



# 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>

## ●2020 年度通常総会を 5 月 24 日(日) に開催

ふれあいネットまつどの 2020 年度通常総会を 5 月 24 日(日)に金ヶ作自治会館で行います。総会は、ふれあいネットまつどの意思決定の最高機関で、2019 年度の活動報告・収支決算 2020 年度の事業計画・予算などを審議する場です。詳しくは 5 月にお送りする総会招集状と議案書をご覧ください。また、総会の後半は 2019 年度活躍会員感謝状贈呈式もあります。対象者には別途ご連絡を差し上げます。



2019 年度の通常総会

日時: 2020 年 5 月 24 日(日) 9 時半~12 時

第 1 部: 2020 年度通常総会

第 2 部: 感謝状贈呈式(永年功労会員・運転功労会員・2019 年度活躍会員)

会場: 金ヶ作自治会館(松戸市金ヶ作 362/常盤平駅北口徒歩 5 分)

※総会終了後はふれあいネットまつど事務所で懇親会の開催を予定しています。

## ●ふれあいデイサービスるんるん 5 月オープンへプロジェクトチームを結成、たすけあいの会らしいデイサービスを目指します

会報えがお 3 月 1 日号でもお伝えしましたが、5 月オープンします。現在、プロジェクトチームを結成し、毎週 1 回、打ち合わせを行い、デイサービスの開業に向けて準備が進めています。4 月にはデイサービススタッフ研修会を 3 日間にかけて開催します。

## ●ふれあいの居場所「みんなんち」は 5 月から再開講座もリニューアル！！

ふれあいの居場所「みんなんち」は 5 月からは火曜日、木曜日にオープンします(金曜日の一部開催あり)。健康マージャンや折り紙教室・手芸などの従来の講座にプラスして、スマートフォン講座や大正琴で歌おうなど午前・午後と楽しい催しになります。詳しい日程は次回のニュースで。ぜひ、ご参加お待ちしております。



懐かしい内容の映画鑑賞会



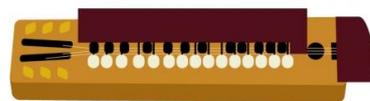
麻生康子先生の手芸教室



青木余治先生の折り紙教室



毎週木曜日開催の健康マージャン



## ●新型コロナウイルスへの対応について

# ふれあいの居場所みんなんちは4月も休止いたします。

3月1日より新型コロナウイルスの感染拡大予防のため、**みんなんちはカフェスペース・講座・まつど暮らしの保健室を休止しておりましたが、引き続き4月も休止させていただきます。3月・4月のお誕生日会は中止となります。**再開につきましては、会報等でお伝えいたします。

## 感染拡大防止のためにマスクを着用しています。

ふれあいサービス・訪問介護の協力者がマスクを着用して活動をする場合があります。ご理解ご協力をお願いします。

### 【まつど暮らしの保健室より】理学療法士 松村 大地

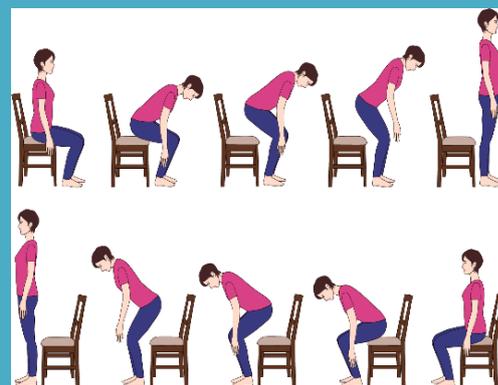
外出制限のあるこの時期だからこそ！自宅でできる簡単、だけど大事な運動を生活に取り入れてみましょう！！

#### <立ち座り運動>

基本ではこれで下半身全体の筋力強化が期待できます。おすすめのやり方を2つ紹介！

①普段の立ち座り(椅子や便座など)を、5秒かけてゆっくりと行います。

②1日20回の立ち座り運動、5秒かけて座り、5秒かけて立ちます。一息つくときには深呼吸を取り入れましょう！(週3回程度でOK！食前より食後がおすすめ！)



### コラム ～フレイルを知っていますか？～

転倒しないからだづくりで重要なのが「フレイル予防」です。フレイルとは虚弱を意味し、健康と介護状態の境目のことを指します。

①1年で2～3kg体重が落ちた、②疲れやすくなった、③階段が辛い・ペットボトルが重い、④信号を渡るのが不安、⑤ほとんど外出しなくなった。

これら5つのうち、3つ以上だと要注意です。

フレイル予防のポイントは、【栄養・社会参加・運動】です。人はいくつになっても筋力がつくという研究もありますし、またフレイル予防対策は早め実践することで良くなることもわかっています。ぜひ簡単にできることから始めてみましょう♪

ふれあいサービス	吉田 康志 柳 友希子	ふれあい デイサービス るんるん/ ふれあいの 居場所 みんなんち	佐久間 浩子 織畑 真奈美 細嶋 千広 吉田 康志
訪問介護	細嶋 千広 井出 幸子		企画
居宅介護支援 (介護保険)	佐久間 浩子 山本 弘之 円崎 雄一 渡邊 良子 市澤 敏之		
相談支援 (障害福祉)	奥井 眞子		
経理・総務	織畑 真奈美		

2020年度年会費未納の方は  
ぜひ会員継続をお願いします。

※協力会員の方で、松戸西口郵便局で振込んだ方が無記名です。領収書が発行できませんので、心当たりの方はご連絡ください。

2020年度事務局体制

新入事務局スタッフの紹介は次回お伝えします！お楽しみ～