



# 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>

## ふれあいデイサービス るんるん通信



みんなち&るんるんガーデンで体操。あたたかい秋空の下とっても気持ちよさそうです。背筋を伸ばして1・2・3!

印西市にある牧の原公園を訪問。満開のコスモスに囲まれて秋を満喫! コスモス畑をバックにハイポーズ。笑顔も満開のお出かけでした。



**11月13日(土)**  
**秋空の下、ガーデンで  
 楽しく体操**

**10月26日(月)**  
**コスモスを眺め、秋を満喫**



**10月30日(金)**  
**おにぎりアクションで  
 食を楽しもう!**



おにぎりアクションは「おにぎり」を食べて SNS に写真をつけて投稿することで、飢餓に苦しむ国の子どもたちに給食が寄付される取り組みです。去年に引き続きこのキャンペーンに参加しました。利用者様とスタッフが一緒になって、おいしい「おにぎりランチ」を食べました。

## 移動サービスボランティア養成研修会(福祉有償運転者講習会)開催

10月31日(土)11月1日(日)に移動サービスボランティア養成研修会を開催。千葉県各地から16名が参加。2日間の講習で福祉有償運送運転者講習のカリキュラムを受講しました。今回はコロナ禍での開催。マスク着用消毒などの感染対策を万全にしての開催となりました。



フェイスシールドを着用しての車椅子演習



福祉車両(リフト式)の操作演習(車は旭神経内科リハビリテーション病院からお借りました)



この事業は千葉県元気高齢者活躍サポート補助事業を活用しています。  
 次回は2月を予定しています。

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より】

作成者：松村大地

「コロナフレイル予防 筋力編」 その2

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！

実は、椅子から立ち上がる、椅子に座る時は脚を鍛える絶好のチャンスです!!

座る時は「ドスン」と座らないようにする。  
おじいさんの姿勢 → 太もも → お尻 → 尾骨とゆっくり着地することを意識してみましょう☆  
※筋力が足りない方は座面を高くしてみるのがオススメ！クッション等で調整してみてくださいね。

日常的に「ドスン」座りをしていると背骨の圧迫骨折をしまう危険もあります

スゴワ大事!!

潰れちゃう

★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	2020年
たすけあい活動(移動サービスなどのふれあいサービス)	12月29日(火)
介護保険／居宅介護支援・訪問介護・デイサービスるんるん	～
障害福祉／相談支援事業	2021年
ふれあいの居場所みんなち	1月3日(日)

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。

■たすけあい活動ボランティア説明会を開催します！

有償ボランティア(車を使つての移動サービスボランティア、家事支援など生活支援サービス)を通じて社会貢献と生きがいを探しませんか？知人でもOK。ぜひお誘いください。

①12月4日(金)16時～17時半 ②12月18日(金)16時～17時半

参加費:無料 会場:ふれあいネットまつど事務所(常盤平駅北口から徒歩8分／駐車場あり)

関心のある方参加お待ちしております。

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！

111名の皆様よりご支援・ご協力いただきました！ありがとうございます。

佐久間浩子・奥田義人・山本弘之・円崎雄一・織畑和義・織畑真奈美・松本茂・松本八重子・柳友希子・井出幸子・高橋かほる  
成嶋ヒサ子・萩原直大・吉田康志・本宮雅之・吉田結香・津田征子・米谷哲二・伊東平・助川コト・倉持登美・松井さち子・矢崎喜恵子  
坂田恵・田崎幸雄・鳥海京子・新野僚子・株)相善・乾正子・鈴木順子・吉田徳三・吉田昭子・有)アルファメディカル・根本泰隆・高橋英次  
内海悦代・江連意美子・江連伸子・江原月子・岡田貞幸・塩田トメ子・原田由美・片岡千鶴子・矢崎勝久・小林志津子・旭勝臣・増山操  
有)ジェイエム建築企画・中良夫・友山邦雄・村瀬幸三・柳田菜々子・伊関雅彦・國京輝子・尾崎博・亀田敦子・杉内郁子・百済駿  
折笠定勝・山村正明・吉岡倫子・嶋根正善・前澤尚昭・平野雅俊・天野辰治・中村孝子・富田利江・平田航・近藤京子・斉藤則子  
臼井澄子・稲葉いつ子・笈入光子・安藤京子・江野島きみ子・原恵子・山内和子・水谷汐美・荒井早苗・石川ちや子・村越仁美・桐規子  
加藤美美子・小嶋和子・田中いづ・辻桂子・八周ことみ・小野塚澄子・石川潤子・佐藤洋子・鎗田弘子・鈴木豊子・武下和夫・大井澄江  
野村とみ子・高橋保雄・高野肇子・三間古志雄・笹目猛夫・酒匂のり子・長島豊司・大村久美子・小池千恵子・小池千夏子  
信濃加由子・渡邊良子・細嶋千広・高橋治子・根本利治・田村清実・麻生康子 (2020.11.18 現在)(順不同・敬称略)

寄付金運動は12月31日迄です。引き続きよろしくお願ひいたします。

インフルエンザ・コロナ予防をしっかりと行い、この冬を元気に過ごしましょう！