



研修バス旅行

海ほたる&マザー牧場

3年ぶりに「研修バス旅行」再開します！
自然にふれあい 深まる秋を楽しみましょう
また、研修バス旅行内では、「家族に介護する
必要が起きたら」を学びます。

- ・ 旅行期日：11月11日（金）
- ・ 集合場所：流通経済大学 新松戸校舎前
- ・ 集合時間：7時15分 出発時間：7:30
- ・ 参加費： 会員 5,500円 非会員 6,500円
食事代込み（お茶、ペットボトル1本付き飴を少々）

- ・ 定員：27名（先着順）

参加にあたりワクチン接種証明書及び陰性証明をおみせ下さい

- ・ 申込：助っ人事務所 047-340-3314

※当日キャンセルはできません

行 程

流経大前 7:15 集合 7:30 出発
⇒海ほたる SA 下り（トイレ休憩）
⇒マザー牧場（昼食）⇒自由散策⇒
幕張 PA （トイレ休憩）⇒
流経大前 18:00 帰着予定



★事務所の休業のお知らせ

11月11日（金）は、

研修バス旅行のため、事務所全
日休業となります。

ご了承のほどお願い致します。

歌声ライブ

講師：斎藤 みどり 先生 担当者 三ヶ嶋
内容：「アコーディオンの生演奏」に合わせて、
小学唱歌、懐メロなど
声をだして歌い、健康
になりましょう

開催日
毎月第2・4火曜日



オープンスペース 悠々 (ゆうゆう)

地域の皆様のふれあいの場として、オープンスペース
「悠々」を開いています。講師を招いて、楽しんで集
って頂けるイベントを行なっています。

「悠々」の講座は、誰でもご参加出来ます。お一人様
につき参加費300円を、いただきます。
(ただし、各講座により別途材料費などの支払いがあります)
あらかじめ、予約は必要ありませんが、新型コロナウイルスの感染
対策により、人数を調整している講座もありますので、お電話
いただけると助かります。

スマホ勉強会

講師：江口 喜巳男 先生 担当者 松下
内容：スマホの便利な機能を使いこなせています
か？「えっ こんな事が
できるの？」みんなで
ワイワイ楽しく学んで
います。

開催日
毎月第2・4水曜日



健康体操

講師：園山 忠 先生 担当者 松下
内容：高齢であっても、
いつまでも動けるよう、
先生の説明のもと、
楽しく椅子に座って
体操します。

開催日
毎週火曜日



パソコン教室

講師：石川 和雄 先生 担当者 中山
内容：パソコンを楽しむ
をモットーに初歩から
根気よく先生が教えて
くれます。

開催日
毎月第2・4木曜日



気軽に抹茶

講師：鈴木富恵先生 担当者 三ヶ嶋
内容：椅子に座った作法で
抹茶を点てたり、いただ
いたりして、おしゃべりを
楽しみましょう。

開催日
毎月第3木曜日



楽しい書

講師：梅村紅月先生 担当者 村田
内容：伝統ある書を学びながら、現代の感覚で
「書」をとらえて「書」と仲
良く勉強したいと思います。
また、墨絵、色紙作りなども
行います。

開催日
毎月第4金曜日



パソコン勉強会

講師：松本 隆道先生 担当者 中山
内容：初心者同士
の為に、パソコン
で分からない事が
違いませんが、丁寧に
教えてもらえます。

開催日
毎月第2・4金曜日



今月は、小野和恵さん
をご紹介します。

小野さんは、34年間勤務された会社を辞められ、同じ事務所のスタッフの石川さんの紹介で、今年から火曜日に、援助と同じくらい大事な「会計」を担当されています。「助っ人の事務所がとても楽しい」と笑顔でお話されていて、お話を聞いているこちらもうれしくなりました。助っ人の事務所は曜日によって、スタッフが入れ替わっているため、それぞれの曜日でのカラーがあります、それがまた助っ人の良さでもあります。いつも、笑顔の小野さんですが、インタビューが終わると、お仕事の顔に・・・しかしスタッフが、問いかけると、手を止めて話をされ



助っ人の窓

小野和恵さん

る方に、体を向けられることが出来るのが、とても素晴らしいことだと思います。

お休みの日は、お友達と、ランチをしたり、体が怠けないように「ヨガ」もやられているとのこと。静と動をバランスよくやられているのも、頼もしいです。

小野さんに、今後の助っ人について尋ねました。「自分にとって居心地がいい場所なので、このままの助っ人でいて欲しい」と仰ってました。小野さんの人生のモットーは「誰かのために生きていきたい」とのこと、胸があつくなりました。助っ人の精神と似ていますね。小野さん 今後ともよろしく願います。

(インタビュー 村田美加)

助成金で「非接触検温計+消毒噴霧器」を購入し毎日活用しています。

「この助成金は、「生活クラブ虹の街」エッコロ福祉基金の二〇二三年度助成事業で頂いたものです。

コロナ禍、検温が常態化し、従来は事務所玄関でハンディタイプの検温器で計っていましたが、人によって計測方法がまちまちでエラー表示となり困っていました。

この度、スタンドタイプの検温器を購入でき、顔を近づけるだけで素早く検温できとても助かっています。

ありがとうございます。

『エッコロ福祉助成』にお礼

松戸くらしの助っ人では、平日毎日、マッチングの事務作業者の出勤のみならず、居場所「悠々」を事務所二階で開催しており、悠々参加者も手軽に検温と手の消毒ができ喜んでおられます。会報でそのご報告とお礼申し上げます。(助成金担当：梅田 記)



防災トピックス

停電時の備え

停電したら何が困るのでしょうか？

冷蔵庫、エアコン、洗濯機、テレビ、照明などが使えなくなり、スマホの充電も出来なくなります。

体調管理に必要なもの、情報源の確保も忘れずに備えておくのが大事です。

停電時は冷蔵庫・冷凍庫のものを活用する工夫をしましょう。暑さ対策、寒さ対策も必要です。乾電池式のライトやモバイルバッテリーを用意している場合は、乾電池を多めにストックしておくことです。停電になってからは、品薄になることが予想されます。

明かりの確保も重要です。懐中電灯・LEDランタン・ヘッドライトに蓄光テープを貼り、すぐ使えるように玄関、トイレ、洗面所、キッチンなど各部屋においておきましょう。

停電から復旧した際、火災の原因にならぬよう、アイロン、電気ストーブ、ドライヤーなど発熱するものは、コンセントから抜いておきましょう。

「秋のフリマ」は中止

秋の新松戸中央公園フリーマーケットは中止となりました。

助っ人のフリーマーケットへの参加は、会員同士の交流参加を含め、助っ人の活動費の為にでしたが、昨年に続き今回もコロナ感染拡大防止のため中止となりました。来春に期待しましょう。



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

♥ 賛助会員・ご寄付のお礼 ♥

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4月から6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)(4月～6月)

◎ 法人賛助会員

アルファメディカル〈介護用品販売〉 按里〈中華料理店〉 トライゲン〈美容院〉

◎ 個人会員

青 ひろ子	石川 和雄	石川 みさ子	梅村 鈴代	江口 喜己雄	片平 善造
金内 京子	金田 洋子	唐島 律子	北村 初江	公平 美智子	小橋 孝吉
佐々木 円	佐藤 洋子	白木 幸美	城澤 勇夫	城澤 秀子	鈴木 加代子
高山 恒子	多根 幸子	中野 明美	布重 裕美	藤川 藤穂	三石 善吉
宮都 譲	矢島 やよい	矢野 康子	山口 博子	譲原 正裕	吉野 和子

◎ ご寄付いただいた方

石川 和雄	遠藤 君子	片平 善造	金内 京子	滝田 順子	中野 明美
藤川 藤穂	藤田 光子	皆川 秀美	山口 華	吉野 和子	
廣瀬 享哲(野菜提供)	西武商事(自販機)	ガレージセール売り上げ			

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、あなたの援助が必要です。ご支援をよろしくお願いします。

●寄付金：一口 3,000 円(一口以上お願いします。)

郵便振替口座(通常払込み)もしくは、ゆうちょ口座への送金をお願いします。
通常払込みは、窓口・ATMでは、「料金払込人負担帳票」なので、手数料がかかります。
「ゆうちょダイレクト、ゆうちょ通帳アプリ扱い」を利用すれば、月5回まで無料です。

●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 もしくは ゆうちょ銀行〇五八店 6983354
のどちらかの口座に送金して下さい。



編集後記

10月号も無事だせましたあー

皆々様に、ご協力いただき、なんとか無事に

長かったけど、あっという間だった夏

来たる秋を楽しみたいと思います (村田 美加)

♡ お知らせ ♡

皆様、現在松戸くらしの助っ人には
税理士の田村先生、行政書士の本宮先生がいらっ
しゃいます。ご相談会を開催予定しています。
詳細は、次回の会報にてお知らせ致します。

中国料理

あん り
按 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

事務局

冬休みのお知らせ

12月23日(金)～

1月9日(月)

介護用品の店 **アルファ**
販売・レンタル・住宅改修

有限会社 電話 047-374-5621
アルファメディカル 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

