

誰かの役に立ちたい

地域活動参加で認知症リスク22%減、 役割を担うとさらに19%減

65～75歳のかたに、ボランティアグループなどの地域活動（町内会、老人クラブ、趣味の会、スポーツの会など）参加と、その活動で会長・世話役・会計などの役割を担っているか調査をしました。

その結果、全く活動していない人に比べ、参加している人は認知症リスクが22%減少していました。また、組織内で役割を担っている人は、参加だけの人に比べ、さらに19%減少することがわかりました。地域活動に参加して認知症などを予防しましょう。

出典：根本裕太（早稲田大学大学院 スポーツ科学研究科）地域活動参加で認知症リスク22%減 役割を担うとさらに19%減 JAGES Press Release No:130-17-23

ボランティアの総合窓口

ボランティアセンター



ボランティアセンターには、施設利用者さんの話し相手、ママ向け講座開催中の保育スペースでの見守り、レクリエーションやイベントのお手伝いなど、様々な依頼がよせられます。趣味を生かしたボランティアもあるので、やってみたいものがきっと見つかります。

ボランティアを通したたくさんの出会いの中で、やりがいや喜びを感じてみませんか？興味のあるかたは、まずはお問い合わせいただき、コーディネーターに相談してみましよう。ホームページからでも様々な情報を見ることが出来ますので、ご活用ください。

お問い合わせ先 柏市社会福祉協議会 ボランティアセンター

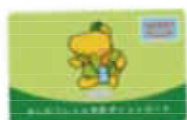
TEL：04-7165-0880 住所：柏市柏5-8-12（ラコルタ柏3階）

時間：午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

地域いきいきセンター

地域の身近な福祉の相談窓口です。地域の支えあい推進事業であったり、ボランティアのコーディネート、その他地域のニーズに応じた事業など、何か気になることやお困りごとがあれば、お気軽にご相談ください。

センター名	開設曜日等（年末年始・祝日を除く）
風早南部地域いきいきセンター （高柳近隣センター内）	月・水・木曜日 午前10時～午後4時 TEL：04-7160-6511
松葉町地域いきいきセンター （松葉近隣センター内）	月・木・金曜日 午前10時～午後4時 TEL：04-7136-8555
光ヶ丘地域いきいきセンター （光ヶ丘近隣センター内）	火・木・金曜日 午前10時～午後4時 TEL：04-7128-9381
豊四季台地域いきいきセンター （豊四季台近隣センター内）	火・水・金曜日 午前10時～午後4時 TEL：04-7128-7110
富勢地域いきいきセンター （布施近隣センター内）	火・水・金曜日 午前10時～午後4時 TEL：04-7128-9871
田中地域いきいきセンター （田中近隣センター内）	月・水・木曜日 午前10時～午後4時 TEL：04-7170-0467
南部地域いきいきセンター （南部近隣センター内）	月・火・金曜日 午前10時～午後4時 ※ 第3月曜日は休み TEL：04-7136-2563
新富地域いきいきセンター （新富近隣センター内）	火・木・金曜日 午前10時～午後4時 TEL：04-7193-8085
増尾地域いきいきセンター （柏市ほのぼのプラザますお内）	月・火・木・土曜日 午前10時～午後4時 TEL：04-7170-5580
新田原地域いきいきセンター （新田原近隣センター内）	月・水・金曜日 午前10時～午後4時 ※ 第3月曜日は休み・千代田ふるさとセンターにて 臨時窓口10時～12時 TEL：04-7157-2317



ボランティアや健康づくりでポイントゲット！

柏市の指定するボランティアや健康づくりに参加することで「かしわフレイル予防ポイント」が貯まります。詳細は13ページへ。

お困りごとの支援

さわやかサービス

「お互いさま」の気持ちを大切に、日常生活にお困りのかた（高齢者・障害者・産前産後ママなど）のお手伝いをしています。



サービスの種類	サービス内容	活動時間	料金
生活援助サービス	調理、洗濯、清掃、 買物、庭の草むしり、 外回りの清掃	月曜日～土曜日 午前7時～午後7時 (祝日・年末年始を除く)	1時間:900円 その後30分ごとに450円
介護サービス	外出、見守り、更衣、 食事など		1時間:1,100円 その後30分ごとに550円
産前産後支援	調理、洗濯、清掃、買物、 沐浴の補助 など		1時間:900円 その後30分ごとに450円

お問い合わせ先 柏市社会福祉協議会

TEL : 04-7197-6400 住所 : 柏市風早1-2-2 (沼南社会福祉センター)
時間 : 午前9時～午後5時 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

たすけあいサービス



高齢者や障害のあるかたなどのゴミ出しや草取り、買い物など、日常の困りごとを助けあう活動です。

支援する地域については身近な町会エリア、市内全域まで大小様々あり、活動内容も多様です。自分にあった団体をお選びいただけます。

社会福祉協議会までご相談いただくか、気になる団体に直接お電話ください。各団体の情報は二次元バーコードよりご確認ください。下記問い合わせ先へお電話ください。

お問い合わせ先 柏市社会福祉協議会

TEL : 04-7163-1200 住所 : 柏市柏5-8-12 (ラコルタ柏2階)
時間 : 午前9時～午後5時 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

認知症の高齢者のサポート

認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」は、認知症についての正しい知識や対応を理解し、認知症のかたが困っていたら声をかけるなど、できる範囲で認知症のかたやご家族などを見守るボランティアです。

認知症サポーターになって、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりをしませんか？個人でも団体でも講座は受講できますので、まずは地域包括支援センター（34・35ページ参照）へお問い合わせください。講座受講後は地域包括支援センターに登録し「かしわオレンジフレンズ」として活動することもできます。

お問い合わせ先 地域包括支援課

TEL：04-7167-2318 住所：柏市柏5-8-12（ラコルタ柏1階）
時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

かしわオレンジフレンズ

地域包括支援センターと連携し、認知症カフェの運営や認知症に関する普及啓発活動を行うなど、地域で生活する認知症のかたやご家族などを応援するボランティアです。まずは認知症サポーター養成講座をお受けください。

お問い合わせは最寄りの地域包括支援センターへ（34・35ページ参照）

お問い合わせ先 地域包括支援課

TEL：04-7167-2318 住所：柏市柏5-8-12（ラコルタ柏1階）
時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

小さなお子さんに関わるボランティア

エンジョイパトロール



日頃の散歩やジョギングに併せて、都合の良い時間に、好きな場所で行う防犯パトロール活動です。

18歳以上のかたが、パトロールをしたい時に柏市指定の帽子を被ってパトロールするだけ、という簡単なものです。

ご登録は防災安全課か沼南支所にて承ります。

また、二次元バーコードから電子申請も可能です。地域の子どもや財産と一緒に守りましょう。

お問い合わせ先 防災安全課

TEL : 04-7167-1115 住所 : 柏市柏5-10-1 (本庁舎2階)

時間 : 午前8時30分～午後5時15分 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

かしわファミリー・サポート・センター

幼稚園・保育園の送り迎えや自宅でお子さんをお預かりするなど、子育て世代を援助する活動です。子育て世帯を応援したいという思いがあるかた、地域の子育て支援を行いませんか？

空いている時間や曜日で活動できる有償ボランティアです。資格は問わず、会員登録の前に研修会にご参加いただく必要があります。

お問い合わせ先 かしわファミリー・サポート・センター

TEL : 04-7190-5225 住所 : 柏市風早1-2-2 (沼南社会福祉センター2階)

時間 : 午前9時～午後5時 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

ブックスタート



月に1、2回程度、1歳6か月児健康診査の会場で、絵本の読み聞かせを行い、絵本を開く楽しさとともに、親子の触れ合いの時間の大切さをお伝えする活動です。

年齢・性別問わず、子育て支援に興味があるかたなら大歓迎です！

申し込みは、必須事項（①郵便番号 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号 ⑤応募の動機 ⑥活動可能な曜日（複数記入可））を記入の上、郵便などでお申し込みください。

詳細は二次元バーコードよりご確認くださいか、下記お問い合わせ先へお電話ください。



お問い合わせ先 柏市立図書館本館

TEL : 04-7164-5346 住所 : 柏市柏5-8-12
時間 : 火・土・日曜日及び祝日・休日 午前9時30分～午後5時
水・木・金曜日 午前9時30分～午後7時
(休館日 : 月曜日、年末年始、蔵書点検期間)

広報かしわを全世帯にお届けします



広報かしわは月に1回、市内全世帯へお届けしています。

毎月下旬にご自宅のポストに投函しますので、毎月1日までに届かない場合は、広報かしわ宅配コールセンター（☎0120-276-673）へ電話するか市のホームページからお問い合わせください。

みどりと関わる活動

柏市公園里親制度(アダプトプログラム)

市民の皆さんが市内の公園の里親となり、親が子供を大切にするように、愛情を持って公園の美化活動をするボランティアです。
身近な公園を身近な人と育ててみませんか。

お問い合わせ先 公園緑地課

TEL : 04-7167-1148 住所 : 柏市柏255(柏市役所分庁舎1-3階)
時間 : 午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

カシニワ制度



使われていない空き地などを使って、自由に活動してみませんか？

例えば、お好きなグループでカシニワに登録して、みんなで花を植えたり、気軽にお喋りしたり休んだり、遊べたり、散歩したりできる憩いの場をつくることもできます。

また、条件が合えば、カシニワ助成金の支援も受けられます。そのほか、自宅の庭をオープンガーデンとして登録し、ホームページやガイドブックで公開することもできます。

詳細は、二次元バーコードよりご確認いただくか、下記問い合わせ先へお電話ください。



お問い合わせ先 住環境再生課

TEL : 04-7167-2528 住所 : 柏市柏255-1(柏市役所分庁舎2-2階)
時間 : 午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)