



えがお

認定 NPO 法人
 たすけあいの会ふれあいネットまつど
 TEL:047-346-0866
 FAX(専用):047-346-0088
 E-mail: frn2011@r4.dion.ne.jp
 ホームページ: http://frn2011.okoshi-yasu.com

3日間連続セミナー～地域デビューのススメ

6月14日、20日、21日に松戸市女性センター・ゆうまつどを会場に2015年度松戸市市民活動助成事業 地域デビューのススメを開催。市民活動・ボランティア活動に関心・興味のある市民21名が参加しました。初日は基調講演で認定NPO法人市民福祉団体全国協議会の田中尚輝専務理事が一人暮らしの高齢者の増加、1か月間1回も誰も話をしない人が多いことの現実などを話しました。まつど市民活動サポートセンターの阿部剛センター長は市民活動の種類などを挙げました。2日目には松戸市介護制度改革課の中沢豊専門監は介護保険の改正とその背景を述べ、松戸市社会福祉協議会の佐藤英美さんはボランティアに必要な3つの間(時間・空間・仲間)のことに触れて各講師は今の市民活動の現状、今後のあるべき日本、松戸の姿を語りました。最終日は市内で活動するボランティア団体による活動紹介とOJT(活動体験)の個別相談を行いました。



市民福祉団体全国協議会の田中専務理事 (14日(日))



松戸市政協力委員連合会の大塚会長(14日(日))



介護制度改革課の中沢専門監(20日(土))



まつど市民活動サポートセンターの阿部センター長(14日(日))



個別相談会で話を聞く市民の皆さん(21日(日))



人材パワーアップセンターの岩橋理事長(20日(土))



松戸市社協のふれあいサービスセンター長の佐藤さん(20日(土))

東松島だより

私は平成23年3月11日に宮城県東松島市野蒜で震災に遭遇しました。あの大きな揺れは経験したことなく、ただ、おどろきでした。食器棚が倒れ、食器が壊れましたので、片づけに追われておりました。津波が来るとは夢にも思っておりませんでした。ただ、近所の方々が心配になり一件一件回り歩きました。全員無事でしたが、大きい地震が来ると大変だと思いました。わが家の敷地内の高台にログハウスがありましたので、そこに皆さん来て下さいと声をかけましたが、今まで津波30m位しか来たことがないので断られました。それから間もなく班長さんが避難場所の野蒜小学校に行くと言って誘いに来てくれました。

「危機一髪で助かったのは？」
 安達孝子(元ひびき仮設住宅居住)

「私はすぐに用意して行きますので」と言い、お先に行ってもらいました。それから間もなく中学生の男子4人が走ってログハウスの方に上って行きました。私は何の用だろうと思い庭に出た所、海の方から家を壊しながら大きな津波が見えました。私はびびりして身体が動かず逃げる事が出来ずここで死ぬと思いました。そして、一身に祈りました。その時私の襟元をつまみ上げてくれた人がいました。それで、身体が自由になり山にかけあがりました。危機一髪でしたその時助かった助けて頂いたと実感しました。思えばあのとき野蒜小学校に避難していたら私は帰らぬ人となっております。

ログハウスには近所の人達や山を越えて来た人等30人名以上が集まりその中に妊婦さんもありました。みんなで支え合って一夜を過ごしました。翌朝には近くの運河には数百人の遺体があり、本当に地獄を見る様でした。自宅も流され何もかも失いましたが、身体が無事であった事に感謝しました。近所の方々には家とともに流され亡くなりました。本当に悲しかったです。これからは亡くなられた方々の供養を忘れずに暮らして行こうと思っております。これからは前進のみです。

熱中症予防！ 声かけプロジェクト

みんなで5つの声かけ

その1 飲み物を持ち歩こう

熱中症予防には水分補給が肝心です。いつでもどこでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。ポカリスエットなどの吸収の良いスポーツドリンクがベストです。

その2 温度に気を配ろう

実際の気温を知ることで適切な熱中症対策が可能になります。今いるところの温度、これから行くところの温度を、温度計や天気予報で知るようにしましょう。暑くなりすぎたら、日陰をつったり、エアコンなどを使って適度に温度を下げましょう。ただし、冷やしすぎは禁物です。

その3 休息をとろう

夏に頑張りすぎは禁物です。疲れてる時は熱中症にかかりやすいので、休息をとるようにしましょう。寝苦しい夜は、空気の通りをよくしたり、通気性の良い寝具を使うなどして、ぐっすり眠れる工夫をしましょう。昼間も疲れを感じたら、その日の体調を考慮して無理せず、涼しい場所で休息をとるようにしましょう。

その4 栄養をとろう

きちんと食事をとることも熱中症予防になります。バランスよく食べる、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。夏バテして食欲がなくなったときは、からだを冷やす夏野菜や冷やし系の料理を選ぶなど、食材やレシピを工夫して体力をつけましょう。

その5 声をかけ合おう

体力がないお年寄りや子どもは、熱中症になりやすいです。家族やご近所同士で、「水分とってる？」、「少し休んだほうが良いよ」など、声をかけ合ひましょう。また、遠くにいる大切な人には、手紙やメール、電話などで伝えるのもいいですね。からだは涼しく、心は暖かく。コミュニケーションが命を救います。

詳しくは
「熱中症予防声かけプロジェクト」で検索！

お知らせ

◆8月29日(土)第4回ふれあい夏祭りを開催決定！

ふれあいネットまつど前駐車場とふれあいの居場所「みんなんち」を会場にふれあい夏祭りを開催します。実行委員会を立ち上げ盛り上げたいと思います。ふれあいの居場所「みんなんち」で第1回実行委員会は7月16日(木)16時から開催します。是非、皆さん実行委員になって下さい。

◆9月27日(日)小金地区社協主催ふれあい広場に出展決定！

小金小学校で毎年開催しているふれあい広場に出展。ふれあいバザー、出張みんなんちなどで小金の街にふれあいネットまつどのことを知ってもらおうと思います。バザーの献品はえがお8月号で募集します。

ユニバーサルトレインに参加して…。

5月30日(土)8時23分。松戸駅のホームにいつもは常磐線には来ない、東海道線の列車が来ました。この列車はユニバーサルトレインという臨時列車でJR東日本労組東京地方本部の主催で、障がいがあるなしに関係なく安全・安心な鉄道へと願いをこめて毎年運行しています。

今年の行き先は葛西臨海公園。ふれあいネットまつどでは、ユニトレの主旨に賛同して電動車椅子利用者、ヘルパーさんを含め12名が参加し、有意義な時間を過ごしました。



松戸駅で撮影。

新井文晴さん(写真右下)は障がいお持ちの当事者で、ふれあいネットまつどとは東松島子どもサマーキャンプなどでご協力して頂いています。今回はご参加ありがとうございました。

初めまして 自立サークル FC・新井です。細嶋さんに声をかけていただき、初めてユニバーサルトレインに参加させてもらいました。以前同じようなもので「JR 旅のプレゼント」に参加したことがあります。さて今回は「葛西臨海公園」でしたが心配されていたマグロも一匹見ることができ、観覧車にも乗ることができました。行帰りの電車ではクイズやふれあいネットのメンバーさんとの話に花が咲き楽しい一日を過ごさせてもらいました。

自立サークルFCは松戸特別支援学校の卒業生を中心とした「障がい者とサポーターの交流の場」です。障がいを持つ若者がみんなと話し合ったりしながら自分のできないことにチャレンジしたり仲間との交流を図っています。今回のユニトレで係りの方にサークルを紹介することができました。また機会があったらサークルのメンバーも誘いみんなで行ければと思っています。ふれあいネットの皆さんともまた交流できたらと思っていますので、今後ともよろしくお願いします。(新井文晴)

