



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
 HP: https://fnm2011.okoshi-yasu.com

会員防災研修会を開催

1月18日(日) 会員防災研修会&新年会が金ケ作自治会館で行われました。午前は防災研修会。NPO 法人 kiki の藤岡兼一氏による「高齢者・障害者は災害時！どう生き抜くか？」をテーマに最新の災害対策・防災について講演。まず、「支援者が生き延びること」の必要性を訴えました。



研修会では熱心に勉強しました！



グループワークでは災害の取組や3.11の体験の共有。中には帰宅困難になり都内から歩いて帰宅した人も。



地震発生時に身を守るためのシェイクアウト訓練。ポイントは「まずは低く、動かない」こと！



身近な日用品で役立つ防災グッズ。皆さんも今一度ご家庭の備蓄を考えてみましょう。

藤岡先生からの防災のミニポイント！！！！

1. 高額な防災非常用持ち出し袋を用意するより、100円均一で売っているものでほとんどが代用できる。
2. 賞味期限の長いお水のペットボトルではなくても、普通の市販のペットボトルのお水でも長持ちできる。
3. 災害が起きるとすぐに物資が来ることない。ローリングストック(物資の取り換え)の習慣をつけて食糧に困らないように、また特に1週間分の薬は用意しておきましょう。



講師の
藤岡兼一先生

じゃがりこでポテトサラダ！？簡単非常食に！

お菓子のじゃがりこがお湯を使ってポテトサラダになります。お試しください。

材料	個数
じゃがりこ	1個 (57g)
お湯	115cc
マヨネーズ	適量

お好みで、缶詰の具材や野菜を添えてアレンジもできます。

- ① “じゃがりこ” を開けて、お湯を115CCいれて蓋をして3分蒸らします。(やけどに注意)
- ②3分後、蓋をあけ、スプーンでじゃがりこを砕きます。
- ③マヨネーズを入れて完成です。



調理実習中。意外とおいしかった。家でもやってみたいと感想あり。

新年会を開催

午後の新年会は、会員同士の交流会を兼ねて、橋浦清夫監事の乾杯の音頭で開催。村上建一さんの腹話術 & 手品があったり、景品ありのクイズ大会と大いに、盛り上がりました。



みんなで乾杯、2026年もふれあいネットまつどを
よろしくお願いします。



村上さんの腹話術。
笑い歓声で大盛り上がり。



新旧の会員がテーブルを
囲んで和気あいあい！



一番盛り上がる毎年恒例のクイズ大会。

松戸市七草マラソン2026 3名が完走！



完走おめでとうございます！

運動公園と周辺道路を会場に行われた第68回松戸市七草マラソンに今年も小山泰さん、細嶋千広さん、山本弘之さんの3名(写真左)が男子一般5kmの部に出場しました。

応援団も4名が集まり、ランナー3222名の中からメンバーを探し、応援。来年も頑張りましょう。皆さんも参加お待ちしております。



寒空の中ありがとうございました。

2025年度ふれあい寄付金 合計174名の皆さまよりご寄付いただきました。

ご協力ありがとうございました(1月26日現在)

岡田吉弘・高橋保雄・細井明美・宮崎皖子(団体・法人) 宗教法人圓慶寺 代表役員浅賀倫大(敬称略・順不同)

1月1日号で掲載できなかった方

2026年度年会費納入とアンケートのお願い

2026(令和8)年4月1日~2027(令和9)年3月31日の年会費の納入をお願いします。また、会員の登録についてのアンケートがありますのでご協力をお願いします。詳しくは同封の資料をご覧ください。