



新年あけまして
おめでとう

ございます。

皆様におかれましては
お元気に楽しく新年を
迎えられたことと存じます。

皆様は今年のおせちはどうされましたか。
年末の大掃除とおせちづくりは、主婦にとっ
ては大イベントであり大変な労力でしたね。
両親がいなくなった後は、松戸にて母から教
えてもらったおせちを作るようになりまし
た。昨年は自己流ではなくきちんとおせち
を作りたいと思い立ち、本を読み直して作り
ました。

伝統的なおせちは奈良時代の宮中行事ま
で遡るとも言われています。「節振舞おせち
料理」と呼ばれてお正月の料理を表す言葉
として定着したそうです。私は母から、「女
性は三百六十五日包丁を持って食事作りを
しているの、三が日の間は包丁を持たない
でおせちを食べて過ごすのよ」と聞いた記憶
があります。私は母のおせちを、しっかりと
食べて育ちました。

昨今では、インターネットやデパートで簡単
におせちが購入できる時代となりましたが、
一品でも二品でも自分で作ってみてはと本
には書かれていました。年を重ね、年末にな
ると「おせちをどうしようか」と自分で作る
か購入するか悩むようになってきました。結
び昆布や紅白なます、煮しめの由来などを

本で読むと、やはり自分で作ろうと思いま
す。子どもたちが帰省してきて、おせちを食べ
る様子を見るとやはり嬉しく苦勞が報われ
る思いがします。

本には、お正月遊びについてもありました。
お正月の定番の童謡「お正月」には、風、こ
ま、まり、おいはねの四つのお正月遊びが歌わ
れています。このお正月遊びは年齢に関係な
く、家族一緒に遊ぶことができますね。伝統
的な遊びの良さを見直してみようと「福笑
い」を家族で楽しみました。とんでもないこ
ろに目や鼻や口が置かれているのを見て大笑
したものです。

おせちやお正月遊びを体感し、日本の伝統
文化は本当に素晴らしいと再認識するた
びに、私たち高齢者も体力をつけ、元気に遊び
ながら若い人たちと交流を持ち、日本の良
さや伝統を後世に伝えていく役目がまだある
のだらうと決意を新たにします。

私は昨年「後期高齢者」に突入したわけ
がありますが、あまり気持ちの良い表現ではな
いわけと友人と話しをしていた時に、「私は
後期高齢者」ではなく、「高貴幸齢者」だか
ら」とその友人が言ったのです。なるほどと思
いました。私もこれから「高貴幸齢者」とし
て、その字の如くますます素敵な幸齢者にな
ることをここに誓います。

本年も松戸くらしの助っ人に関わってくだ
さるすべてのみなさまの幸福と健康を祈りつ
つ、松戸くらしの助っ人が地域の皆様のお役
に立てるよう取り組んでまいります。

(記 松下明子)

10月27日(日)
秋の新松戸フリーマーケットが

開催されました。

当日は、会員方、その息子さんや地
域活躍塾からのボランティアさん、若い
戦力も加わり一段と活気あふれるフリ
マになりました。また今回も日本国際
工科専門学校の学生の方がお手伝い
に入ってください、プチ国際交流の場
にもなりました。

出店ブースでは、掘り出し物を求め
て立ち寄ってくださる方に、運営資金の
ためにとボランティアの皆さんが、一生
懸命にプレゼンしてくださいました。
皆様の達成感あふれる笑顔がキラ
キラ輝いていました。

ボランティアで参加された皆様本
当にお疲れ様でした。献品してくださ
った皆様もありがとうございました。売
上金は、大切に運営資金として使わせ
ていただきます。

(記 小野)



令和6年11月29日 恒例のバス研修旅行を 開催いたしました



快晴の中、参加者35名を乗せて定刻通りバスは出発。大きな渋滞もなく、予定通り貨幣博物館に到着し、ゆつくりお金の歴史に触れて参りました。楠公レストハウスで四段弁当を堪能した後は、浜離宮恩賜庭園を自由散策。小春日和の中、散策を楽しんだり、抹茶をいただいたり、ゆつたりとした時間をすごしました。

豊洲千客万来を見学したあとは、帰りのバス車内で、防災の知識を勉強しました。持ち歩き防災ボーチの提案、実際に自身を見ながら確認しました。そして、自宅でのローリングストックの資料で必要な物をチェック。

今年も全員無事に研修旅行を終りました。皆様ご参加ありがとうございました。

(記 小野 和恵)

十一月二十九日(金)、秋晴れに恵まれ研修バス旅行に参加しました。東京のご真ん中にある貨幣博物館は、お金の歴史が具体的に展示されており、感動！

ランチは皇居外苑「楠公」レストランで。四段重の豪華さに、まづびっくり！京風の味付けで、見た目のかざり付けも上品で、じつくり味わいました。浜離宮では腹ごなし(?)の散歩。最後の「豊洲千客万来」では寿司等の食事が中心で価格の高いこと。外国人を相手に仕事をしているのだと思いました。

帰りは湾岸道路もスムーズ。もちろんバス中で防災のお勉強をしましたよ。何人かの方ともお友達になりましたよ。楽しかった！の一言でした。

(記 津原 豊子)



助っ人の窓 白石晴香さん



一年ほど前、助っ人外壁の掲示物を眺めていたところ、年末の大掃除中のスタッフの方が、手を止めて話しかけてくれたのが、私が松戸くらしの助っ人に関わることになったきっかけです。

そのころまだ元気だった米寿の義父が「行く場所がない。」とこぼしていたので、松戸くらしの助っ人「悠々」のいろいろな講座の中に、マイペースで社交的とはいえない義父でも興味のある活動が見つかるかもしれないと考えたのです。とはいえ送迎なしでは通うのは難しく、私が利用会員となってチケットを購入し、義父を誘って講座に連れ出してもらうよう協力を依

頼し、義父を何度か講座に連れ出すことに成功しました。

義父に関しては、残念ながら継続して『悠々』に通うには至りませんでした。私が利用会員と協力会員を兼ねる形で正会員となっていたため、代表から事務局の手伝いを頼まれ、昨年三月頃から週一回、事務局に入るようになりました。

実際に関わるようになると、その活動の幅広さに驚き、すでにたくさんの方の集いの場として機能していることに感心しました。ただ、助っ人も会員の高齢化により今後の活動の継続が危ぶまれる状況にあることも知り、せっかくな縁をいただいたからには、私にできる範囲で皆さまの集いの場にもなっている「松戸くらしの助っ人」を守っていくためのお手伝いできたならなあと考えています。

【レコードのタベ】

10月から12月にかけて『レコードのタベ』を開催しました。ハートフルレコードの黒田さんに昭和の歌謡曲をかけてもらい、みんなでワイワイおしゃべりを楽しむ会です。

手作りおにぎり、豚汁などは大変好評をいただき、会員の方、一般の方、みんなでぎやかに過ごすことができました。差し入れもたくさんいただきありがとうございます。また機会がありましたら、企画したいと思います。

なお、つなぐ会の公式LINEは、これをもって終了とさせていただきます。(記 白石)



松戸くらしの助っ人では、移動支援の協力を行っています。協力者の高齢化もあり、今後の事業の継続が課題のひとつとなっています。様々な可能性を探るため、10/15(火)松戸市高齢者支援課の菊地課長補佐を招いて勉強会を行いました。

『移動支援勉強会に参加して』

(報告書より一部抜粋)

松戸市が全国に先駆けて行っているグリーンスローモビリティ(グリスロ)の運用についての話が中心で、後半は2024年、国の移動支援の大きな政策転換が進められているという話でした。

グリスロは現在4地区で、本格運用を開始しているとのこと。目的は社会参加の促進、外出

機会の創出を通じて、孤立化防止、介護予防推進、地域の活性化ということ。最もうまくいっている小金原地区の状況が話されました。主に、スーパーマーケット5か所を巡回するというところで、買い物で利用が中心になっているようです。

私の感想としては、グリスロに乗れる人数は8人と少なく、予約制での利用、便数も少ないので、高齢者に必要な通院に利用するのは難しそうで、車いすのまま乗れないこと等課題も感じました。

(中略)

もう一点は国が2024年本格化させた「日本型ライドシェア」と言われる自家用車での有償運送を可能とする道路運送法の改定、および住民主体のサービス活動の推進を目的に「介護予防・日常生活支援総合事業への補助金」制度の緩和が話されました。くらしの助っ人が現在行っている事業は対象になるとのことでした。従来介護保険との関係で制限されてきた補助金制度が緩和され、介護保険とは関係なく申請可能となったそうです。(記 中村)



春の研修会のお知らせ

2月16日(日) 9時半～11時半

新松戸市民センターホール 入場無料

【第一部】

松戸市のパートナー講座に来てもらい、
防犯を学び、たくましく生活しましょう

【第二部】

流山三線同好会 ちばんちゅう

寒い時期 沖縄音楽で楽しく過ごしましょう!



ちょっぴり講座のお知らせ

助っ人のいえ 2F 参加費 300円

1月16日(木)13時半～15時半

講師:勝尾好正氏

テーマ:願目塔の建立の心が
生きている 新松戸

3月13日(木)13時半～15時半

講師:坂本ゆかり氏

テーマ:若年性認知症介護体験談

不用品の買取り・生前整理・遺品整理

リサイクル お気軽にご相談ください!

こいずみ

☎080-6523-1670(平日 10:00～19:00)

千葉県公安委員会許可:第441070003361号

そば・うどん けやき庵

営業時間 11:00～15:00 17:00～20:30

定休日 松戸市新松戸6-1
毎週火曜日 新松戸支所前

電話 047(344)5045

出前も
承ります



ていねいな編集と本作り

自分史・句歌集・エッセイ・小説

自費出版は

東京創作出版

(編集者 永島静香)

松戸市二十世紀が丘山町 53-1 ☎ 047-391-3685
ホームページ www.sosaku.info

『気楽にお抹茶』のご案内

皆さんは『抹茶』と聞いたら、何を想像しますか？『抹茶パフェ』？『宇治金時』ですか。温かく少し苦い抹茶と甘いお菓子を口にする事で、心に染み、至福の時間を過ごすことができます。

『茶道』は四五〇年前の千利休の時代から脈々と受け継がれてきました。利休は「茶の湯とは、ただ湯を沸かし、茶を点（た）てて、飲むばかりなる事と知るべし」と言っています。茶道はお点前（てまえ）を覚えることより、お客様に「このお茶は何と美味しいんだろう！」と感じてもらうことが、最も大事です。

『抹茶』を飲んだことが無い人や、若い時に『茶道』を習ったけれどブランクのある人がいらっしやれば参加しませんか？みんなで、気楽に美味しいお茶を頂きましょう。

松戸くらしの助っ人の二階で、立礼（りゅうれい）というテーブルと椅子で開催しています。正座のできない人も安心です。

参加希望の方は事務局に連絡をお願いします。

（事前にお菓子購入するため）

教えて下さる先生は表ですが裏の方もいらっしやいます。流派は問いません。

（記 H.K.）

毎月第三木曜日

午前10時～12時

参加費用

三〇〇円

お菓子代

一〇〇円

いつも「松戸くらしの助っ人」を応援いただきありがとうございます。今年度の7月から9月までにご寄付と賛助会費を頂いた方々をご紹介してお礼を上げたいと思います。

（敬称略、五十音順）

◎ 賛助法人会員

按里（中華料理）

◎ 賛助個人会員

井上 美佐子

◎ ご寄付いただいた方

石川 和雄 梅村 鈴代 高瀬 安司

廣瀬 享哲（野菜提供）

他、ガレージセールへの献品多数

助っ人の活動にご協力、ご支援いただきいつも感謝しております。助っ人が今後とも皆様のお役に立てますよう、助っ人の理念にご賛同いただけるみなさまのご支援をよろしくお願い致します。

●寄付金：一口3,000円（一口以上でお願いします。）

●郵便振替口座：

00130-1-592500 NPO法人松戸くらしの助っ人

●ゆうちょ銀行：10510-6983354

又は、ゆうちょ銀行

【店名】〇五八（読み ゼロゴハチ）

【店番】〇五八【預金種目】普通預金

【口座番号】6983354

のどちらかの口座に送金願います。

編集後記

松戸くらしの助っ人は、昨年もたくさんの皆様にご協力いただき、大きな事故もなく、無事に年越しができました。ありがとうございます。郵便料金の値上げの影響もあり、今年度より賛助会員の皆様に出していた年賀状を中止させていただきます。心苦しくはありますが、今後ともご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

編集後記

中国料理

あん 里 桜

営業時間 AM11:30～PM2:30/PM5:00～PM9:00 定休日/未曜日
（平日）AM11:30～PM2:30/PM5:30～PM9:00
松戸市新松戸4-206 チェリーヴィレッジ1F
TEL 047-344-3187

相続の手続きまるごとサポート！

遺言書作成・相続手続・相続税申告 など

初回相談無料

0120-37-8344



相続まるごと支援センター
（税理士法人よしむら）

松戸市西馬橋5-1-5

介護用品の店 アルファ
販売・レンタル・住宅改修

有限会社
アルファメディカル

電話 047-374-5621
松戸市西馬橋蔵元町 174-1

HAIRギャラリー トライゲン

TEL&FAX 047-340-0008

ご予約の方 優先させていただきます

営業時間/AM9:00～PM18:00

定休日/火曜日・第2,3水曜日

<http://trygen.exblog.jp/>

有限会社トライゲン

〒270-0034 千葉県松戸市新松戸2-391-2 1F

