



心トキメキする目標

松下 明子



新年明けまして

おめでとうございます

コロナが「5類感染症」となってもイベントも一段と多くなりお出掛けがし易くなり、皆様におかれましては良いお年を迎えられたことと思います。

以前、高齢者から「一日の過ぎる早さが段々と早くなった」、「正月を迎えたと思つてほつとして」と直ぐにまた正月が来てしまう」という話を聞いたことがありました。

私もこの年齢になつて同じ思いになることがあります。調べてみたところ、若い頃と比べて、歳をとつた方が時間の流れが早く感じることを「ジャーネーの法則」ということを知りました。皆さんもご覧になったかと思いますが「チョコちゃんに叱られる」という番組でもこのことが取り上げられ、その理由は「人生にトキメキがなくなったから」というものでした。解説によると時間の感じ方は「心がどのくらい動いているか」が重要であり、子供の頃は初

めて体験することが多く、その度にトキメキを感じるから時間が長く感じられることでした。「へえ、そうなの」と思いながら観ていましたが、「心がどのくらい動いているかが重要」という点にやけに納得しました。

また別な日に建築家の安藤忠雄さんの新聞記事を目にしました。安藤さんは二度の十二指腸乳頭部癌と難治性の膵臓癌を患つたとのことでしたが、「患者によつて、病状も体力も違う。自分は自分、と思うことで不安が消えた。今、一人ひとりの心に残る建築を届けたいとの目標は揺るがない。」そう言つて、八〇歳を前に新たなプロジェクトに取り掛かつたとのことでした。「七〇歳でも八〇歳でも目標がある限り青春です。」というメッセージは今年七五歳になった私に新たな力を与えてくれました。「松戸くらしの助っ人を通じて会員の皆さまに幸せになつてもらいたい」という目標を再確認し、青春の心でトキメキながら活動を展開していくよう努力していきます。

新春に当たり、皆様のご健康を祈念するとともに、松戸くらしの助っ人で明るく、楽しく、心トキメキする一年を過ごしましょう。よろしくお願い申し上げます。

「ちよっぴり講座」始めました！

地域には「こんな事ができます」、「この事なら得意で誰かに伝えたい」と思う方が大勢いらつしやると思います。

地域の人材発掘で、新たな情報、知識が得られるサロンを昨年11月から隔月で開催致しております。

新しい道を終活する明るい世界 金田 洋子

仲先生は、とても経験豊かで、次の世代の時代の為に、何が大切かを私達にお話しして下さいました。介護に対しても、周りの人達に対しても、穏やかな心で受けよ、嫌な事があつても勇気を持つて耐える、謙遜と従順の心、すべての事が益となる、マイナスは必ずプラスになる、感謝の気持ちを言葉で表す、免疫が落ちない様に自分の心が喜ぶ時間を作る、何があつてもアンガー・マネージメント（6秒待つて答える）で必ず益となつて帰つて来る、必ず生きている間、今日出来ることはやつておく、気持ちが楽になる。仲先生は、色々な体験を通して、私達に智慧を教えて下さいました。職場や家庭で生かして参ります。



第1回ちよっぴり講座
講師：仲 洋司さん

1月及び3月の予定は
次のとおりです。

◎1月18日(木) 13時半～
「新松戸包括って知ってる？」
講師：浦辺静香さん

◎3月21日(木) 13時半～
「食と健康」
講師：叶隆一さん

助っ人研修バス旅行は

43名が参加しました

12月1日、助っ人研修バス旅行は43名の参加で栃木県宇都宮市を目指して出発。手塚さんが手作りにして下さったかわいい名札を付けました。快晴無風という最高の旅行日和となりました。

第一目的地「大谷資料館」は、地下30mに広がる大谷石採掘場で、まさに神秘の巨大空間(約2万㎡)。

江戸中期からツルハシ等で手掘りして、背負子で運んでいたのが昭和34年頃から機械化されたとのこと。脆い大谷石は建材等に使われなくなり、その跡地が観光資源や様々なイベント会場として使われています。

第二目的地「若竹の杜(もり)」は、若山家が一六七〇年に移住して不毛の地の開拓を続けて広大な竹と栗の若山農場を造り上げたそうです。

手入れの行き届いた竹林を美味しい実がなる栗の木が植えられた栗園が見事に広がっています。

テントの茶屋に竹製のテーブル・椅子と石油ストーブ。長方形二段重の昼食は筍づくしでびっしり種々

の美味しいおかず。皆で「おいしいね」と言い合いながらお腹一杯いただきました。さらに、竹の輪切り湯呑の抹茶と農場特製の栗菓子「御栗(おくり)」も味わいました。その「御栗」を土産に多くの人が買い求めたようです。

帰路の車中で地域包括支援センターについての説明と、助っ人の事務担当を曜日ごとにお一人おひとりとし、旅行のお世話をして下さった岩楯さんの紹介もありました。皆様、やりがいを感じながら前向きにお仕事に取り組んでいらつしやることに改めて感謝し、拍手を送ります。

(記 竹村 美知子)



助っ人、年一度の大イベント研修旅行に、4年ぶりに障害のある息子と参加しました。行き先は栃木県にある大谷資料館と若竹の杜でした。研修旅行は昨年もありましたが、息子がノーワクチンのため参加しませんでした。今回はワクチン接種を問わないとの事で参加させていただきました。

当日はこの冬一番の寒さとの予報でしたのでしっかりと着込んでいきましたが、天気も良く風もない穏やかな一日になりました。有名な大谷石の採掘場後に建てられた資料館で、当時の採掘の様子などが展示されていて、地下30メートル深さの採掘場が見学できます。そこはエレベーターがなく、息子は無理かと降りませんでした。後でお話しを聞いた足がガクガクしたとの事で、他の方はほとんどの方が地下まで降りられました。パンフレットの写真では、幻想的にライトアップされ素敵そうでした。私は後日またそね挑戦したいと思いました。

その後立ち寄った若竹の杜でランチ、懐石弁当と抹茶

助っ人の研修 「高齢者の介護に関する実習会」

最近、高齢者の送迎や院内介助の支援要請が大変多くなっています。日頃、協力に入る助っ人メンバーは勿論のこと、将来に向け、体験したいと思われる会員及びそのご家族並びにご友人の方も多くなってきたかと思います。そこで、高齢者福祉の啓発を目的として、今回、下記のとおり研修を実施することにしました。是非、ご参加ください。

記

【日時】令和6(2024)年1月27日(土) 13:30~15:30

【場所】千葉県福祉ふれあいプラザ介護実習センター
(〒270-001151 我孫子市本町 3-1-2 けやきプラザ内)

【申込方法】直接、助っ人にお電話下さい。(047-340-3314)

【締切日】1月19日(金) 16:00 までお願いします。

※JR 常磐線「我孫子駅」から徒歩1分(駐車場はありません。)

※申込者多数の場合、第二段を企画しますので安心してお申し込みください。

茶、お弁当は大好評でした。好き嫌いの多い息子もペロリでした。お店の方に栗拾いと聞いてみたら、栗拾いは虫がいたりでやっていないそうです。週末の夜は竹アートのランタンなどライトアップをするそうで、幻想的な竹林をみることもできるそうです。

まだ紅葉も見られ、穏やかな一日、しっかりと命の洗濯ができました。この旅行を企画担当し、皆さんに感謝の気持ちと、大変お疲れ様でした。また来年も楽しみにしております。

(記 石塚 文子)





今回は、就任以来、これまで行き届かなかった職場環境改善、事業 PR に大きな力を発揮していただいている木曜日担当の手塚さんをご紹介します。

助っ人の窓 手塚 和夫さん

早寝・早起を実行

手塚 和夫

松戸在住約 50 年。最初の家の隣家は、地下鉄漫才で一世風靡した何とあの三球・照代さん。

生まれたのは、東京・新宿・神楽坂育ち。学生時代は大学紛争盛んだった団塊世代。在学中に英国にホームステイ留学。1ドル360円の時代でした。

仕事は流通業で丁稚奉公。従弟制度の残るしがな会社。一年で辞めようとして定年まで。

担当は雑貨商品の仕入・値付け・陳列・販売教育・在庫処分まで受持つ。正確にはマーチャンダイザー。

古い企業文化を変えようと考えて何十年。若者文化のトレンド作りに国内外を東奔西走。頭・身体・気力も尽きて、再雇用は希望せず。

土日休みの正月駅伝が見れる企業と考えて証券会社へ。出向して日本に三行しかない資産管理銀行の日銀への仕事で十五年。去年退職しました。

くらしの助っ人には昨年七月に知人の紹介で入会しました。

日本の人口減少は二〇〇八年から。文明の転換期の現象です。少子高齢化・人生百年時代・物から事へ、十人十色から一人十色時代へ。

これからは医療・年金・介護という社会保障の変化が顕著です。ボランティアの必要性が高まります。物の充足より心の充足・利便性より個性重視の生き方の追求。

ではその鍵は何か？それは人生を生きる為の「快適性」(アメニティー)と考えています。ホテルのアメニティーではありません。もっと広義の快適性。

◎住・空間の快適性

◎人と接する際の心地良さ

◎仕事のしやすい環境づくり

◎整理整頓・清潔・断捨離

◎家具・寝具・室温の快適性(コンフォート)

◎見せ方で高級感・贅沢感にする快適性(ラグジュアリー)

◎施設・設備・建物などの快適性(ファシリティー)

◎利便性や交通アクセスの快適性(コンビニエンス)

等々の快適性の追求のよる他との差別化によるボランティアの「独自性」が生まれます。ボランティアとしての「力」が付いてゆき、やがては絶大なる信頼を勝ち取れると、考えています。

皆さんで相手がいかに「快適」な人生を過ごせるか？を考えていきませんか？

現役時代の疲労困憊しきつた身体のために「早寝・早起き」を実行しています。

あつ！もう寝る時間だ！

「寝る程はなかりけり

浮世の馬鹿は起きて働く」と。

おそまつでした、お休みなさい。

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

いつも「松戸くらしの助っ人」を応援して
頂いて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申し上げ
たいと思います。（お名前は、敬称略、あいう
えお順です）

◎ 賛助法人会員

按里（中華料理）

◎ 賛助個人会員

金内 京子 嶋田 彰夫 宮都 譲
山崎 厚子

◎ ご寄付いただいた方

酒井 文子 廣瀬 享哲（野菜提供）
川口 柳太郎（吹き矢助っ人クラブ）
ガレッジセール売上げ

助っ人の活動にご協力、ご支援頂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に、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。

これまで協力会員でいらっしゃった方から「自分も高齢にな
り協力できなくなりましたが、助っ人の趣旨に賛同していま
すので、今後は「賛助会員」になります。」とのありがたいお
話もいただいております。

●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。

新松戸フリマ中止の残念記

秋季フリマ「新松戸フリマチャリティ祭り」は、
新松戸中央公園の工事が開始される直前の十月十
五日（日）に照準を合わせて、コロナ前と同規模で
の開始を企画しました。

しかし、天気予報から判断して、十月十三日（金）
には早々と「雨天中止」を実行委員会として決定し
ました。十月十四日（土）、十月十六日（月）の両日が
晴天であったことから悩ましいところではありま
したが、早い時点での決断は食べ物を用意する出店
予定者には感謝されたところです。

フリマ自体は中止になりましたが反省会はい
ました。従来、「新松戸フリーマーケット」として
地域で定着していた呼称は変更しない方が良く、出
店者募集の記事をより適切にする工夫が必要とい
うことになりました。

新松戸中央公園の工事の進捗状況を勘案しつ
つですが、いずれにせよ、開催場所を変更してでも春
季のフリマは行いますので皆さま、乞うご期待！

（記 莉込）

編集後記

甲辰（きのえたつ）年が始ま
りました。今年も松戸くらしの
助っ人は皆さんと共に
「互助精神」を発揮し、松戸
を住みよい街にすべく努力し
てまいります。引き続き、ご支
援、ご鞭撻のほどよろしくお願い
申し上げます。皆さまにとっ
て良い年でありますように！

（K）

中国料理

あん 里
按

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

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

