



研修バス旅行のお知らせ

恒例の研修バス旅行の日程が決まりました。

今回は松戸くらしの助っ人30周年の振り返りを
研修テーマとして企画予定です。



旅行日 **2025年12月5日(金)**

集合時間 **8:20** 出発時間 **8:30**

集合場所：流通経済大学 新松戸校舎前

参加費：会 員 8,000円 (40名以上の場合7,000円)

非会員 9,000円 (40名以上の場合8,000円)

※食事代込み(お茶ペットボトル1本付き)

定 員 : 45名 (先着順)

締 切 り : **11月14日(金)**までにお申し込みください。

※申し込み後のキャンセルの場合、

11月25日(火)以降はキャンセル料が発生します。



★事務所休業のお知らせ★

12月5日(金)は、研修バス旅行のため、
終日休業いたします。ご了承ください。

申込先： 松戸くらしの助っ人

TEL : 047-340-3314 (平日 10~16時)

※参加費を添えて事務局にお申込みください。

行程 (予定)

8:20配車 8:30 発

流経大新松戸前==松戸 IC==(外環道、京葉道、館山道、途中休憩)==君津 IC==房総四季の蔵(買物)

10:30~11:00

11:40~12:10

12:20~13:30

14:10~14:50

==富津岬・展望塔==昼食：富津 寿司店、または和食店==八天堂きさらづ(工場見学、買物)

16:40 頃

==木更津北 IC== (館山道、京葉道、外環道、途中休憩)==松戸IC==流経大新松戸前

会員の声(抜粋)

来年で30周年!「お互い様の助け合い活動」への想いを会員さんから
お寄せいただきましたのでご紹介します。

フルタイムで働く私にとって、「くらしの助っ人」は救世主でした。保育園のお迎えから、帰宅するまでの時間を、子育て経験豊富な先輩ママたちにチームで支えていただきました。時には料理のアドバイスを頂いたり、仮眠させてもらったり。ただ預かるだけではない温かいサポートに、何度も助けられました。心から感謝しています!
(菅沼 千裕)

入会のきっかけは主人のパーキンソン病でした。病院通いでお世話になっております。10回以上利用していますが「いいね」と思うのは、

①時間に正確、早めの待機。②丁寧な安全運転。③乗降時の介助や言葉かけが穏やかで親切

ほかにも多々ありますが、温かいつながりの輪が広がってきました。私たちにとって助っ人は身近で安心して頼れる心強い存在です。
(牧野 匡宏・玲子)

4月から夫の病院への車の送りで利用しています。それまではタクシーが断られ、病院の予約時間が心配な時もありましたが、その心配もなくなりました。渋滞の時は近道を行ってくださいます。退院の日の大雨の時に、タクシーには断られ、途方にくれていましたが、近所のYさんがすぐ来てくださり、無事家に帰れました。本当に助かりました。
(多根 幸子)

※今回掲載できなかった方については、次号以降でご紹介させていただく予定です!

ご寄稿大歓迎ですので、ぜひお声かけください!
松戸くらしの助っ人 TEL: 047-340-3314

✉: suketto_org@yahoo.co.jp

スマホ・パソコン相談会のお知らせ

「ちょっと聞いてみたいけど、誰に聞けばいいのか…」そんなお悩みを気軽に相談できるスマホ・パソコン相談会を始めます。

相談例◆LINEの使い方

◆写真の保存や送信方法

◆文字を大きくする設定



など「スマホショップに行くほどでは…」という小さなお困りごとを一緒に解決しましょう。今回は **お試し開催** です。参加人数を考慮の上、開催日時を決定します。興味のある方は、お気軽にお問い合わせくださいね!
(参加費 500 円)



講師: 谷口玲子さん

悠々講座 ペーパークラフトの会

ブラジルの日系人介護施設で介護士として折り紙やペーパークラフトを入居者に指導したことから、日本でもこの経験を生かしたいと思い始めました。手作業や色遊びは認知症予防にも効果があります。ぜひ一緒に楽しみましょう!ブラジルのホームで人気のあった作品、ネットで見つけた作品など、皆様と楽しみながら作っております。材料も道具、揃っています!

どうぞ気軽に参加してください!!

✿ 毎月第1木曜日10時より ✿

参加費500円



助っ人の窓

中村 一弘さん

中村さんは、毎週金曜日に事務局を担当されています。

主に書類作成などにご尽力くださっています。奥様への想いあふれる文章を寄稿していただきましたので2回に分けてご紹介させていただきます。

連れ合いと歩み続ける人生(前編)

私の生まれは山梨県中央市、父は4歳の時亡くなりました。母は朝早くから夜遅くまで働き詰めで私を育ててくれました。母の苦勞など知ろうともせず、私は田舎が嫌いで、高校卒業後、国立大の教育学部に入學しました。自由気ままな学生生活を送っていましたが、自分のこれまでの「自分だけ良ければいい」人の痛みをわかってほしいと、考え方、生き方すべてを問い直す出来事があり、卒業せずフリーターをしながら社会政治活動をするという道を選びました。徐々に行き詰まりを感じたものの、教員やサラリーマンになってほしいと苦勞して仕送りをしてくれた母を裏切り、実家にも帰れず、さらに心配をかけるという二重・三重の親不孝を重ねました。

こんな中で1979年、しょうがい者自身が「地域で生きる場」として松戸市に作った通所施設に、ボランティアとしてかわり始めました。

当時JRの多くの駅にエレベーターがありませんでしたが、通所施設のメンバーは、地域で支えあって生きていきたいと、あえて電車で通所し

ていました。多くの健常者にしょうがい者を知って欲しい、どんな大変でも、電車で来ることで人と接し、大変さを知ってもらおう中で協力してくれる健常者の仲間を作りたいと考えていました。一般的な作業は行わず、「重度しょうがい者同士が支え合って生きることが仕事」というような考え方で、地域の方の家を訪ねて、食事やトイレ介助の手伝いをお願いして回りました。スーパーへの買い物や、駅でのボランティア募集のビラ配り、バザーの準備などの取り組みも行いました。

地域の中でしょうがい者が生きる場づくり、自分たちのことは自分たちで決定する、仲間同士が助けあって生きることが目的に活動をしていました。重度しょうがい者の人たちは、特別な存在ではなく、個性を持ったA子さん、B君なのです。でも、トイレ、お風呂、食事、移動、着替え、そのほとんど他人の手を借り



なければ生活ができません。

私が連れ合いMさんを知ったのは、言葉を話すことのできないA君が、ある話し合いの場で一生懸命何か訴えていたのを、司会の私が聞こえないふりをしてしまったことがきっかけです。この時、私の態度を厳しく指摘したのがMさんでした。「なぜ、真剣に訴えていることを聞こうとしないのか、判らなければわかるまで聞けばよい」と。付き合いの長い人はA君の言おうとしていることが理解できたのです。

これをきっかけに、私はMさんとよく話すようになりました。Mさんが一番気を配っていたのは、話がうまく伝えられないしょうがい者のことでした。彼らの親、教師、施設職員、しょうがい者同士でも、話ができない、うまく伝えられない人のことは、粗末に扱いがちであることをいやというほど経験したのでしよう。思いをうまく伝えられない仲間を徹底的に大事にする、健全者の知ったかぶり(仲間ぶり)を許さないMさんに段々ひかれていきました。

私は忘れてしまいましたが、口説き文句は「母は一人で苦勞しながら、二人の子を大学までいれた。その苦勞を本当に理解できるのは君しかない」という言葉だったそうです。

(後編につづく)

そば・うどん
けやき庵
営業時間 11:00~15:00 17:00~20:30
定休日 松戸市新松戸6-1
毎週火曜日 新松戸支所前
電話 **047(344)5045**
出前も 承ります

ていねいな編集と本作り
自分史・句歌集・エッセイ・小説
自費出版 **東京創作出版**
(編集者 永島静香)
松戸市二十世紀が丘戸山町 53-1 ☎ 047-391-3685
ホームページ www.sosaku.info

いつも「松戸くらしの助っ人」を応援してくださりありがとうございます。

今年の4月から6月までに、ご寄付と賛助会費を頂いた方々をご紹介しますとお礼を申し上げたいと思います。

◎賛助個人会員（敬称略・五十音順）

荒井健治 荒川彰子 石川みさ子 井上美佐子 入江淑文 海老原厚子 大久保愛子 片平善造 金田洋子
唐島律子 小内由美子 小橋孝吉 斉藤美子 佐々木円 嶋田彰夫 島田美代子 城澤秀子 鈴木加代子
高山恒子 多根幸子 田村 淳 千田優子 中野明美 新留美智子 平野静枝 藤川藤穂 宮都 譲
矢島やよい 矢野康子 山崎厚子 山中一美 湯口桃代 譲原正裕

◎賛助団体会員（敬称略・五十音順）

アルファメディカル トライゲン

◎ご寄付いただいた方（敬称略・五十音順）

安達由紀子 石川和雄 遠藤君子 徳永明世 中川和子
西村せつ子 林幸彦 三石治子 矢嶋路子
広瀬享哲(有機野菜の寄付) ガレージセールへの献品者

皆さまのご支援が私たちの活動を支えています。「松戸くらしの助っ人」は今後とも『お互い様の精神』で皆様のお役に立てるよう活動してまいります。ご賛同いただける皆様、少しでもご協力いただけると幸いです。

●寄付金：一口3,000円（一口以上でお願いします。）

下記のいずれかの口座にご送金をお願い申し上げます。

◆郵便振替口座：

00130-1-592500 NPO法人松戸くらしの助っ人

◆ゆうちょ銀行からは 10510-6983354

◆他の金融機関口座間の送金は

【店名】0五八（読み ゼロゴハチ）

【店番】058【預金種目】普通預金

【口座番号】6983354

助っ人 年末年始 お知らせ

年末年始：12月26日（金）～1月4日（日）
2026年1月5日（月）から通常業務です。

ウエスになる布を集めています

毎月第2木曜日10～12時

「ウエスの会」を開催しています。

ボランティアさんが、古布をハサミでカットし、ウエス（使い捨てぞうきん）にして周辺の保育所、保育園などに差し入れ喜んで頂いています。

古着、タオル、シーツ等の吸水性のいい素材で、不要になった布はございませんか？

ぜひ古布のご寄付をお願いいたします。



●通信「さわやか助っ人」の手配り配達員を募集します。

家の近くのお隣さんだけでもかまいません。一通でもかまいません。是非ご連絡下さい。お待ちしております。

◆編集後記◆

事務所の家賃増額に伴い、移転を予定していましたが、「どうしてもここで活動を続けたい」という熱意を受け、今の場所で活動を続けることになりました。とはいえ、活動継続には資金の確保が大きな課題。出店を見合わせていた秋の新松戸フリーマーケットにも参加を検討中です。これからも活動を継続できるよう、皆さまのご支援とご協力を心よりお願い申し上げます。（H.S.）

中国料理

あん 里
桜

営業時間 AM11:30～PM2:30/PM5:00～PM9:00 定休日/木曜日
(平日) AM11:30～PM2:30/PM5:30～PM9:00
松戸市新松戸4-206 チェリーヴィレッジ1F
TEL 047-344-3187

相続の手続きまるごとサポート！

遺言書作成・相続手続・相続税申告 など

初回相談無料

☎0120-37-8344



相続まるごと支援センター
(税理士法人よしむら)

松戸市西馬橋5-1-5

介護用品の店 アルファ
販売・レンタル・住宅改修

有限会社 アルファメディカル 電話 047-374-5621
松戸市西馬橋蔵元町 174-1

HAIRギャラリー トライゲン
TEL&FAX 047-340-0008

ご予約の方 優先させていただきます

営業時間/AM9:00～PM18:00

定休日/火曜日・第2,3水曜日

<http://trygen.exblog.jp/>

有限会社トライゲン

〒270-0034 千葉県松戸市新松戸2-391-2 1F

