



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>

★AEON MAGAZINEに掲載！！

毎月11日はイオンの「幸せの黄色いレシートキャンペーン」の日です。地域のボランティア団体が登録しています。この度、地域のボランティア団体を代表して、イオンが発行する「イオンマガジン」に掲載されることになり、10月に取材がありました。佐久間代表が会の活動について取材を受けました。

幸せの黄色いレシート キャンペーンとは

11日



毎月11日に買い物をすると黄色いレシートが発行されます。

ふれあいネットまつどでは、イオン北小金店、マックスバリュ新松戸店・ダイエー新松戸店の3店舗に登録しています。11日はぜひお買い物をして黄色いレシートをふれあいネットまつどのBOXに入れてくださいね！



寄付されたものは会の活動に役立ってます。

店内にある回収ボックスに黄色いレシートを入れてください。レシートの金額の1%分の各団体に寄付されます。(写真はダイエー新松戸店 2階)

★ボランティアセミナーを市内各地で開催。

9月下旬から10月中旬にかけて、秋の会員おさそい運動を実施。市民会館、市民センターで支え合い助け合いボランティアセミナーを開催しました。



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。携帯電話等のアドレス帳の登録の再確認をよろしくお願いします。

まつど 暮らしの保健室

@みんなんち

新型コロナウイルス感染症拡大予防により「まつど暮らしの保健室@みんなんち」では、感染対策に留意/ご協力をいただきながら開室いたします。

11/26 (木) **高次脳機能障害をもっと知ろう！**

時間 13:30~15:00 参加費 無料(事前予約)

講師 賀曾利裕さん(脳神経内科リハビリテーション病院 作業療法士)

目には見えない障害「高次脳機能障害」をより学ぶ機会です。障害の概要から、認知症や精神障害との違いや類似点などの理解を深め、地域で支えるために何が出来るか、ぜひ一緒に考えませんか？

同日開催 「身体・健康相談会」 担当: 松村大地(理学療法士)
新型コロナウイルスの影響で、体力の低下や、歩いていてもつまづき 無料

11月26日(木)13時半~「高次脳機能障害をもっと知ろう」の勉強会があります詳しくは同封のチラシをご覧ください。

【まつど暮らしの保健室より】

作成者：松村大地さん

運動機能が認知機能が低下したこと

「コロナウイルス予防 筋力編」

新型コロナウイルスが流行してから外出や運動をする機会が減り、運動不足になっていませんか？
今回は「日常の中で手軽にできる」トレーニング方法を伝えます！

① 椅子から立つ時、座る時は、
テーブルに手をつかず膝を押す。
※痛みのある時はムリをしないのでこいね。

この筋肉意識です

大腿四頭筋 主に膝をのぼす
大殿筋 主に股関節をのぼす

ぐっと踏んばる

東松島市からの秋の味覚届く！

東松島みんなちクラブの三浦さんからジャガイモが到着。るんるんでは、3時のおやつ「イモモチ」や「ポテトサラダ」に使用しました。



ふれあいデイサービス るんるん通信

松戸市金ヶ作にある祖光院は彼岸花(曼珠沙華)が有名なお寺です。花畑一面の彼岸花に感動



彼岸花を散策中！

インフルエンザ予防をしっかりと行い、この冬を元気に過ごしましょう！

流行前早めに予防接種をしましょう

65歳以上の高齢者は流行前1回の接種で効果があると言われています。予防接種を受けてから抵抗力がつくまでに2週間程度かかります。このことから流行前の接種は効果も高くなります。65歳以上の松戸市民は接種費用1,000円です。

サービスに携わる協力会員の予防接種は必須。

接種費用はふれあいネットまつどが負担します。

「自分が感染源にならない」ためにも予防接種は必須です(医師から禁止されている方を除く)。接種費用(上限3,000円)は会が負担します。病院の領収書を事務局に出して下さい。

★年末年始休業のお知らせ

下記の期間で年末年始休業となります。ご了承ください。なお、ふれあいサービス・制度サービスについては別途ご案内いたします。

	休業日
ふれあいネットまつど事務所	12月29日(火)～ 1月3日(日)
たすけあい活動(移動サービスなどのふれあいサービス) 制度サービス(介護保険・障害福祉サービス)	
ふれあいの居場所みんなち	

年末年始休業中の
緊急連絡先は
090-1534-3750 まで
ご連絡ください。

2020 ふれあい寄付金運動実施中。～寄付でふれあいネットまつどを応援してください！