

中央区支え合いのまち 推進協議会だより

第28号
令和7年3月 日
編集/発行
中央区支え合いのまち
推進協議会事務局
電話：043-221-2150

みんなで助け合う支え合いのまちづくり



4人に1人が高齢者という時代を背景に、地域ボランティアも不足しています。

「少し気になっているけれどよくわからない。どんな活動があるのか？事故やけがの場合
は？」などと感じている方はいませんか。

そのような疑問に答え、ボランティア活動への参加のお手伝いをしている最寄りの窓口が
中央区ボランティアセンター（きぼーる 15 階 社協中央区事務所内）です。

ボランティア活動では、人々と協力して 成し遂げる
「楽しさ」や「学び」、そして活動を通じた様々な人との「出会い」を手にすることができます。

ボランティア活動をスタートするきっかけやタイミ
ングは人それぞれですが、今こそ地域のピンチを救って
みませんか。

中央区ボランティアセンター

電 話：043(221)2177

F A X：043(221)6077

月曜日～金曜日 8:30～17:30

（祝日、年末年始を除く）

第2日曜日 9:00～17:00

【参考】ちば市政だより 2023 年（令和 5 年）11 月号 特集記事 8 面・9 面

※市内の様々なボランティア機関が掲載されています。



ボランティア活動を…

やってみたい

やってほしい

どんなものだろう？

そんな声にお応えするのが
ボランティアセンターです！

ボランティア活動の紹介
個人ボランティア登録
ボランティアグループの案内

ボランティアを知るための講座企画
小中学校などでの福祉教育
ボランティアのための保険加入

ボランティアニーズ（手伝ってほしい）の受付
活動に結びつけるためのコーディネート

そのほか**千葉市ボランティアセンター**（ハーモニープラザ B 棟 3 階）でも上記と同様の
ボランティア活動紹介や登録、講座開催を行っているほか、大規模災害時に備えて

- ・大規模災害時のボランティア活動情報提供
 - ・被災時の災害ボランティアセンター運営
 - ・災害ボランティアセンター設置・運営訓練
- などを行っています。

千葉市ボランティアセンター

電 話：043(209)8850

F A X：043(312)2886

中央区内の地域福祉活動の紹介

地区部会エリアでの取組みについてご紹介します！

東千葉地区部会エリア

東千葉地区部会エリアは、旧来からの住民とマンション建設などにより新たに転入してきた住民が共存し、高齢化率は約39%となります。

当該エリアでは、2002年には地域の助け合いグループ「ハッピータウンの会」が発足されるとともに、同年には「社会福祉協議会 東千葉地区部会」が設立され、「ちょっとボランティア」や「見守りネット東千葉」といった活動を開始しました。

2020年には、地区部会が実施している「ちょっとボランティア」と「見守りネット東千葉」そして「ハッピータウンの会」の活動を統合し、「ハッピーボランティア東千葉」として活動を再スタートし、地域のニーズを地域住民であるコーディネーターがつなぎ、有償による助け合いサービスを展開しています。



地域住民による懇談会の様子

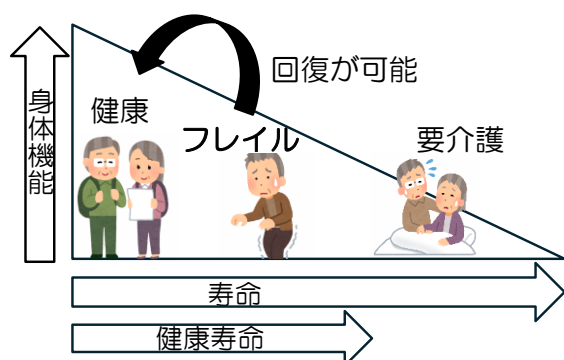
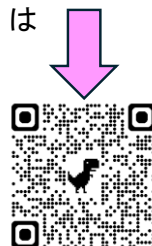
そして、町内自治会や地域のボランティア団体とともに参加している「地域づくり懇談会」を通じて、住民意識や地域特性、地域課題を把握しつつ「住み慣れた地域で最後まで自分らしく暮らし続けたい」という共通の願いのもと、防災訓練や地域イベントをはじめとした活動を行っています。

東千葉地区部会では、住民同士のつながりを深め、いざという時に「助けて」と言い合える（相談できる）地域住民の”絆”づくりを目指して活動しています。

「フレイル」を予防して健康長寿 ～中央区健康課～

加齢とともに心身の機能が低下した状態を「フレイル」といい、「健康」と「要介護」の中間にある状態です。フレイルは、予防や健康な状態への回復が可能であると言われており、フレイルであることに早めに気づいて、生活習慣の改善や運動、社会参加などを行うことが大切です。

フレイルについて詳しくは



フレイルを予防する生活習慣

食生活（栄養バランスよくしっかり食べる）

運動（日頃から体を動かす習慣を）

社会参加（人や地域とのつながりを大切に）

お口の健康（セルフケアと定期的な健診を）

「フレイル予防出張講座」のご案内

健康課職員が高齢者の皆様のご集まりにお伺いして、フレイル予防のポイントをお伝えします。

【お問い合わせ】 中央保健福祉センター健康課 電話：043（221）2582

中央区支え合いのまち推進協議会だよりは、町内自治会を通じて回覧します。
町内自治会に加入されていない集合住宅等については、お申し出いただければ管理組合代表者等へ郵送いたします。（各戸への配布はいたしません。）

また、保健福祉センター、区役所、公民館、市民センター等でも閲覧できます。
ご希望の際は、下記までご連絡ください。

【お問い合わせ】 中央区支え合いのまち推進協議会事務局 電話：043（221）2150

