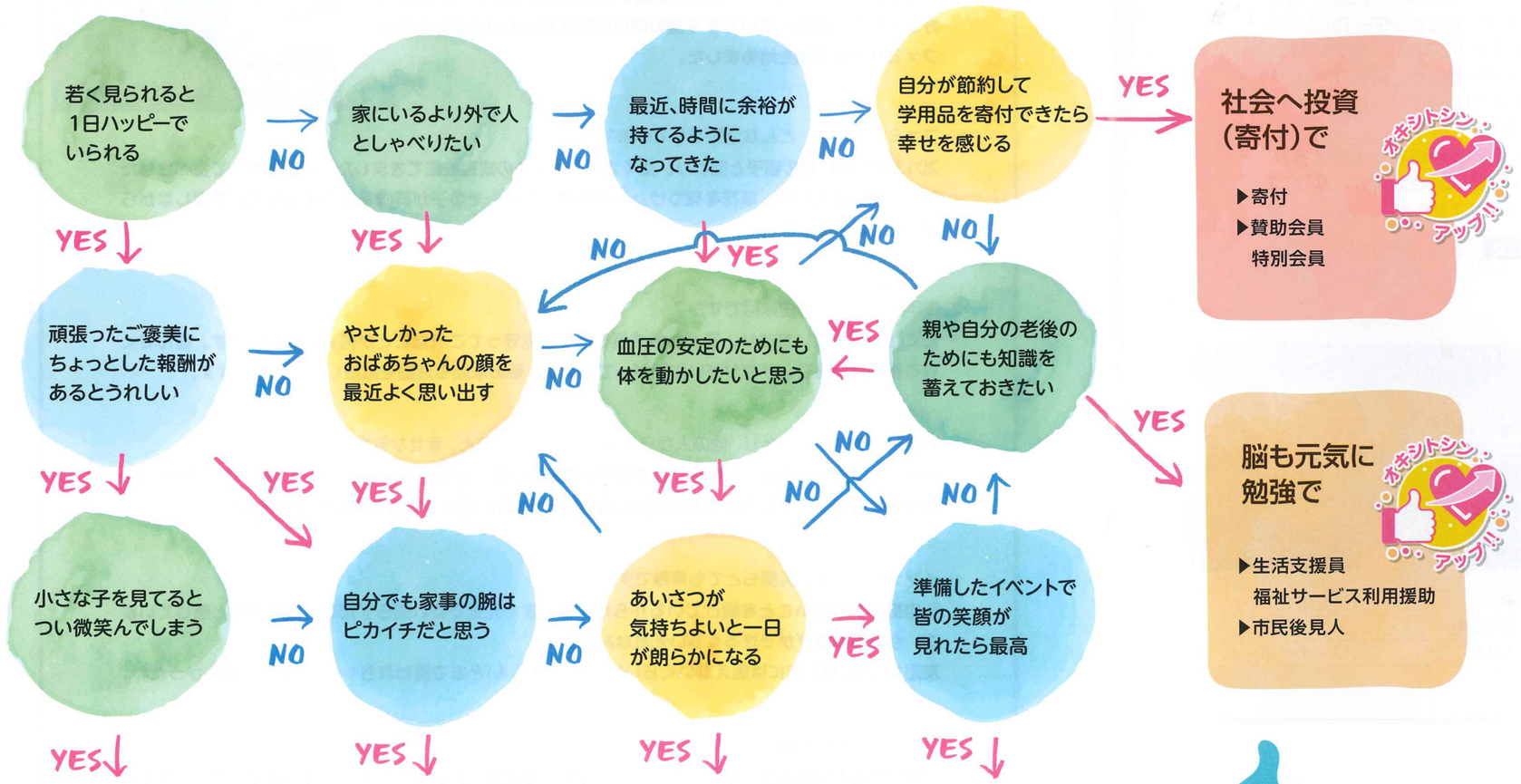
可愛い子どもに会えると嬉しいし、ずっと元気で健康でいたいから、体力が続く限り、ファミサポの活動を続けさせてもらいたいなと思っています。

心とカラダの健康に効く

オキ活のススメ

社協ではいろんなオキ活に出会えます。
あなたにあった活動を一緒に探しましょう！

Start YESやNOが二つあるときは好きな方を選んでね



子どもとのふれ合いで

▶かしわファミリー・サポート・センター協力会員
▶子ども食堂でボランティア

世話焼き発揮で

▶さわやかサービス協力会員　訪問支援
▶身近なたすけあい活動

身近な地域で

▶ふれあいサロン・子育てサロンに参加
▶地元の祭りの手伝い
▶町内活動

華やかな特技で

▶ボランティア活動
ダンス、舞踊、アロマ、楽器演奏、マジック、囲碁、将棋、麻雀

情報広場 Information Plaza

▶第10回精神保健ボランティア養成講座

こころに悩みを持つ方に寄り添うボランティア活動をしてみませんか？精神疾患を持つ方の現状やコミュニケーションの取り方、傾聴について学びます。また、希望の方は後日ボランティア体験ができます。

対　　象：柏市内在住、在勤、在学で、心身ともに健康な方
日　　時：9月30日㈫9時30分～16時
場　　所：ラコルタ柏（柏市教育福祉会館）2階　柏5-8-12
定　　員：20人※応募者多数の場合抽選。9月25日㈭までに結果を通知
応募方法：9月20日㈮までに、社協専用フォームでお申し込みください
記載項目：氏名（ふりがな）、住所、電話番号、申し込みの動機

申込・お問い合わせ　地域福祉課　ボランティアセンター
☎04-7165-0880

▶第3回ボランティア入門講座

ボランティア活動をこれから始める方にオススメ。心構えや活動のご紹介をいたします。車いす体験もできます。

対　　象：柏市内在住、在勤、在学の方
日　　時：10月1日㈫10時～12時
場　　所：ラコルタ柏（柏市教育福祉会館）2階　柏5-8-12
定　　員：20人※応募者多数の場合抽選。9月26日㈭までに結果を通知
応募方法：9月24日㈫までに、社協専用フォームでお申し込みください
記載項目：氏名（ふりがな）、住所、電話番号

申込・お問い合わせ　地域福祉課　ボランティアセンター
☎04-7165-0880

▶かしわファミリー・サポート・センター協力会員を募集

子ども好きの方にオススメの有償ボランティアです。内容は、子ども(生後6カ月から小学6年生まで)の送迎やお預かりのサポート。始めてみたい方は、基礎研修会（①～④のいずれか）にご参加ください。

対　　象：柏市内在住で心身ともに健康な方
日　　時：①9月26日㈭　②11月18日㈫　③1月20日㈪
④2月15日㈯　時間はいずれも9:30～15:30
※2日に分けて受講できるコースもあります。
場　　所：①さわやかちば県民プラザ　柏の葉4-3-1
②④沼南社会福祉センター　風早1-2-2
③いきいきプラザ　柏5-11-8

申込・お問い合わせ　在宅サービス課　かしわファミリー・サポート・センター
☎04-7190-5225

▶さわやかサービス　協力会員募集

スキマ時間を有効活用しませんか？高齢者や障がい者、妊産婦等のご自宅での家事支援や見守り、外出介助などのたすけあい活動（有償ボランティア）を始めてみたい方、登録説明会（①②のいずれか）にご参加ください。

対　　象：柏市内在住で心身ともに健康な方（資格は問いません）
日　　時：①9月10日㈫10:00～12:00
②12月19日㈭14:00～16:00
場　　所：①②いきいきプラザ　柏5-11-8

申込・お問い合わせ　在宅サービス課　さわやかサービス担当
☎04-7197-6400（9時～17時土日祝除く）

※本紙掲載の二次元コードについて、アクセス解析のためにCookieを使用しています。アクセス解析は匿名で収集しているため個人を特定するものではありません。この機能はCookieを無効にすることで収集を拒否することができます。

情報広場 Information Plaza

▶理学療法士に学ぶ介護予防講座

フレイル予防について、リハビリテーションのプロである理学療法士から講話と実技を交えて、「転倒防止」をテーマに転んでも骨折しない体づくりを学びます。

日　時　①9月17日㈫10時30分～11時30分
②10月11日㈮10時30分～11時30分
③11月18日㈪13時30分～14時30分

場　所　①柏寿荘
☎04-7131-9511　船戸山高野535
②南部老人福祉センター「かたくりの里」
☎04-7176-6151　藤心293-1
③沼南老人福祉センター「いこい荘」
☎04-7192-1401　塚崎1356

講　師　かしわトータルヘルスケア協議会

対　象　柏市内在住の方

定　員　各回先着20人

費　用　無料

持ち物　運動ができる服装、室内履き（柏寿荘、いこい荘）、タオル、飲み物、かしわフレイル予防ポイントカード（ある方）

応募方法　9月2日㈪9時30分から、各会場へ電話か直接

申込・お問い合わせ　各老人福祉センターへ

▶市内3カ所にある老人福祉センターで、「センターまつり」を開催します！

老人福祉センターで活躍されている団体の発表や即売等、各センターが趣向を凝らし、普段センターを利用されている方も、初めてセンターに来られる方も楽しめるような内容になっています。この機会にぜひ老人福祉センターにお越しください。

詳細は、社協ホームページまたは各センターにお問い合わせください。

日　時　①10月17日㈭9時30分～15時
②11月9日㈯10時～15時
③11月30日㈯10時～15時

場　所　①沼南老人福祉センター「いこい荘」
☎04-7192-1401　塚崎1356
②南部老人福祉センター「かたくりの里」
☎04-7176-6151　藤心293-1
③柏寿荘
☎04-7131-9511　船戸山高野535

※開催日の前日は準備のため全面休館となります。
（お風呂の利用もできません）

申込・お問い合わせ　各老人福祉センターへ

▶社会福祉法人のネットワークが立ち上がりました

3月18日、市内21の社会福祉法人が連携し、効果的な公益活動を推進することを目的として「柏市社会福祉法人等ネットワーク」が立ち上がりました。

活動内容
①相互の情報共有、地域への情報発信
②市内の地域課題の把握、解決のための取り組み
③相互の連携・協働による地域公益活動の推進
④人材育成を目的とした研修・交流など

●加入法人

彩会	高柳福祉会	緑の会	かたくり会	千草会	美野里会
共働学舎	千葉県厚生事業団	大和会	桐友学園	西口の杜	よつば
敬愛会	柏光会	涼風会	三誠会	豊珠会	ワーナーホーム
生活クラブ	マーナー・オーク・ガーデンズ		柏市社会福祉協議会		

‖寄付者のご紹介‖

合計金額
987,375円
（令和6年4月～6年7月）

皆さまからの寄付金・物品は、地域福祉活動のために有効活用させていただきます。
「温かな思いやり」をありがとうございました。

寄付金　［順不同・敬称略（単位：円）］
㈱imayama（4件：400,000）、浮ケ谷興産㈲（4件：40,000）、オレンジカフェ参加者一同(2件：1,050)、柏シルバー人材センターゆずりは会(264,862)、柏ソシアルダンス久須美透・ニューフラワーDSC白岩みえ子(10,000)、㈱ゲンキの平和堂(7,455)、サロンドセピア(23,837)、㈠財）慈悲の会（4件：40,000）、全国大陶器市振興組合（100,000）、NPO地域活性リサイクル活動ミルクの会(3,400)、長谷川秀夫（9件：60,000）、からくり募金箱(11,729)、匿名（9件：25,042）

物品
匿名（切手）、伊藤寿志(紙おむつ)、マルキンかしわ店(菓子)、マルキン松ヶ崎店(菓子)、逆井藤ノ台町会(車いす)、㈱日松建設（ロディ身長計）、天野洋子(麻雀卓)、匿名(紙おむつ)、萬味商事㈱(缶詰)

令和5年度

事業報告

令和5年度は、新型コロナ感染症が5月に感染法上の第5類に移行し、地域における支えあい活動や各種の集い・サロンなどの福祉活動が制限なく、概ねコロナ前と同様に実施できるようになりました。

しかし、4年にわたるコロナ禍のダメージとして、「住民の繋がりの希薄化」や「高齢者の心身機能の虚弱化」が進み、地域福祉活動の担い手の確保が懸念されています。また、経済社会活動の回復の一方で、生活福祉資金のコロナ特例貸付が終了するとともに、円安等を背景とした物価上昇により生計の圧迫、暮らしの不安定化が増幅しています。

こうした中で、地域福祉の増進と安定した地域生活を支援することを使命とする社会福祉協議会には、これまで以上のきめ細かな施策対応が求められています。

柏市では、令和4年度から本会もその一翼を担う重層的支援体制整備事業を開始し、分野を問わない福祉相談を本会本部と「地域いきいきセンター」の各コミュニティにおいて個別課題に応じた支援を行なうとともに、同センターにおける「支えあいの仕組み」=地域づくりを進めることとしています。

柏市独自の施策である「地域いきいきセンター」のコミュニティワーク機能と本会が有する福祉の総合力を有機的に連携して、市民の個別課題や地域課題の解決を目指して取り組んでまいります。

新たな取り組み

①こどもの居場所に係る新たな活動支援の実施

こどもの居場所活動等支援事業を柏市から新規に受託し、食材の寄付受付・保管、団体間の需給調整及びこどもの居場所活動支援に係る情報発信を行いました。

②障害児の遊び・運動の場づくり

柏ふるさと公園内で障がいのある子もない子も一緒に遊べるインクルーシブ遊具が設置された「みんなの広場」において、市内放課後等デイサービスの協力を得て、「インクルーシブDAY」と「スプリング・フェスティバル」を開催しました。

●相談支援専門機関の調整、ネットワークづくりを進めるとともに、いきいきセンターを中心とした伴走支援を実施しました。

充実・強化

①生活困窮者の生活再建に向けたフォローアップ支援

○2カ月に1回、電話等による生活や就労状況等の聞き取りを行いました。

○必要な福祉サービス等の情報提供や制度、支援へのつなぎを行いました。

○償還猶予や免除に関する情報提供や手続きの支援を行いました。

②子どもの貧困対策の拡充

○スクールソーシャルワーカー等の相談支援機関を通じ、経済的課題等のある世帯の児童や生徒に体操服や文房具を配付しました。

○希望する市内小中学校に体操服を配付し、学校での活用や先生を通じての支援を行う等、多方面からの支援を行いました。

相談支援機関の声

「汚れた体操服しかなく、不登校になりかけていましたが、支援により登校、教室にも入れました」「支援に入るきっかけにできました」

親の声

「市販の体操服でも安くない。学校指定のものをいただけて嬉しい」「体操服を手に取り喜んでいました」

③一時預かり事業（ぞうさんルーム）の更なる拡充

10月から利用日を追加しました。

〈開催日時〉

毎月第1・3・4火曜日及び毎週金曜日

▼

毎週火曜日及び金曜日

時間は10時～16時（3時間又は6時間）

※令和6年5月より水曜日も実施日追加

〈実施状況〉90回/240名

▲場所
沼南社会福祉センター

■ 資金収支計算書

		勘定科目	決算（円）
事業活動による収支	収入	会費収入	35,353,722
		寄附金収入	3,350,828
		経常経費補助金収入	368,096,656
		受託金収入	351,996,441
		貸付事業収入	13,365,980
		事業収入	10,966,275
		負担金収入	555,614
		介護保険事業収入	9,964,038
		受取利息配当金収入	1,500
		その他の収入	6,190,943
		事業活動収入計（1）	799,841,997
	支出	人件費支出	545,380,888
		事業費支出	33,355,205
		事務費支出	154,230,844
		貸付事業支出	14,560,060
		助成金支出	37,546,800
		事業活動支出計（2）	785,073,797
		事業活動資金収支差額（3）=(1)-(2)	14,768,200
施設整備等による収支	収入	施設整備等補助金収入	1,067,000
		施設整備等収入計（4）	1,067,000
	支出	固定資産取得支出	2,915,280
		施設整備等支出計（5）	2,915,280
		施設整備等資金収支差額（6）=(4)-(5)	-1,848,280
その他の活動による収支	収入	積立資産取崩収入	42,403,099
		その他の活動収入計（7）	42,403,099
	支出	積立資産支出	47,628,833
		その他の活動支出計（8）	47,628,833
		その他の活動資金収支差額（9）=(7)-(8)	-5,225,734
予備費支出（10）			－
当期資金収支差額合計（11）=(3)+(6)+(9)-(10)			7,694,186
前期末支払資金残高（12）			130,007,891
当期末支払資金残高（11）+(12)			137,702,077

令和6年度

赤い羽根共同募金運動がはじまります

10月1日から全国一斉に「赤い羽根共同募金運動」が実施されます。みなさまの善意によってお預かりした募金は、千葉県共同募金会を通じて配分され、柏市内の社会福祉を目的とする事業やボランティア活動の支援事業などに役立てられます。誰もが安心して暮らせるまちづくりのために、募金のご協力をよろしくお願いします。

千葉県共同募金会
マスコットキャラクター
「びわぴよ」

令和7年度

福祉活動団体等助成金を募集

問い合わせ：総務課☎04-7163-9000

地域福祉活動を主に行っている非営利団体への助成金を募集します。新たに検討したい方は、募集期間前でも、問い合わせ先までご相談ください。

募集期間 12月2日(月)～20日(金) **補助割合** 対象経費総額の10分の9以内

●ボランティア団体、当事者団体・福祉団体の運営や活動に要する経費の助成

A スタートアップ助成	1団体5万円以内
B 地域貢献活動助成	1団体5万円以内
C ステップアップ助成	1団体20万円以内

●地域課題解決助成

対象団体 ボランティア団体、当事者団体、福祉団体、NPO法人、社会福祉法人、一般社団法人、教育機関

①「こどもまんなか社会」の実現に向けた地域づくり
②孤立しがちな人とともに支えあえる地域づくり・参加支援
③地域福祉を担う人材の育成
④申請団体が提案する地域課題に向けた独自の活動

1団体50万円以内

活用例 ●困難な状況にあるこどもを支える地域づくり●外国籍の人に福祉情報を提供する窓口●地域との連携や新たな切り口での人材育成●人とつながりづらい方の居場所づくり　等

「ひとりじゃないよ」つながる場の紹介

子ども・若者の居場所 いっぽの家

一人で抱え込まず、気持ちを話してみませんか？

・学校以外に過ごせる場所がほしい
・家以外に過ごす場所がほしい
・今のこと、これからのことを一人で抱えている

ご家族の方へ こんな時ご相談ください

・子どもと話したいが、上手くいかない
・この先も子どもを支えることに限界を感じる

参加費 無料

日時 火曜、水曜、木曜10～16時
この間で必要な時間をお過ごしください。

場所 個人宅のため、メールにてお問い合わせください。
(柏レイソルサッカー場近くです)

まずはお気軽にメールにてご連絡ください。お待ちしております。
ibasyo123@gmail.com

〈PR〉

●引っ越しゴミのゴミ撤去
●生前整理 ●遺品整理
●ゴミ屋敷のゴミ撤去
●空き家の管理
●荷物の一時保管 など

色々なお手伝い承ります！

まずはお電話にて！何でもご相談ください！
TEL 0120-970-429
営業時間 9:00～17:00 定休日：土曜 日曜 祝日
http://www.katazuke-honpo.jp
かたづけ名人 パートナーズ株式会社

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

柏市周辺の
身元保証・生活支援・葬送支援は、
一般社団法人 こもれびの和
柏市名戸ヶ谷 1-6-19
TEL. 0120-870-311

柏斎苑（かしわさいえん） パートナー登録番号 752
ちばSDGsパートナーとして住み続けられる街づくりに貢献します。

介護付き有料老人ホーム
ボンノールガーデン
地元の皆様に愛されて
創業より50年
各種料金プランをご用意
～まずはお気軽にご相談ください～
柏市篠籠田1385－1
04－7143－0555

ご自宅や入所施設で 医療マッサージが受けられます

国家資格を持ったマッサージ師が、身体機能の維持・回復を目的とした施術を行います

健康保険適用 ●申請には医師の同意が必要です
で自己負担額1割の場合―
1回あたり、500円前後

対象者■麻痺・関節拘縮などがあり、寝たきり 歩行困難・歩行介助が必要な方など
無料お試し体験 実施中!!

てあて 在宅マッサージ（やさしい心とあたたかな手をお届けします） (株)てあて／松戸市常盤平陣屋前4-17-101
はじめての方、まずはお問合せ・ご相談ください TEL 047-321-6211
てあては医療機関と同等の感染症対策を講じ、皆さまに安全・安心をお届けいたします
↑ホームページをご覧下さい