

チャンスです！

こころの見方次第



代表 松下 明子

三月から五月まで 日本中でコロナウイルスの感染予防の為に自粛生活を余儀なくされ、外出を控えて過ごすしかありませんでした。その為に毎日が不安で、心細く、窮屈な日々が続く、心が折れそうになった会員さんいらっしゃいます。と思うと「お変わりございませんか」と皆様のもとにお尋ねして回りたい心境でした。

この期間 松戸くらしの助っ人は五月の連休だけは例年通りお休みしましたが、連休が終わり次第 相互扶助の活動は継続していました。

感染拡大のニュースを聞く度に 心配と不安を抱えながらも「助け合い活動は休めないでしょう。こんな時の助っ人でしょう」と誰一人 異議もなく事務所に入ってくれました。

また、協力会員の方達も「必ず検温、マスク、手洗いをするから大丈夫」と不安の素振りも見せず笑顔で「支援の必要な人の役に立てるのは嬉しい」と援助を

続けてくれました。事務所スタッフや協力会員の皆さんの気持ちに心強く、仲間にも恵まれている事を痛感しました。

自粛も解除され少し余裕が出来た今 コロナを通して「何を勉強したか」と振り返った時、少しオーバーバードも分かりませんが私達人間は余りにも成果主義を重んじ、強くなるためだけの手段を優先して、周りの人への思いやりの心が欠けてはいなかっただろうかと、足りなくなっているのではないかと、殺伐とした社会になり過ぎていないか未来に向け、このままでいいのだろうかと不安に感じているのは私だけではないと思います。

「人が生きていく」上で「お互い様の心」「思いやりの心」は、目には見えなくても、とても大切なものだと思います。

目には見えないものをいかに大事にすべきか、そんな事を考えていましたら「松戸くらしの助っ人の継続」は、これからは必要なのだと改めて思いました。

お金では換算出来ない、人の心の活動は絶対必要だと信じて、今まで以上に声を掛け合い、明るく楽しく過ごしていけるよう、松戸くらしの助っ人の理念「お仕着せでなく、お金儲けでなく、お互い様の気持ちで」を、もっと知ってもらおう努力をして

いきたいと思いたすので、これからもご支援ご協力宜しくお願い致します。尚、忙しくて協力に入れずいた協力会員さんには申し訳ないです。少しでも時間が作れるようになった時には事務所に連絡頂けたらありがたいです。

また今まで協力だけをとって来た協力会員さん、利用もこれだけしか頼めないと思ってきた会員さん、自分の体調、環境も変わってきた会員さん、日々の生活で困っていることのお手伝いを遠慮なくご相談ください。

まだまだコロナの不安も続くうえに、これからは熱中症にも気を付けなければなりません。どうぞお体を大切にお過ごし下さい。



お互い様の心
思いやりの心

助っ人の継続

みなし総会報告

今年の「第十七回（通算二四回）定期総会」は五月二三日（土）開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響で開催中止といたしました。

そのため、当法人としては初めて「書面決議」方式で、会員皆様に各議案毎の賛否をお尋ねいたしました。その結果（みなし総会の決議）をここにご報告いたします。

第一号議案 二〇一九年度の活動報告、第二号議案 二〇一九年度の会計決算報告、第三号議案 二〇二〇年度の活動計画（案）の承認、第四号議案 二〇二〇年度の会計予算（案）の承認、第五号議案 二〇二〇年度の役員選任（案）の承認 について、第一～五号議案全て、全員同意を頂きました。ありがとうございました。

皆様にお送りした定期総会議案書の、二〇二〇年度の活動計画、予算、役員で、進めてまいります。

しかし、コロナの終息の兆しはあるものの、今年度は不安定要素、不確実性が多く、従来通りのイベント開催、協力対応などご不自由をお掛けするかもしれません。この点ご配慮頂き、今年度も宜しくお願い致します。

（梅田 記）

「助っ人の家」「悠々」の

今後について

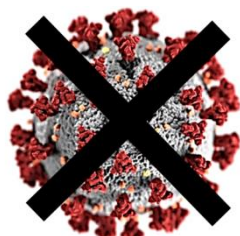
皆様には助っ人の活動にご協力いただき、ありがとうございます。

今年度は年度当初から新型コロナウイルス感染の拡大で、「助っ人の家」も活動を休止することになりましたが、緊急事態宣言も解除になり、地域も少しずつ動き始めました。

助っ人としても、皆さんが楽しみに参加されている活動を六月から開始いたしました。

しかし、色々な情報もあり、今年いっぱいには、感染拡大防止のため、私達も気をつけて行かねばなりません。

助っ人でも、活動開始にあたり『検温』『マスクの着用』『手指の消毒』等のご協力を頂きながら活動して行きたいと思しますので、よろしくお願い致します。



「天気痛」について

台風や雨が近づくと、頭痛や関節痛や、古傷がうずく方がいらつしやいますね。

これは愛知医科大学の佐藤純客員教授によると、気圧の変化によって起こる「天気痛」と言われるもののようです。

人の体は変化に対し、ストレスを感じて働く交感神経と、リラックスしたときに働く副交感神経が、バランスを取って体調を保っています。頭痛やだるさで苦しむ人は、大きな気圧の変化でバランスを崩していると考えられます。気圧の揺れが大きい春から秋にかけて天気痛が起きやすいのです。

きちんとした食生活と十分な睡眠、運動で生活のリズムをつくり、自律神経を整えることが大事だそうです。

気象情報会社のウエザーニュースにあるアプリ「天気痛予報」は、痛みが発生するリスクを「警戒」などと四つのランクに分け、薬を飲むタイミングの目安になるようです。

気圧の低下で神経が圧迫されて起きる頭痛や自立神経の乱れによるだるさやめまいに対応する薬もあるそうなので、生活のリズムを整えて、スマートフォンアプリや市販薬を活用して乗り切りたいですね。



〈参考…産経新聞

令和二年五月二八日〉

「おしゃべり広場」とは？

前回の会報でもご案内しました「おしゃべり広場」について、ちよつと違つた視点でご紹介します。

✓おしゃべり広場では、従来の「悠々」のようなイベント開催はありませんが、お菓子を頂きながら、お茶を飲みながら、**楽**しくおしゃべりして下さい。

✓おしゃべり広場は、**月**曜日の「ガレージセール」開催日に、同時に開催します。従つて、雨天中止。

✓おしゃべり広場への参加費は、**タ**ダと言いたいのですが、「募金箱」にお気持ちだけ投げ込んで下さい。

✓おしゃべり広場には、厳密なスタッフはいません。ご参加の皆さんが**主**役、世話役です。

✓おしゃべり広場の良いところ一つ目は、面倒な**イ**ベント参加がない。

✓おしゃべり広場の良いところ二つ目は、おしゃべり上手と**聞**き上手の居場所です。（こんな居場所を作りたい。）

✓おしゃべり広場の良いところ三つ目は、取らぬ狸の皮算用ではありますが、この広場を新たな助成金申請で「**オ**ンライン居場所」にも展開したいと思っています。

✓おしゃべり広場は、参加者皆さんが作っていく、**居**心地のいい居場所にしたいです。

✓おしゃべり広場は、ホントのところ、イベントもないし、決まり事もないし、上手く行くかどうか？**不**安だらけのスタートです。
よろしく願ひします。（梅田 記）



ご支援ありがとうございました

昨年度一年間（令和元年四月から令和二年三月まで）賛助会員として、また助成金及び寄付を頂いた方々など「松戸くらしの助っ人」を支えて頂きました皆さまをご紹介して、お礼に替えさせていただきます。（お名前は、あおうえお順、敬称略）

賛助会員

*法人会員

アルファメディカル（介護用品）
桜里（中華料理）
トライゲン（美容室）

株式会社 トーエイ（事務機器）
株式会社 まるやま（着付け教室）

*個人会員

石川和雄 石川みさ子 岩崎信子 梅村鈴代
江口喜己雄 影山貴大 金沢孝夫 金内京子
金田洋子 唐島律子 鬼山眞規子 公平美智子
小橋幸吉 佐々木円 佐藤洋子 城澤勇夫
城澤友美 城澤秀子 白木幸美 田部井登志子
田村淳 泊野貴美江 布重裕美 中野明美
三石善吉 宮都讓 藤川藤穂 矢野康子
讓原正裕 吉野和子 渡辺美枝

助成金

・松戸市社会福祉協議会 市民活動助成・まっど地域活躍塾 実地体験活動受入れ謝礼金・歳末たすけあい募金配分・松戸市元気応援くらぶ事業補助金・イエローシート（イオンフールドスタイル新松戸店 マックスバリュエクスプレス新松戸店 イオン北小金店）

寄付者

柏木優希 健康吹き矢 田口輝二 中田京三島ムツ子



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

助っ人の窓



三ヶ嶋 留美

十八年間勤務した銀行のパートを退職した後、昨年十月から「松戸くらしの助っ人」の事務所に毎週木曜日に入るようになりました。三ヶ嶋留美と申します。会員の皆様どうぞよろしくお願いいたします。

「助っ人」との出会いは二十年ほど前に会員となり、目の不自由な方の買い物付き添い、退院してこられた方の家事、掃除、お話し相手になったりして少しの間、活動をしていました。今でもはつきりと覚えています。

博多出身で、松戸に来てからは三十年になります。二五年前に母が倒れ、寝たきりになった時は、そばにいてあげられなくて、とても父、母に申し訳なく悔しく、かなしい思いをしました。私は結婚して上京してきていたので、子供の学校のこともあり、夏、冬休みにしか帰る事が出来ませんでした。悩んだ末、両親は、兄たちや周りの人達にお世話になっているので、私は私で、寂しい思いをしているお年寄りや助けを求めている人のお手伝いが出来ればと思つて、会員となったことがきっかけでした。普段は地域の子供たちにそろばんを教えています。今回、お誘いいただき、事務所に入り活動させていただいていることにとても感謝しています。

す。スタッフの皆さんに教えていただきながら会計、電話応対、会員さんたちサロンのお世話などをしていきます。一つ一つ覚えながら、大切なことを感じ取って、少しでも、運営のお手伝いが出来ればと思っています。コロナの感染に対する自粛が続く中、お互い様の心を大切に、皆様のお力になれるように頑張つてまいります。

夏休みのお知らせ

八月八日（土）から十六日（日）まで

行事中止のお知らせ

新型コロナウイルスの影響により、本年度の行事で中止になったものをお知らせします。

- ① 春のフリーマーケット
- ② 夏の新松戸まつり
- ③ 秋の研修バス旅行
- ④ 冬の研修会

編集後記

四月七日に「緊急事態宣言」が発令され、五月十四日に解除されました。松戸市の公共施設も六月一日から順次再開されています。

これを受けて、松戸くらしの助っ人も「悠々」「ガレッジセール」を順次再開しています。

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

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

TEL 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 ミラ

Treyger since 1996
とらや 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