



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: frnm2011@r4.dion.ne.jp
 ホームページ: <http://frnm2011.okoshi-yasu.com>

★ふれあいサービス (送迎・家事援助) からのお願い

6月からサービスを再開しましたが、協力者の減少により、利用者からのご依頼に十分お答えできません。ご予約が決まりましたら、すぐに連絡をください。急なご依頼や定期的なご利用や早期に依頼があった場合でも、曜日や時間によってはお受けできない場合があります。ご理解を賜りますようお願いいたします。

**「困ったときはお互い様」の
 支え合い助け合いボランティア
 はじめの一步セミナー 参加者募集!!**

できることが一つでもあったら、はじめてみませんか? ボランティアはじめの一步セミナーにお越し下さい

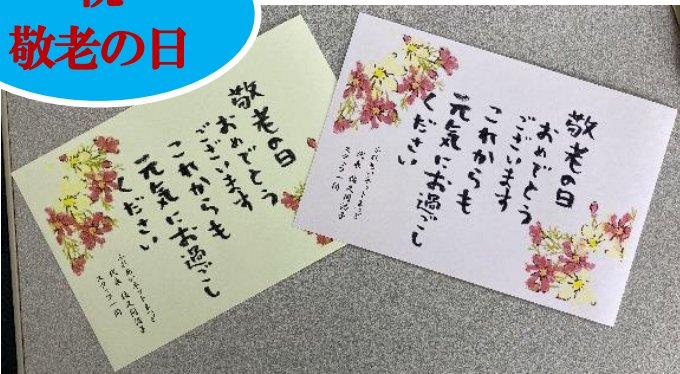
① 2020年09月27日(日) 10:00~12:00	常盤平市民センター	①~⑤のいずれかにご参加下さい 参加費: 無料 定員: 10名
② 2020年10月08日(木) 13:30~15:30	小金原市民センター	
③ 2020年10月11日(日) 10:00~12:00	松戸市民会館	
④ 2020年10月11日(日) 13:30~15:30	松戸市民会館	
⑤ 2020年10月18日(日) 10:00~12:00	小金原市民センター	

チラシ配布にご協力お願いします。
 ふれあいネットまつどでは、協力ボランティア会員を広く募集しています。9月よりボランティア説明会を開催します。今回、募集のチラシを3枚同封いたします。知り合いの方にお渡し下さい。仲間を増やす協力をお願いします。

**協力会員あつての
 ふれあいサービスです。**

**祝
 敬老の日**

★長寿会員 (80歳以上の会員) 116名にお守りと



カードをお送りしました。

新型コロナウイルスの影響でふれあい敬老会2020は中止いたしましたが、これからも元気でお過ごしていただきたいという思いでお祝いカードをお送りしました。折り紙のお守りはみんなち講座の青木先生手作りです。来年は敬老会でお会いしたいですね。

**令和2年7月豪雨災害被災者支援
 NPO活動募金【第2報】**

合計 78 名からあたたかいご寄付をいただきました。ありがとうございました!

國京輝子・齊藤則子・増田薫・國府濱敦子・伊藤キエ・伊東アサ子・水谷良子・草間ミツ子・松本清・武下和夫・新野僚子・加藤芙美子
 (敬称略・順不同・8月31日現在)

皆様からいただいた寄付金は認定 NPO 法人市民福祉団体全国協議会を通じて被災地の NPO にお送りしました。

千葉県元気高齢者の活躍サポート事業
**元気高齢者活躍サポートセミナー
 移動サービスボランティア
 養成研修会**
 (福祉有償運送運転者講習会)

生きがいと社会貢献で
 元気で心豊かなシニアライフを!
 あなたの安全・安心な運転で
 移動困難な方の支援ができます!

この研修会は
 元気なシニアが元気を維持し、
 地域の生きがい助け合いの
 担い手として
 活躍することを目的で開催します。
 車を使っての高齢者・障がい者の
 外出ボランティアを
 しませんか?

開催日時:
 1日目: 2020年10月31日(土) 10時~16時
 2日目: 2020年11月1日(日) 9時30分~16時

募集定員: 15名 (申し込み先着順/10月27日末日)

会場: 1日目: 金ケ作自治会館 (松戸市金ケ作 361 / 常盤平駅北口徒歩5分)
 2日目: ふれあいネットまつど研修センター (松戸市金ケ作 99-8 / 常盤平駅北口徒歩8分)

受講資格: ① 第1種普通運転免許証保有者 ※免許更新がなくてもOK
 ② 60歳以上の方 ※60歳未満の方はご相談ください

費用: 通常15,000円のところ **3,000円** (テキスト代込み)

10月31日・11月1日に移動サービスボランティア養成研修会を開催します。まだ、受講していない会員の皆さん、移動サービスに関心のある方どうぞ!

【まつど暮らしの保健室より】

作成者：松村大地さん

肺活！－マスクで息苦しい方へ－

今や対面での会話や人ごみのある場所への外出時などで欠かせなくなってしまったマスク。

マスクの長時間着用は熱中症や酸欠のリスクを高めてしまいます。マスクを着用しているとどうしても呼吸が浅くなってしまい、呼吸に重要な筋肉「横隔膜」が硬くなりやすくなります。

そこでご紹介したいのが「横隔膜のストレッチ」です！

図のように、座った状態で体を捻り10～15秒維持します。

その際呼吸は止めずに、大きく吸って長く吐くことを意識しましょう。

朝やマスクをしない時間を見つけて、1日左右1セットずつをやってみてはいかがでしょうか？



るんるんの壁画は季節季節の作品を利用者さん・スタッフと一緒に作成しています。9月はぶどう・サンマがズラリ！黒ネコ親子も狙っています。



折り紙などを使っただけの作品作りです。るんるん、みんなち利用時に見ることができます。季節ごとに楽しいですよ。

ふれあいサービス
るんるん通信

みんなでぶどう狩りに行きました

9月9日(水)より1週間、ぶどう狩りにお出かけをしてきました。自分たちで樹になっているぶどうをハサミでチョコキン。秋の味覚を楽しみました。中にはご家族にお土産をと買い求めるご利用者もいました。秋空の下、楽しい時間を過ごしました。

手作りおやつを紹介

9月21日は敬老の日ということで利用者様の長寿を願い、かわいい亀さんのパンケーキがおやつに出ました。スタッフの心こもった手作りです。



★無料送迎は常盤平駅だけになります

北小金駅←→みんなちの無料送迎は、送迎利用人数の減少などもあり、2020年10月より廃止となります。常盤平駅←→みんなちの送迎は引き続き運行いたしますので、ご利用下さい。

最近、間違い電話が多いようです。ふれあいネットまつどの電話番号(代表)は047-710-7450です。携帯電話などのアドレス帳の登録の再確認をよろしくお願いいたします。