

助っ人事務所勤務の スタッフのつぶやき

「頑張ろう！」

松下 明子（月曜日担当）

助っ人が設立して、今年で二十四年になりました。

この間、活動の内容は、大幅に変わりました。

大きなところでは制度が障害者（身体障害、知的

障害）の支援、若いママのファミリーサポーターと言う支援、高齢者の介護保険と確

実に社会に認知されたお陰で支援が出来る、利用される人にとっては生活しやすくな

ったことは事実です。お陰様でそれぞれの制度ができる度に、助っ人の活動は減りま

した。今月も、こんなに活動が減っていると助っ人は運営できるかしらと心配する時

も本当は何度かありました。それでも制度ができることは、支援して貰える場所が拡

がることで利用される人にとっては安心と助っ人では喜んできました。

そんな時、ふと気がつくことは、助っ人はボランティアなので（あの人にとって、

受け皿が増え有難いねえと）素直に思えること。もっと大事なことは、自分が元氣だ



「悠々の教室」に参加して

中山 ますみ（火曜日担当）

松戸くらしの助っ人には

「悠々」という、一回三〇〇円で参加出来る

一〇程の教室がありま

す。その中で私は三つの教室に参加して楽し



【吹き矢】は、助っ人の二階に的を三

本立てて、的をめがけて真剣に思いき

り矢を吹きます。的まで届くかと心配

しましたが、初めてでも気持ちよく届

きました。大きく息を吸って思いきり

息をはく事は、とても体に良いし、型

もあるのです、それも姿勢を良くしてく

れます。自分の順番でない時はイスに座

【スマホ勉強会】は、

便利な機能のライン

を主に勉強しています。

友人たちとグループプラ



インを作ったのビデオ通話や、写真を送る方法他などです。参加者からの希望でメルカリに出品する方法も学びました。次回も希望があつて〇〇ペイ（ペイペイ等）です。なかなか一回では覚えられなくても、先生が根気よく教えてくれるので人気のある教室です。

【パソコン教室】は、

日頃パソコンを使ってい

ない人や、すでにパ

ソコンでメール等を

やっていた人等レベル

はそれぞれ違います。先生から「前回

の画面を出してください。」と言われ

ても、なかなか出せない私達に、苦勞

しながら教えて下さっています。基本

の基本で、文章の作成方法から、年賀

状や名刺作成をしたり、グループア

スで世界中の景色を見たり、これから

もさびついた頭をフル回転して学んでいこうと思います。



「笑いが免疫力をアップする」

矢野 茂子（火曜日担当）

笑うことで免疫力が

上がる、という話を聞

いたことはありません

か？



クリニック院長の伊丹

仁郎先生という方が、

笑うことで健康になる

コツを書いていますので参考にさせ

ていただきました。

若くて健康な人の体にも、一日三千個から五千個ものガン細胞が発生しています。これらのガン細胞や体内に侵入するウイルスなどを退治しているのが、リンパ球の一種であるナチュラルキラー（NK細胞）です。諸説ありますが、人間の体内には、NK細胞が五〇億個もあり、その働きが活発だとガンや感染症にかかりにくくなると言われています。

私達が笑うと、情報伝達物質の神経ペプチドが活発に生産されます。神経ペプチドは、血液やリンパ液を通じて、体中に流れ出し、NK細胞を活発化します。その結果、病気の元を次々と攻撃するので免疫力が高まるというわけです。

ただ免疫力が強ければ良いものではありません。リュウマチや膠原病など自己免疫疾患と呼ばれる病気は、免疫システムが自分自身の体まで攻撃すること引き起こされます。

三時間、漫才や喜劇などで大いに笑う体験をさせ、直前と直後に採血し、NK細胞の働きの度合い（活性）を調査したところ、笑いの体験後に全員の値が上昇しました。

出典「笑いと免疫脳」

笑いは免疫以外にも良い結果をもたらすことがわかっています。

（一）笑うことで脳に流れる血流が増え、脳の働きがアップします。

（二）思い切り笑うことで呼吸が深くな

り、体内に酸素がたくさん取り込まれ、新陳代謝が活発になります。

（三）自律神経のバランスが良くなります。

（四）笑っているときは、呼吸が活発になって、腹筋他の筋肉がよく動き、内臓の体操の状態になり筋力アップ。

（五）幸福感をもたらすエンドルフィンが分泌され、鎮痛作用で痛みを軽減します。

日常生活でも面白い話を考えて、笑い合って周囲の人と楽しみましょう。そして笑いで免疫力を高め、いろんな病気を吹き飛ばしましょう。

「助っ人利用者さんの紹介」

出会いは数年前、家事
岩楯 清子（水曜日担当）

援助を利用の方です。

初めて訪問した時は猫ちゃんのお迎えでした。メインクーンなので大きくて毛並みも素晴らしい猫ちゃん。

名前は『たみちゃん』とて

も人懐こく、掃除中はこちらの動きを観察してる様でした。爪切りの時に抱っこが出来てからは慣れてくれました。

利用内容はお部屋・風呂・トイレの掃除、洗濯干し等です。後には買い物が入り盛り沢山。

次の動きはこの様にと声掛けを受けながらの協力です。

利用者さんの体調も有り猫ちゃんは譲渡されましたが、幸せな猫生を過ごし天国へ。利用者さんはしばらくの間悲しみの中に居ましたが時間



「今年思うこと」

と共に落ち着かれて、最近では少しずつですが調理を始められる様になりました。使用中のフライパンが使い勝手が悪くなり、身体に負担の無いように軽くて動かしやすいフライパンを買い求めたのが『赤いフライパン』でした。とても気に入られて今までは出来なかった調理も少しずつされる様になり、利用者さんの大変な部分を手伝いながらレパートリーも増えて喜ばれています。『赤いフライパン』のおかげといつも言って下さいます。一つの切っ掛けから体調は不調ながらも前向きに過ごしておられます。

私も体調管理をしながら、今後も協力を続けたと思っています。

石塚 文子（金曜日担当）

私は二五年ほど手織りのサロンを続けてきました。最近、いつまで続けられるだろうかと考えることがありました。

機織りは、道具や部品、糸など、少しずつ増えてきたのですが、今では結構財産があります。ある日、これを片付けるのには、織る時よりも体力が要るのではないかと思います。



「これは、元気なうちに終わらないと大変なことになる」と考えました。マンションの、契約が来年二月で、更新を迎えます。そして、自分は古稀を迎えます。元気なうちに・・・結果、今年の十二月で、終わりにしよう。と、決心しました。メンバーの皆さんにはこの夏にそ

のむねを話そうと考えておりました。

しかし、春から、世間はコロナウイルスが、蔓延することになった。ニュースでは毎日のように感染者数が流れてきます。出口の見えない毎日が続きます。しかも、メンバーはたいていが高齢者。サロンも、いつ感染元になるかと不安になりました。そして、五月いっばいで急遽サロンを閉めることにしました。

突然の決心でしたが、やはり、まだまだ力も、やる気もありましたので、家族の手伝いも最小限に片付けることが、出来ました。

今では、自宅で気楽に織りながら、小さなサロンを始めました。家賃の負担の無いサロンなので、不安なく、身の丈で、続けられそうです。私にとっては大きな転機になりました。

「これから助っ人」

梅田 俊郎（月曜日担当）

二十五年近く続けている助っ人の福祉サービス、「継続は力なり」と言いますが、この度のコロナ感染拡大にもめげず、利用者の要望があれば対応できてたのは助っ人の協力者のお陰です。

一方、同じ事業は時代と共に陳腐化する傾向もあります。助っ人では六年前から新たにイベント型居場所「悠々」を始めていますが、近年その参加者が急激に増加しています。

（しかし今年はコロナで激減） 今後、子どもから高齢者までの「居場所作り」は安心して暮らせる地域として広がって行くことでしょう。そんな中、私、定年後、この秋で助っ人事務所勤務が丸



九年。助っ人設立一九九七年から見れば、その期間は半分以下ですが、長いお付き合いだなあと。毎週月曜日松下さんと事務作業、同じ女性の顔を眺めるのは家内の次に多くなりました。後何年お手伝いできるやら？

「今出来ることってなんだろう」

三ヶ嶋 留美（木曜日担当）

助っ人にお世話になって一〇ヶ月がたちました。コロナウイルス感染がおきてから、自粛、三密と叫ばれて、一人ひとり各自が自粛、三密を守りながらコロナ感染対策に向き合ってこられたことと思います。今までやってこれたことが、



縮小されたり、出来なくなったりと、悲しく思うことがたくさんあったと思います。私も色んな面で自粛をしてきましたが、四七年ぶりに博多の高校時代の八人の友人とライン上で再開することが出来、旅行を計画しておりましたが延期になりとても残念に思っています。でもライン上で話ができるようになり、面白おかしく、声を掛け合って乗り越えようとしています。必ず旅行が実現できると楽しみにしています。そろばんを教えています。先生方のZOOMによるオンライン講習会を定期的にやっています。そろばんに來ている子供たちに元氣をもらっています。

今できることはなにか？ 一人で悩まないこと。一人より二人、二人より三人・・・つながっていると、安心です。会員の皆様とも、つながりましょう。声を掛け合いましょう。気持ちが高ぶるようになったり、何か出来ることを見つけたりするかもしれない。

お困りごとがある方やサロンに参加希望の方、助っ人にどうぞ気軽に声をかけてください。お待ちしております。



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戸山町 53-1 ☎ 047-391-3685
ホームページ www.sosaku.info

襖・障子・網戸 張り替えます

襖1枚 2500円 障子1枚 1500円
網戸大1600円/中1000円/小600円

襖工房

KAWAGUCHI

080-5874-1745 松戸市新松戸南2-25-C913

「一分運動」のすすめ

皆さん、貯「筋」していますか？いろいろなところで、こうおききしています。

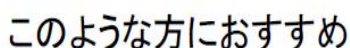
私は月二、三回、松戸くらしの助っ人のお部屋を借りて、体操教室をしています。

コロナの影響で、外出を控えていらつしやる方も多いと思います。ご自宅で過ごす時間が増えることで、運動不足や不眠、心配、イライラなどで体調を崩すこともあります。筋肉量が減ると、日常生活にも支障が出てきます。また、「やる気」もなくなつてしまいます。

そこで、ご自宅でも簡単にできる体操をご紹介します。一時間に一回、一分間、何かの運動をすることで、体も心も健康にするということです。病院や薬も助けになりますが、まず、自分が自分を元気にしようと思意識することが大切です。

季節の変わり目を上手に乗り切り、毎日笑顔で過ごしている自分をイメージしてみてください。もし、「やりたくない」という気持ちが出てきたら、十年後のなりたい自分の姿を思い描いて、やってみてください。続けていくうちに楽しくなってきます。

まずは自分の体と楽しく遊んでみてくださいね。



- ★腎臓を活性化させたい
★自律神経のバランスを整えたい

やりかた

- ①うつぶせになり、手のひらを胸の横におき、つま先を立てます。
息を吸いながら上体を起こし、背中をそらしします。
- ②背骨に意識を集中させ、姿勢を維持します。
- ③息を吐きながら上体を下ろします。

3回繰り返します。



編集後記

今年は助つ人も、コロナ禍という創立以来の出来事で、すべてのイベントを中止することになり、今回は事務局スタッフの想いを寄せていただきました。

早くこの事態から抜け、通常の活動が出来るようになりますことを祈ります。

中国料理

あん 里

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

そば・うどん
けやき庵

營業時間 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

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 キュラリ

TRYGEN since 1996
とらぎん 宮地ひろみ

有限会社 トライゲン

〒270-0034 松戸市新松戸 2-391-2 1F
Tel & Fax 047-340-0008