

ほんちゅう

● HONCHO ●

Vol. 44

SEP.2025

本庁地区社会福祉協議会



祖光院(松戸市金作)境内に咲く曼殊沙華(別名:彼岸花)

撮影(令和4年9月)/小関正利(陣ヶ前)

《今号の内容》

- 新会長あいさつ 鈴木征男……………2頁
- 本庁地区社協活動ア・ラ・カルト……………3頁
- 松戸市社会福祉協議会の仕事その5……………4頁
- 和がまちトビックス……………4頁
- お知らせ・第20回ウオーキングフェスタ……………6頁
- 事務局だより・活動日誌……………6頁
- 松戸シン・今昔物語……………8頁

いま、地域社会を取り巻く状況は複雑化しているなか、「地域のつながりの大切さ」や「助け合いの力」が改めて見直されています。皆様の経験やネットワーク、柔軟な考え方は、地域福祉の推進の大きな力となると確信しています。アイデアの提案・共有など、一緒に「ちよつといい地域」を創っていきませんか。私たちの地域を少しでも楽しく安全になるようにしていきたいと思っています。これからも本庁地区社会福祉協議会の活動へのご理解ご協力を心からお願い申し上げます。

今年度は、会長はじめ一部役員の入替えがありました(今号の事務局日より参照)。新体制での企画にも期待します。昨年度、本庁地区社協事務局が松戸市民会館内に移転したことも良い機会になればと思います。

本庁地区社協は6部会でさまざまな活動を展開しています。ウオーキングフェスタ、健康講座、第53回市民運動会や12月の第10回「本庁地区ふれあい音楽祭」など(詳しくは本誌掲載)と続きますのでご期待ください。



このたび、本庁地区社会福祉協議会の会長を拝命いたしました鈴木征男です。前会長の伊能重憲同様よろしくお引き立てのほどお願いいたします。

「ちよつといい地域」創りを一緒に！

本庁地区社会福祉協議会 会長 鈴木征男



ふれあい会食会 新年度オープン

令和7年度の第一回会食部会が6月4日、市民会館301会議室で開催されました。望月部会長の開会挨拶のあと、年度初めということで鈴木征男本庁地区社協新会長も出席、参加者やボランティアスタッフの皆さんに就任の挨拶がありました。参加者、スタッフ全員の自己紹介もありました。

参加者は30名、調理スタッフ16名、設営スタッフ他6名の計22名のランチ会となりました。この日は、本庁地区社協事務局員の佐藤裕子さんのピアノ演奏によるBGMが開会前の設営時から食事中にも流れました。会場内はピアノのたおやかな音で、ゆったりと食事と会話を楽しむことが出来たようでした。

また、ランチの主食であるお米は、松戸市危機管理課から消費期限が残り少なくなった災害時緊急用のアルファ米(ワカメご飯)の提供があり、早速いただきました。熱湯を注ぎ密封し、15分〜20分で炊き上がり、初体験の人も「美味しいです」と好評でした。

ホ・記



サロンだんらん 「フレイル予防」って 何ですか?

夏の暑さを思わせる5月13日(火)午後1時30分より松戸市民劇場会議室でサロン「だんらん」が、12名の参加者とボランティアスタッフ5名で開催されました。

今日のテーマ「フレイル予防」です。「松戸市健康推進課」から3名のスタッフの皆さんの



本庁地区社協 活動ア・ラ・カルト

さまざまな病気を誘引する 油断大敵! 「糖尿病」

(1) 糖尿病とは?

インスリン(膵臓から出るホルモンで血糖を一定の範囲におさめる働きをする)が十分に働かないために血液中を流れる血糖が増えてしまう病気。血糖値が高いまま放置すると血管が傷つき◎網膜症◎腎臓病◎神経障害◎脳梗塞◎狭心症◎動脈硬化症など合併症につながっていく。

◎印は三大合併症

(2) 糖尿病の人と予備軍の人の合計は人口の30%弱と推定されている。

意外と身近な病気である。目がかすむ、傷が治りにくい、足がむくむ、しびれる、などの症状がでたら要注意。医療機関で受診することが望ましいが、CGM(持続血糖モニター)を購入して自己チェックも可能である。

(3) 糖尿病の治療と予防

◎運動◎食事 ◎薬物(必要な人のみ) ◎コレステロールや血圧の管理◎禁煙◎足のチェック、ケアなど運動量の低下によりインスリンの効き目が低下して血糖コントロールが不良となり、転倒や要介護状態になりやすい。食事の内容、摂り方など詳細な説明があった。



講話が始まりました。加齢による心身の機能や活力が低下している状態を予防する方法で、いつまでも元気で「イキイキ」と過ごせるようにフレイル対策の力ぎは1. 食事(栄養、口腔機能) 2. 運動 3. 社会参加の三本柱が重要とのこと。

石井・記

人生100年時代に向けて たフレイル予防について

フレイルとは加齢により心身の機能や活力が低下している状態のことです。

日本人の平均寿命は男性81歳、女性87歳といわれていますが、一方、心身ともに健康な状態で過ごす健康寿命は男性72歳、女性75歳といわれており、平均寿命と健康寿命との間に約10年という大きな差があります。自分は健康なつもりでも心と身体は加齢とともに変化していきます。この状態を「フレイル」とよんでいます。(百歳以上の方2022年9・1万人、2025年51・4万人) このフレイル予防の対策の

三本柱が①栄養(食事、口腔機能のケア)②運動③社会参加(文化活動、地域活動、人とのつながり)。日頃から安全に体を動かす、転倒には用心する。「ぬ」濡れている所、台所、風呂場、雨の日、横断。「か」階段、ちよとした段差、玄関、点字ブロック。「づけ」片づいていない部屋はつまづきやすい、骨折を予防する。栄養については①「二きちんと三食食べる」②いろいろな食品をいただく。たんぱく質は意識して摂る(筋肉量の減少につながる)。オーラルフレイルとは加齢による口腔機能の低下をいいます。予防の説明の後、口腔体操、舌と頬の運動、口周りの運動、パタカラ体操をしました。

小関・記

食品摂取の多様性を促進するための合言葉

(東京都健康長寿医療センター研究所)
あさ(魚)
か(肉)
や(野菜)
ぎ(牛乳)
に(油)
く(海藻)
だ(大豆)
い(芋)
たま(玉子)
だ(大豆)
く(果物)

暑い日差しの中にもかかわらず、4名のちびっこ(男2女2・1歳前後)が来てくれて楽しい時間が流れました。

今回は幼児教育に詳しいボランティアの方のお話がありました。1歳前後の脳が発育する段階では、五感を刺激することがとても大切で、絵本や図鑑は「心の栄養を高める」そうです。また、「いないばあ遊び」は子供の心の期待感を育てること。物を与える際も単にあげるのではなく、「ちようだい」をさせてからあげることも自主性を育てるのに必要とのこと。保健師さんと学生さんとも興味深く聞いていました。

取材子・風ママ



坂川を彩る心あたたまる『灯籠』の流れ



挨拶する松戸隆政市長（春雨橋親水広場デッキ）



坂川を彩り流れる灯籠

日曜の休日と重なり、より多くの市民が繰り出し、例年より多くの人出が予想されましたが、二日目の日曜日は生憎の雨模様となりました。

献灯まつりは、松戸の新しい夏の風物詩として、周辺商店会等の皆さんの努力で（新型コロナ蔓延時を除き）毎年開催され、地域振興や人々の心を癒し、活性化させてくれる楽しく賑やかな『祭

※「松戸宿 坂川献灯まつり」などの活動実績が高く評価され、本イベントの実行委員会に対し、国土交通省が制定する『かわまち大賞』（令和5年度）が授与されました。

和がまち トピックス

午後7時過ぎ日没後、大テント内に用意された2基のホタル展示ケージのなかで、妖しくも優しく光を放つ数百匹の「平家ホタル」の光のペー



写真は3点とも春雨橋親水広場

きらめく光に歓声あがる! 

◆主催…松戸市中心市街地活性化エリアマネジメント
二子ついでに出重営委員会

ジェントに感動の声が上がっていました。

このイベントは、昔は坂川河畔で飛び交っていたと思われる夏の風物詩「光の舞」の復活を願いながら、今では見ることでできない「ホテル」の姿を多くの市民に鑑賞してもらうことを主旨に7年前に始まったとのこと。松戸まちづくり会議と本庁地区内の町会・自治会の集まり「本庁地区会」主催の「七タとホテル観賞のタベ」（松戸神社境内ビオトープ）と同時開催されて今日に至ったそうです。

七タとホタル観賞のタベ
at 春雨橋親水広場
飯川可畔

◆主催…松戸市自治会・町会連合会
本庁地区会主催

本庁地区会は、8年前坂川河畔でホタルの復活再生を願って、松戸神社の境内の一部を借りてホタルを育てるべく、バイオトープを製作設置していました。有志を募り平家ホタルの幼虫を育て成虫に返す活動を始めました。しかし、どの方の水槽においても幼虫から成虫への生育に成功していません。

せめて、多くの市民に夏の夕美しく光るホタルの姿を見て欲しいと、このイベントを始めたいそうです。竹に願ったことを書いた短冊を結び、

ホタルの鑑賞も楽しめる企画でした。

駅周辺の住民ボランティア（各自治会・町会選出）の団体、松戸まちづくり会議もその趣旨に共感し、双方協議のうえ同時期にイベントを開催することになったそうです。

※源氏ホタルと平家ホタル
ゲンジホタルは大きさ1センチ弱、成虫は6月上旬が見ごろで1週間から20日ほどで成虫の生涯を終わります。ヘイケホタルは5ミリほどと小さい。成虫の命はゲンジホタルと同様。

夜空に映える松戸の夜景と盆踊り

7月20日の日曜の夜、松戸三丁目東自治会恒例の「盆踊り大会」が開催されました。町内エリアには公園や広場がなく、昨年度から松戸市「戸定が丘歴史公園」駐車場の一部を利用（公園緑地課の許可、戸定歴史館の協力）して開催されました。これまで、地域内の「大正寺」境内、天理教会の庭を借りて開催してきました。

今回は過去最高の人出（500人）がありました。時の経過とともに踊りの輪が広がりました。自治会で用意した焼きそば、フランクフルトソーセージ、アルコール飲料は有料。ソフトドリンクや菓子パンも配られました。会場は酷暑を吹き飛ばす嬉しそうな参加者の姿で溢れかえりました。

松戸三丁目
東自治会

松戸三丁目
東自治会..E A



※会場が高台なので、松戸駅周辺の美しい夜景と会場がマッチした写真。
(自治会役員、穂谷昭子さん提供)

 松戸市社会福祉協議会
の仕事
その5

松戸市社会福祉協議会は乳幼児から高齢者まで幅広い世代を対象に福祉に関するさまざまな事業を展開しています。『ほんちよう43号』に続き社協の仕事を紹介します。

○福祉なんでも相談

松戸市社会福祉協議会では、市内三か所で相談できる居場所「福祉なんでも相談」を開設しています。自分のこと、家族のことなど、なんでもご相談いただける場所です。福祉相談員として委嘱をつけた地域の民生委員が、相談にに応じています。お話を聞いたり、内容に応じて専門機関をご紹介します。

相談できる場所

開設時間は、十時から十五時までです。

○松戸市社会福祉協議会
相談室

第一・四金曜日、每週水曜日
○六実支所 会議室
第二火曜日

○小金原市民センター 会議室
第一木曜日

○電話専用ダイヤル
電話 047・368・1333

第一・四金曜日、毎週水曜
○福祉なんでも相談に関する
問合せ

松戸市社会福祉協議会
生活相談課内
電話 047・368・0349

松戸シン・今昔物語

中部小学校のルーツ

寺子屋西蓮寺

松戸宿周辺には多くの寺院があり、それぞれの歴史が刻まれている。本誌前号(43号)では平潟地域の来迎寺について探訪取材し紹介した。今号では旧水戸街道沿い松戸商工会議所近くの西蓮寺を紹介する。西蓮寺入口の門の脇にある揭示版に書かれている短文に心惹かれたからである。



西蓮寺本堂正面(旧水戸街道から)

写真提供/一般社団法人 松戸市観光協会 HP より(撮影:石川雅啓氏)

真宗大谷派光明山西蓮寺は、京都の東本願寺の末寺として文禄3年(1594年)三河の僧、釋順誓師によって現在の矢切、下総矢喰村に建立され、慶長18年(1613年)に現在地(松戸市松戸1900)に移転して今日に至っている。本尊は阿弥陀如来で、本堂は嘉永4年(1851年)に再建された。

子どもの教育に熱心、寺子屋を開く

寺子屋を開く

寺の歴代住職は教育熱心で、江戸末期には本堂で寺子屋を開き、近隣子弟の教育にあたっていたと伝えられている。

明治6年(1873年)には、当山を仮校舎として松戸小学校(現市立中部小学校)が創立された。境内には二代目校長小林鎮一郎先生の碑(筆子塚)が建立され、松戸宿(松戸市)の変遷と発展を今も見守っている。

また、西蓮寺には、後世相続人のない夫婦、単身者専用の納骨堂も建立されている。

散歩しながら、ぜひ一度西蓮寺に立ち寄ってみてはいかがだろうか。

小林鎮一郎先生の 頌徳碑の要約

小林鎮一郎先生は千葉県関宿出身の教育者で、明治時代に多くの小学校で教鞭をとり、特に松戸高木小学校では18年間にわたり教育の改善や児童指導に尽力しました。その誠実な指導と人格は多くの人に慕われ、県から表彰も受けました。

明治39年に亡くなられ、光明山西蓮寺に葬られた後、教え子や関係者たちは先生の徳を偲び、感謝と尊敬の思いを込めて西蓮寺にこの碑を建てました。先生は常に誠実で、他人のために尽くすことをいとわないう人柄者であり、その生き方は多くの人の心に深く刻まれました。

奥野・中山…記



西蓮寺境内に建立された頌徳碑

— 編者 眩口 —

今夏の日本列島は「亜熱帯地域」に?と思うほどの暑さである。気象庁によれば7月の平均気温が平年より約3度高いというデータがある。今、世界各地で異常気象(高温と記録的豪雨による水害)に見舞われている▼「地球温暖化」対策を人類全体の課題として取り組むため、1997年京都で開催された「気候変動枠組条約第3回締約国会議」で「京都議定書」が採択された▼会議は真剣かつ熱心に行われ、徹夜で議論が交わされる様子がTVニュースで映し出された▼京都議定書では削減義務は先進国だけであったが、すべての締約国対象に変更されたのが2015年の「パリ協定」であった。アメリカはじめ日本や中国など先進大国の取り組みが遅々として進まぬ中での決定だった▼2017年、パリ協定から脱退するという暴挙に出たのがアメリカである。その根拠にはトランプ氏の唱える「アメリカファースト」主義がある▼これとは正反対の主張がある。2012年、リオデジャネイロで開催された国連の「持続可能な開発会議」のある指導者のスピーチは、世界中に共感と感動を広げた。後に「世界で一番貧しい大統領」の異名がついた小国ウルグアイのホセ・ムヒカ大統領の演説のほんの一部を紹介する▼貧困とは何かと問い「貧乏とは物(土地やカネなど)をもっていないことではなく、いくらあっても満足しないこと」と訴えた。残念ながら今年5月、89年におよぶ波瀾の人生の幕を閉じ永遠の眠りについた。ムヒカおじさんの人類に向けた忠告とアドバイスを大切にしたいものだ。私たち地球の異常気象を心から憂える者の独り言。

広報部会

石井 榮子
小関 昭子
堀尾 眞誠
奥野 和子
中山 廣子
村上 有一