



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: 047-710-7450
FAX(専用): 047-710-5940
E-mail: fnm2011@r4.dion.ne.jp
ホームページ: <http://fnm2011.okoshi-yasu.com>

ふれあいネットまつどのお誕生日会は楽しみ満載!

ふれあいネットまつどでは毎月、協力会員・利用会員・賛助会員を対象にお誕生日会をふれあいの居場所みんなちを会場に開催しています。毎回、お誕生日カードと一緒に招待状を全会員に送り、多くの方が参加していただいています。お誕生日会当日は大きいケーキのろうそくをみんなで消して、おしゃべりしながら食べます。参加者同士で、自己紹介をした後はスペシャルゲストの登場です。



二胡(中国の弦楽器)



大正琴



バイオリン・オカリナ演奏



ティンホイッスル(笛の仲間)



マジックショー

これまで、ピアノ・琴・バイオリンなどの楽器演奏や手品など、みんなが楽しめるプログラム。中にはサプライズがあるかも? まだ、参加したことない方もぜひ参加してみませんか?



参加者全員でろうそくを消します。これがなかなか全部が消えずに、何故が残る...



これまでのお誕生日カード。皆さんに届くカードは何色でしょうか?

初めて参加する人へ Q&A

Q1. お誕生日会に参加するには

開催日の前月中旬ごろに招待状をお送りします。1日までに欠席の連絡をください。(5月生まれの人なら4月中旬にご案内を郵送しますので、5月1日までにご連絡ください。)参加費は無料です!

Q2. 足が不自由で参加できない

利用会員・みんなち会員でみんなちに来るのが難しい方は、無料で車送迎します。協力会員と賛助会員はありません。

Q3. まだ、会員でないので参加したい

2019年4月より「みんなち会員」ができました。お誕生日会の他、ふれあいネットまつどが主催する会員を対象とした敬老会・新年会その他の催しに参加することもできます。

入会金: 1,000 円 年会費: 1,000 円

入会方法等、お電話でお問合せ下さい。

※ふれあいサービスはすぐには使えません。ふれあいサービスご利用希望の方は別途利用会員になる手続きが必要になります。

みんなからのメッセージ

- ・誕生日カード、いつもありがとうございます。
- ・2年前主人が東松戸病院に入院したとき、私の送迎をお願いいただきありがとうございました。
- ・皆様の楽しげなご様子に元気を頂きます。
- ・健康で楽しい毎日でありますように!!

(※お誕生日会出席連絡票の一言コメントより)

【暮らしの保健室】

3月29日の暮らしの保健室は栄養のバランスを考えた食事のスズメというテーマで、高齢者の食事についてスライドを使って「暮らしの保健室かなで」の江澤佳哉子先生が講義。

①低栄養喚起の講座(理想体重の捉え方・自分の基準が重要、血圧コントロールは内服でOK、それより塩分不足で食欲が低下するほうが恐ろしい。塩分制限はしないほうが良い。とのこと)です。

後半はスパムハムを使った簡単料理をみんなで体験しました。



【スパムハムの炊き込みご飯】

☆材料

米 3合
スパム 1/2缶(170g)
コーン(冷凍) 100g
顆粒コンソメ 大さじ1
塩 小さじ 1/2

☆作り方

①米をとぎ、3合のメモリまで水を入れる。
②スパムはサイコロ状にカット。
③冷凍コーン、コンソメ、塩を入れ普通に炊飯器で炊く。

- ①スパムハムは缶詰食品で長期保存が可能。
- ②スパムハム自体に味がついているので味付けが不要



【お知らせ・重要】

大型連休(10連休)の対応について

大型連休に伴い、下記の通り、事務所とふれあいの居場所みんなちを休業させていただきますので、お知らせいたします。

何かとご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をいただきますよう、お願い申し上げます。

記

1. 事務所休業日：4月27日(土)～5月6日(月)
5月は7日(火)より営業します。
2. 連休中のサービスについては、ご利用者ごとの対応になります。
3. 休業中の緊急のご連絡は、090-1534-3750までお願いします。

2019年度事務局スタッフの皆さん



左上段から 奥井眞子 織畑真奈美 村越仁美 柳友希子
左下段から 鈴木由紀子 佐久間浩子 奥田義人 細嶋千広



小野牧子 木瀬利美

左から 山本弘之 渡邊良子 円崎雄一

【会員の皆様へ】

2019年度 通常総会のご案内

- 日時:2019年5月25日(土) 13時開場
(第1部)通常総会 13:30～ 15:05
(第2部)会員表彰式 15:05～ 15:40
(第3部)会員交流会 16:00～ 17:30

■会場:金ヶ作自治会館(松戸市金ヶ作 362)
新京成線常盤平駅北口 5分／熊野神社隣

※以前と会場は異なります。ご注意ください。

■議題

- | | |
|-------|-----------------|
| 第1号議案 | 2018年度活動・事業報告の件 |
| 第2号議案 | 2018年度決算・監査報告の件 |
| 第3号議案 | 2019年度活動・事業計画の件 |
| 第4号議案 | 2019年度予算の件 |
| 第5号議案 | 役員選任の件 |

会報えがお(本紙)に議案書を同封してあります。出欠に関わらず5月10日(金)までにご連絡をお願いします。正会員の方は欠席の場合は、委任状が必要になります。