



# 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>

## 2019年11月16日(土) 17日(日)

### ふれあいネットまつど×東松島みんなんちクラブ

## 宮城県東松島市とその周辺で秋を満喫しよう

# 鳴子温泉 1泊2日交流バスツアー 開催決定



東日本大震災発災の3月11日直後に東松島市の皆さんと知り合ってから8年。今も交流が続いています。今回は、1泊2日のバスツアーで現地を学び、当時被災した皆様との交流を行います。

#### ==主な行程(予定)==

##### 【1日目】

7時頃松戸出発⇒宮城県東松島・石巻被災地視察⇒鳴子温泉(宿泊)

##### 【2日目】

鳴子温泉⇒鳴子峡など見学⇒松戸着(20時ごろ)

#### ==参加費用==

1泊2食付き 15,000円(予定)

※交通費は助成金で賄います。

※申し込み方法など詳しくは会報えがお 10月号でお知らせします。



## グランドハープの音にうっとり♪



8月26日(月)みんなんちで邊見美帆子さんのハープコンサートを開催、ハープの生演奏に参加者一同酔いしました。

※このコンサートについては松戸市広報や月刊新松戸を見てあつという間に定員オーバー。満席でお断りした方、大変申し訳ありませんでした。



## 8月23日(金) ポールウォーキング体験会

まつど  
暮らしの保健室

柏の葉ポールウォーキングクラブの皆さんによるポールウォーキング体験会を行いました。最初の講義では姿勢よく歩くことの重要性とポールウォーキングの使い方についてレクチャーを受けました。

後半は実際にポールウォーキングを使っでの歩行練習です。2本のポール(杖)を使うことによって重心が安定し、背筋がピンと伸び、ふらつき予防と膝・腰痛みの緩和などいくつかの利点があります。

(先生によると、実際に使えている人は多くないようです。正しい使い方をしないと効果がないとの説明がありました。)



新しい講座が始まりました！

## 困ったときはお互い様の精神を伝える

8月22日(木)松戸市が主催する「まつど地域活躍塾(全14日コース)」の中で「身近な“困った!”を解決する事業型NPOとは?」をテーマにNPO法人MamaCan(ママキャン)の山田美和理事長とともに佐久間さんが講演しました。



## 【まつど地域活躍塾とは・・・】

地域に貢献する協働の担い手を育成するため、豊富な知識や経験を持つシニア層を中心に、幅広い世代が市民活動に参加するきっかけとなる場を創出する「まつど地域活躍塾」を設置され、秋にはボランティア団体への実習があるようです。



## 石井先生の元気教室

8月21日(水)、長年、鍼灸・マッサージ師、理学療法士として活動してきた、石井先生がみんなんちで元気教室を開催。初回は、健康上の様々なお悩みをお持ちの方々が集まり、それぞれの心配なこと、困りごとなどを相談、お薬のことやハビリのことなど話がつきませんでした。次回もおしゃべりしながら元気に暮らす秘訣を学びます。今後は「個別相談」も検討くださるそうです。乞うご期待!

(9月は18日(水)10時～12時です)

## 残暑の季節、熱中症に注意しよう！

8月の暑い時期に比べて暑さも和らぎましたが、9月も警戒が必要です。また、気温が低くても湿度が高いと熱中症になりやすいのでご注意ください！

## 1. こまめに水分をとっていますか。

喉が渇かなくても、こまめに水分をとりましょう。(1日1.5ℓ、ポカリスエットなどの吸収の良いスポーツドリンクを用意する)

## 2. 部屋に温度に気を配っていますか。

エアコンを使うのをためらわないようにしましょう。28℃位の高めの設定温度でもエアコンを使い室温を下げましょう。

## 3. 無理せず、休息をとっていますか？

## 4. しっかりと栄養をとっていますか？