



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いたします。

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

運動機能や認知機能が低下したこと

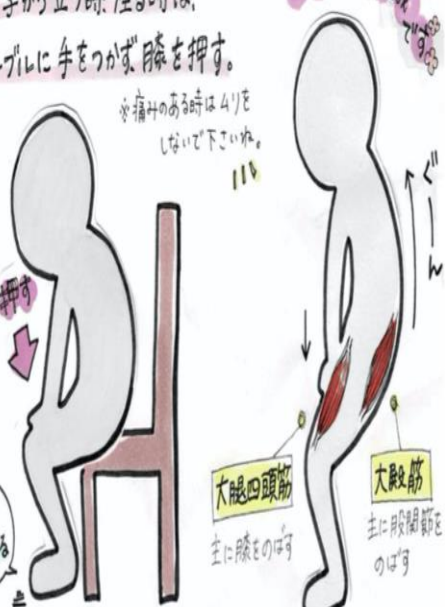
「コロナウイルス予防 筋力編」

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お伝えします！



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！