

定期総会のご案内

NPO 法人設立～第 19 回定期総会（通算 26 回の定期総会）

- ・日時：2022年5月21日（土）10:00～12:00
- ・会場：幸谷ふれあいホール（JR 新松戸駅の裏）
- ・内容：①定期総会：10:00～11:00
②交流会：11:10～12:00

コロナ感染拡大防止のため、2年続けて書面議決方式の「みなし総会」の開催でした。今年もまだコロナ感染が収まった状況ではありませんが、三密を避けながら、今年是对面の定期総会を開催いたします。

お願い：事前にお送りする「総会資料」を当日お持ちください。



受賞おめでとうございます

三月五日（土）に開催を予定しておりました「第三九回松戸市福祉大会」につきまして、新型コロナウイルス感染症の急激な拡大および三回目のワクチン接種の進展状況が見通せないことから、誠に勝手ながら開催を中止することといたしました。なお、被表彰者への表彰状等につきましては、三月五日を目途にご本人宛に直接ご送付させていただきます。と松戸市社会福祉協議会より発表されました。

会員 No. 574 .. 永島 静香 さん
会員 No. 647 .. 鈴木 富恵 さん
会員 No. 689 .. 竹村 美知子 さん
会員 No. 797 .. 仲 洋司 さん
会員 No. 812 .. 坂田 セツ子 さん
会員 No. 848 .. 岩楯 清子 さん
会員 No. 853 .. 池田 陽子 さん

（会員 No. 順）

この七名の会員の皆さんは、主に家事援助、介助移動、コーディネートなどで活躍していただいています。

仲さんは、【この度、松戸市社会福祉協議会より福祉団体会員功労賞を頂き感謝いたします。活動の原点である助け合いの必要性に共感し、助っ人に参加いたしました。】

「継続は力」と言いますが、活動の積み重ねが新しい道を拓いていくと思います。これからも微力ではありますが、お手伝いできれば

＊「松戸市福祉大会」とは、松戸市の地域福祉の推進に貢献された民生委員・児童委員やボランティアなどの功績をたたえとともに、感謝の意を表する大会です。



と考えています。最後に、いつも心の支えにしている言葉を添えさせて頂きます。『マイナスは必ずプラスになる。』ありがとうございます。と話して下さいました。

この七名の方々は助っ人の活動に長年に渡り貢献していただいております。助っ人からお礼と共に祝い申し上げます。

みんなで築く福祉のまち



健康体操の目的と運動

自宅でできる簡単トレ

アルク運動講習会 園山 忠

●フレイル予防、介護予防、ロコモ予防

体力、筋力アップ、持久力アップなど積極的な身体づくりを目指すことで、健康寿命を延ばし、いつまでもアクティブで楽しいライフスタイルを一人、一人が手にすることを目指します。

中高老年期の運動のポイントは、運動の目的を理解し、目標を立て、継続することでその効果を自他ともに実感することです。体力には個人差があるので、自分の体力を知り、無理なく自宅でも気軽にできるプログラムの実践が重要です。

●快適に長生きする、

どちらも犠牲にしたくない

高齢者にとって魅力あることは“元気になる”と“楽しい”という二つのこと●●をやれば元気になるかもしれない、○○に参加すれば楽しそうだ。元気になるとは、身体の活動力がつくこと、そして気持ちも元気になることです。身体を動かして、いつまでも健康に・・・身体を動かすことは人の命、生活、人生そのものであり、自己表現の基本です。そして、自分の人生をより活動的に元気に生きたい、誰もが願っていることです。

・まずはストレッチ

股関節周りなど足腰の筋肉のストレッチ、首肩、背中周りの筋肉のストレッチを行いましょう。ストレッチをしつかり行くと体温も上がります。



・筋力トレーニング

ワイドスクワットがお勧めです。スクワットは下半身の筋肉を中心に背筋や腹筋など全身の筋肉を効率よく鍛えることができます。下半身には全身の筋肉の七〇％が存在するため、基礎代謝向上、シェイプアップにも効果を発揮します。特に両足を開いて行う「ワイドスクワット」は姿勢保持筋や股関節、足首周りの筋肉もしっかりと巻き込んでバランス感覚や体幹もしっかりと鍛えられます。



・ストレッチ（ストレッチング）とは、筋肉を伸ばす柔軟体操のことで関節可動域を高めます。

・筋力トレーニングとは、負荷をかけながら筋肉を収縮させることで、骨密度、関節機能、新陳代謝、健康状態、心肺機能の向上、改善につながり、ケガの予防、ストレス発散にも効果的です。

・晴れた日は、酸素と日光をからだいっぱい取り入れて“ウォーキング”がお勧めです。

ただの「歩き」を運動に変えるポイントは、「歩幅」と「速度」です。姿勢を意識して、いつもより活動的に、運動不足を解消するという「目的」を持つて歩くことです。





新年度の助成金について



毎年、助っ人の運営資金集めのため、各種助成金申請を行っていますが、今年は下記のごとく、多くの団体から助成金などを頂くことになりました。本当にありがとうございます。

記

① 「コープみらい くらしと地域づくり助成」

支援団体：生活協同組合コープみらい 千葉県本部 参加とネットワーク推進部

対象期間：2022/3/21～2023/3/20

助成内容：「悠々」の活動資金

コープみらい財団

co-op

食卓を笑顔に、地域を豊かに。

② 「生活クラブ虹の街 エッコロ福祉助成」

支援団体：生活クラブ生活協同組合 生活クラブ虹の街 福祉・たすけあい事業部

対象期間：2022/4/1～2023/3/31

助成内容：市民互助型在宅福祉サービスの活動資金

住みやすい地域づくりを応援します

エッコロ福祉助成

③ 「第9回エクセレントNPO大賞」

支援団体：エクセレントNPOをめざそう市民会議 in 言論NPO

受賞内容：「市民賞」にノミネートされたが、受賞ならず、残念！

Excellent NPO Awards

第9回

エクセレントNPO大賞

♡ご支援ありがとうございました♡

2021年10月～12月、賛助会員及び寄付等で、「松戸くらしの助っ人」を支えて頂きました皆様をご紹介して、お礼に代えさせていただきます。

(お名前はあいうえお順、敬称略)

♡ 賛助会員

○個人会員 片平 善造

♡ 寄付者

石川 和子、岩楯 清子、田中 鈴子、中路 操、長谷川 廣子、
福田 孝子、三ヶ嶋 留美、吉本 正子、ガレッジセール売上



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戸山町 53-1 ☎ 047-391-3685

ホームページ www.sosaku.info

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

☎ 047(344)5045

出前も
承ります



子育ても終えて、手話を学んだり、障害者施設の作業所の手伝いなど社会とのつながりや、地域とのつながりが広がり、ボランティア活動をしていた時、松下さんの介護福祉の講演を聞き、地域住民型の「お仕着せではなく、お互い様の気持ちで」という在宅福祉ボランティアグループを作りたいというお話をされ、それが切っ掛けの出会いです。もう二五年、早いですがゆめの様です。

「さわやか福祉財団」の研修でノウハウを学び、当初は十数人の仲間で資本金もなく、松戸新作に狭い建物を借りて事務所を開き、満万寺に全員で事務所開きの祈願に行った事も思い出です。

人と人との触れ合い、助け合いながらお役に立つ自分なりの幸せ、優しさを感じながらつづけています。世の中、高齢者社会「ありがたい」「お元気ですか」と声をかけ合うそんなやさしい助っ人であってほしいと願っています。

今は自分の体力に合わせて、家で特技の縫製の仕事をしながら月一回だけのガレージセルの手伝いしか出来ませんが応援しています。

この原稿を書きながら設立当時のこと、昔のことを思い出す良い機会になりました。

♡寄付のお願い♡

理念：当法人は、在宅で援助が必要な高齢者やその家族、その他の手助けを必要とする人々に対して、受け手と担い手が対等な関係を保ちながら住民参加と助け合い精神のもとに民主的な運営に留意し、地域に根ざしたサービス活動を行い、すべての人々が健やかで安心して暮らせる地域社会づくりと福祉の増進に寄与することを目的とする。（定款より）

助っ人の支援を充実させるために、当法人の理念をご理解いただき、あなたの支援が必要です。ご支援をよろしくお願いします。

●寄付金：一口 3,000 円（一口以上）

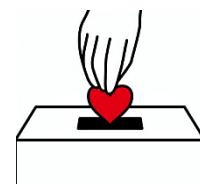
●寄付振込先：

郵便局（ゆうちょ銀行、金融機関コード：9900）

店名：〇五八（読み ゼロゴハチ）

店番：058 種目：普通預金 記号：10510 口座番号：6983354

名前：特定非営利活動法人 さわやか福祉の会・松戸くらしの助っ人（トクヒ）サワヤカフクシノカイ・マツドクラシノスケツト



編集後記

お花がきれいな季節となりましたが、世界が穏やかで、平和が早く訪れますように、お祈りいたします。

中国料理

あん り
桜 里

営業時間 AM11:30～PM2:30/PM5:00～PM9:00 定休日/木曜日
(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

助っ人の休暇スケジュール

- ・5月連休：暦通り（5/2, 6出勤）
- ・お盆休み：8/11（木）～16（火）
- ・年末年始：12/24（土）～1/5（木）

●「春のフリーマーケット」は、中止になりました。

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

