



助っ人HP



五月十七日、松戸くらしの助っ人の総会が無事終了いたしました。二十九年間、「お互い様の気持ちで支え合う社会を作っていこう」と声かけし、活動してきました。

どんな時でも、私が不安そうな顔をしてはいけなと「大丈夫、大丈夫。」と声をはりあげてきました。会員さんから、松下さんが「大丈夫と言っているから信じよう。」と言われ、嬉しく思いながらも、その度に胃薬を飲んでいた頃を思い出します。

新聞の人生案内の記事で、自転車事故で両手足に大けがをして、全治3か月と診断された男子中学生の相談がありました。多くの人が、「気にすることはない。」と言って、いろいろ手伝ってくれたそうですが、本人は申し訳ない、迷惑になっているのではないかとマイナス思考になり、これでいいのかとの相談でした。回答者は、他人のことを思いやれる十四歳の少年がいたということに、「日本はこれからも大丈夫だ」と言われていました。

生きるということは、誰かに迷惑をかけ、誰かに迷惑をかけられることの連続です。その中学生も今は迷惑をかけているのかもしれませんが、今度は彼が、誰かのために何かの手助けができるようになるはず。松戸くらしの助っ人「お互いさまでいきましよう」は、まさにこのとおりで、人が生きているかぎり、そしてたとえ時代が変わっても『人と人の法則』はお互いさまであると信じています。

松戸くらしの助っ人はこれからもボランティアとして、松戸に暮らす皆様のために住みやすい街づくりの活動を続けていこうと決意を新たにしました。どうぞ松戸くらしの助っ人の活動に今後ともご支援ご協力を宜しくお願いいたします。

(記 松下明子)

● 総会 報告 ●

第22回通常総会を、令和7年5月7日(土)に新松戸市民センター第二会議室にて開催いたしました。正会員数146名、会場出席者23名、委任状による出席者75名、合計98名の出席にて、総会は成立となりました。小林氏の司会により、議長三石氏、書記鈴木氏、白石氏が選任され、すべての議案に対し、賛成多数で可決され、定刻どおり総会は閉会いたしました。

活動報告のなかで、代表から今後の活動についても話があり、また、活動計画では、新任の副代表から新しい取り組みや現状の取り組みについて話がありました。活動報告・活動計画を聞くと、援助の流れや内容が変化しつつある昨今ですが、つながりや支え合いを大切に、皆さんのお力を借りながら、希望をもってお互い様の活動を頑張っていきたいと思いました。

総会のあと休憩をはさんで、第二部の交流会では、円座になって、軽い体操で体をほぐした後、初参加の会員の方から順番に自己紹介など話をしていただきました。おひとりおひとりが、いろいろな形で助っ人と関わられていて、みんなが仲間である、これこそが助っ人と改めて思えるひと時でした。

雨の中、通常総会、交流会に参加いただいた皆様、ありがとうございました。会員の皆様、今後もご支援ご協力よろしくお願いたします。

(記 小野和恵)



交流会は体操から。

◆ これからの『松戸くらしの助っ人』に期待すること

総会アンケートより(抜粋)

- ◎ これからも地域の人のための助っ人であってほしい。
- ◎ 高齢者の見守りや相談活動ができたらい。
- ◎ 若い人に参加してもらい、新松戸界限だけでなく広く活動してもらいたい。
- ◎ 地域に根づいた活動の輪を大きくしていったほしい。
- ◎ 今後の社会に合わせて形を変えながら、社会に必要な場として活動を続けられたらいい。
- ◎ 地域のハブとしてこれからも活躍してほしい。
- ◎ 居場所づくりを頑張してほしい。



挙手で賛成



新任の理事です。

助っ人の窓

鈴木美枝子さん



私が松戸くらしの助っ人と関わることになったきっかけは、広報「さわやか助っ人」で『悠々』の『気軽に抹茶』の案内を見たことです。

みんなで気軽に美味しいお茶をいただきましょう、その言葉に誘われてサロンに参加してみました。先生のやさしい指導で、皆さんとおしゃべりしながら楽しいひとときを過ごしています。

そのサロンで声をかけていただき、子ども食堂『みんなの食堂』に参加させていただいています。こども達や大人の方に美味しかったと言葉をかけていただきスタッフみんなによかったね、と喜んでいきます。

その後サロンで声をかけていただき、昨年の9月頃から何も分らないまま事務局に入るようになりました。図書館と新松戸市民センターにはよく来ていて、隣で何かやっているなあとは思っていました。ガレッジセールでは、野菜など買物していましたが、サロンとかをやっているのは後で知りました。

『助っ人のいえ』の悠々の講座で人と人とのつながりができるといいと思います。

オープンスペース『悠々』の講座

松戸くらしの助っ人 オープンスペース「悠々」は、地域住民が気軽に集まり、学びや交流を深めるための場です。この取り組みは、地域の活性化や住民同士のつながりを促進することを目的としています。

パソコン・絵手紙・健康体操・スマホ・健康麻雀など、多岐にわたる活動が行われています。また、さまざまなイベントやワークショップが開催されており、参加者が興味を持つテーマについて学ぶ機会を提供しています。

お好みの活動に参加して、仲間づくりをしてみませんか？。

健康麻雀は、第2・4の水曜日午後3時半より開催しています。

麻雀卓を囲んで、わいわいジャラジャラ！

月に2回、頭を使ってシナプス形成が活発になり、心身共に若返っています。先生が丁寧に分かりやすく教えて下さるので、少しずつ上達して行くのが楽しいです。（記 増田）



7月のちょっぴり講座

『寝具についてのあれこれ』

講師：札野貴司氏

寝具販売歴 28年の先生から

寝具選びのコツを教わりましょう！

ちょっぴり講座

松戸くらしの助っ人
(新松戸支所隣)
2F 悠々講座にて

7/17 (木)

13:30~15:30 参加費300円

あなたは快眠できていますか？
～寝具についてのあれこれ～

◆人生100年時代！
80年生きると、26年間寝ている計算になります。
“快眠できるか、できないか”で天と地の差が！

◆宣伝文句に惑わされて！
合わない枕やマットレスで眠り続けると・・・
肩・首の凝り、腰痛などなど

そんなみなさん！寝具を扱って28年の札野氏に
寝具選びのコツを教わりましょう！

講師紹介
札野貴司 (ふだの たかし)
ボジドライブ株式会社 代表取締役。
寝具・健康に関する製品販売歴28年。
趣味はカメラとオートバイ。

お申し込みは電話もしくはメールにてご連絡ください。
松戸くらしの助っ人 TEL 047-340-3314
✉ midsuketto@gmail.com

3月のちょっぴり講座は、坂本ゆかり講師に若年性認知症のお母様の介護体験のお話を伺いました。お母様は、60歳で若年性認知症を発症されたそうですが、おかしいなと思いつつも認知症と思わず、受診までに3年かかったとのことのお話でした。若年性認知症は、40代からでも発症するそうです。いろいろな病気があり、生きにくい社会かとも思いますが、地域の皆様に支えられたとのこと、ますます助け合って生きていくことが大切だと思いました。（記 松下）



1 に楽しむ！ 2 に利便性！

グリーンスローモビリティ試乗

グリーンスローモビリティに試乗させていただいて

牧野匡宏・玲子

試乗のお誘いを受けた時は初めて聞く名前に戸惑いました。乗客定員六名、ガラス張りのボディにソーラーバッテリー搭載、制限速度20kmの電気自動車にちよつとひきましたが、二〇分ほどの町内巡り、加えてアンコール乗車のサービスも。いつもの街並みがちよつと違って見えて楽しめました。車体も小型なので路地まで入れ、家の前に乗りつけられるので、高齢者にはありがたい交通手段になると思います。課題は多々ありますが、「一に楽しむ！」「二に利便性！」みなさんで試行錯誤しながら進めていけたら良いと思います。

グリーンスローの感想文

飯島 康輔

松戸くらしの助っ人が、「グリーンスローモビリティ」を主体として地域住民を巻き込んで参加することは賛成です。今後町会等をどのように巻き込んでいくか？ボランティアとして参加してもらい共同運営をしていく上で詳細問題とその対応策を考える必要があります。実施中の他地区を参考にして先ずは小規模から始め、問題があれば解決しながら進めることがよいと思います。基本的には市は貸与と運営支援のみ、助っ人が主体で地域に受け入れられるなら何でも実行可能と考えます。



健康おどり

毎月第3火曜日 10:30~12:00

講師 藤間 緑也寿

～ 楽しい仲間と、テンポよく♪

踊って健康づく～

悠々サロン

新企画のご案内

◆参加費300円◆

おしゃべり広場 「えんがわ」

毎月第2金曜日 13:00~15:00

～ いつもの仲間と＊くつろぎ時間～

料理のこと、故郷のこと、くらしのこと・・・

気軽にしゃべりを楽しみましょう♪

おしゃべり広場 「介護を語る会」

毎月第1水曜日 10:30~12:00

介護をしている方、していた方、

介護についてのあれこれ

あなたの気持ちを話してみませんか？

そば・うどん けやき庵

出前も
承ります

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



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

松戸くらしの助っ人 正会員の方へ

『悠々』の今後、松戸くらしの助っ人の今後を一緒に考えてくださる運営仲間を募集しています。あなたのできることを地域のつながりづくりに活かしてみませんか？

◆お問い合わせ◆ 松戸くらしの助っ人事務局
☎ 047-340-3314(平日 10時～16時まで)

2024年度も新松戸駅前のマックスバリュエクスプレス新松戸店でのイエローレシートのたくさんのご協力ありがとうございました。

今年度もどうぞ皆さま、毎月 11 日にはマックスバリュエクスプレス新松戸店で買物し、イエローレシートを「松戸くらしの助っ人」のBOXにお入れください。

皆さまの居場所である『悠々』講座をこれからも続けていくために、

**助っ人の正会員、賛助会員となって
支えてくださる方を募っています。**

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】0五八（読み ゼロゴハチ）

【店番】058【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。

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。

今年の1月から3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。

（お名前は、敬称略、あいうえお順です。）

◎ 賛 助 個 人 会 員

入江 淑文 新留 美智子 須部 久子
住田 毅 福井 千鶴代 森 美恵子

◎ ご 寄 付 い た だ い た 方

イトーヨーカードー労働組合松戸支所
梅村 鈴代 勝尾 好正 桑原 博子
坂本 かおり 高野 榮（智） 堀川 京子
矢嶋 路子 山本 房子 牧野 玲子
廣瀬 享哲(朝採野菜) ガレージセール売上げ

◆ 編 集 後 記 ◆

さわやか福祉財団の創設者である堀田 力さんが2024年11月24日に逝去致しました。

助っ人は、堀田 力さんの活動から多くの事を学んで、現在の助っ人があります。

また、助っ人の立ち上げメンバーであり、のちに、ふれあいネットまつどを立ち上げた 佐久間浩子さんも、2025年5月8日に、逝去致しました。

彼女もまた、「困ったときはお互いさま」をいつも言っていました。

助っ人は来年の5月28日に、30周年を迎えます。30年という節目にみなさんといろいろなイベントを行いたいです。ぜひ、ご協力をお願いします。(H.A)

中 国 料 理

あん 里
桜

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

