

協和
会話
地域の輪

あまの東

共同発行 松戸市町会・自治会連合会明第2東地区会
明第2東地区社会福祉協議会

第33号

令和4年1月発行

松戸市町会・自治会連合会明第2東地区会
明第2東地区社会福祉協議会
発行責任者 西野高嶺

松戸市南花島4-63-5
電話・FAX 047(360)2122
akira2higashi@matsudo-shakyo.com

明第2東地区は次の町会が含まれています。

南花島第1町会・南花島第2町会・南花島第3町会・南花島第4町会・竹ヶ花第1町会・竹ヶ花第2町会・竹ヶ花西町町会

上本郷第1町会・上本郷第2町会・上本郷第3町会・上本郷松郷町会・北松戸町会・

以上12町会、約10,000世帯



11月27日南花島子ども会大運動会(上本郷第二小学校にて)

皆様、新年のご挨拶を申し上げます。

正月の「正」は「一に止まる」と書きます。初日の出を拝みながら、一端止まって人生を振り返ってみる。わが身の行いを正し、言葉を正し、心を正す。それが正月の意味と云われています。

「智に働けば角が立つ、情に棹させば流される。意地を通せば窮屈だ。とかくに人の世は住みにくい」と夏目漱石の草枕にあります。その後、「人の世が住みにくいからとて、越す国はあるまい……人でなしの国は人の世よりもなお住みにくからう」と続いています。

時代は変わっても、世の中の住みにくさは変わっていないように思われますが、しかし、誰もが少しでも住みやすい世の中にして行く努力を怠ってはならないと感じています。

桜がつぼみから咲くように、地区社協の活動もゆっくり、着実に進んで行きたいと思えます。

ご支援、ご協力のほど、お願い申し上げます。



松戸市町会・自治会連合会
明第2東地区会地区長
明第2東地区社会福祉協議会
会長 西野高嶺

わが町、わが町会

南花鳥第四町会

何もない町会ですけど…

本紙第31号（昨年1月発行）で紹介のあった竹ヶ花第二町会に負けず劣らず、南花鳥第四町会界隈は、公園もねえ、神社もねえ、自治会館もねえ、でもコンビニは5年前にできました。やったね。明第2東地区社会福祉協議会の事務所もあるよ。



明第2東地区社会福祉協議会が入っている建物

住みやすい南花鳥の奥座敷？

松戸市ハザードマップ（内水、洪水）ではほぼ安全地帯です。通勤の利便性は良く、松戸駅18分、上本郷駅10分、北松戸駅15分の三駅徒歩圏内です。



新京成線沿いの町並み

国道6号から一本入った町並みは閑静で日中の車の往来は少なく、道路で子供たちが遊んだり花火をしたりの風景も残っており、一戸建て新築に若い家族の入居が増えつつあり

ます。小学校区は北部小学校、中学校区は松戸第一中学校です。

「おやこDE広場」南花鳥

松戸市が運営する「おやこDE広場」は、おむね0歳から3歳の乳幼児とその保護者が気軽に集える場所、市内に19か所設置されています。「おやこ



おやこDE広場の内部

DE広場南花鳥」は第四町会の中心に位置する「明第2東地区社会福祉協議会」と同じ敷地内にあります。

より住みやすい町づくりを

感染症予防の万全を期するため、第四町会では回覧板をできる限り控えており、掲示板による情報伝達を続けています。

今、町会活動として何ができるかを考え、環境美化への取り組みなど、町会費の効果的な無駄のない使い方に努めていきます。

南花鳥第四町会

町会長 錦戸健二

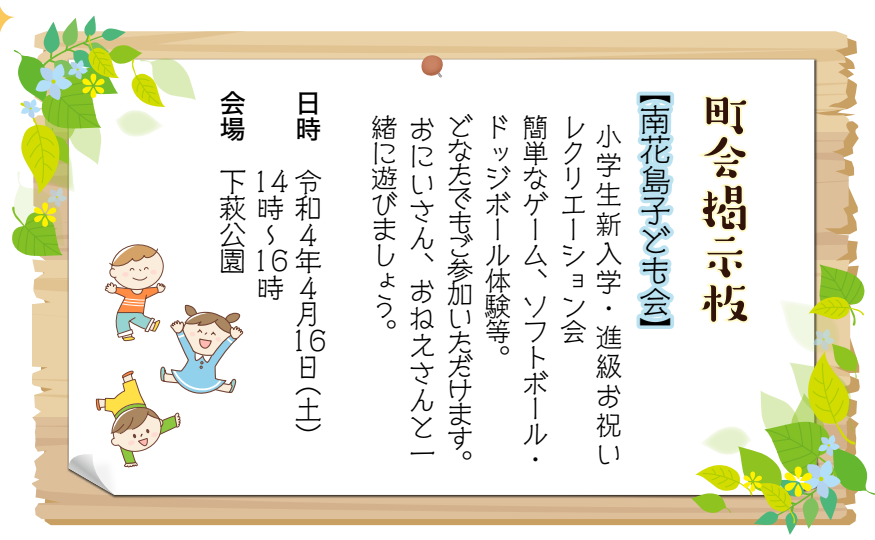
町会掲示板

【南花鳥子ども会】

小学生新入学・進級お祝いレクリエーション会
簡単なゲーム、ソフトボール・ドッジボール体験等。
どなたでもご参加いただけます。
おにいさん、おねえさんと一緒に遊びましょう。

日時 令和4年4月16日(土)

会場 下菘公園 14時～16時



『高田千明選手5位入賞!』

東京2020パラリンピック

前号表紙で紹介のパラアスリート「高田千明」選手が東京2020パラリンピックに出場、視覚障害クラスの走幅跳では自身の持つ日本記録を更新する大活躍を見せました。今後益々のご活躍を応援いたします。

試合結果

女子走幅跳（T11） 5位入賞（4m 74cm）
女子100メートル（T11） 予選出場

お化け階段

下総台地の鼻にある本福寺の山門を過ぎると、ちよつと急な石段がある。

常緑樹の木立に囲まれたこの道は、木漏れ日が石段を照らし、風が優しくささやきかける。ちよつと神秘的な感じの道である。(子どもたちは、お化け階段とよんでいらい) ゆっくりと歩いていくと、上ってくる人に出会うことがある。狭くて急な道では道を譲り合い、自然に挨拶を交わす。

「お疲れ様」と、笑顔と共に。

小さな世界

心地よい水音に足を止めると、窪地から清水の湧き出る池がある。カンスケ井戸である。鯉がゆったりと泳いでいる。丸々と成長した鯉が一匹、数匹の鯉を引き連れて近づいてきた。餌を欲しがるでもなく、ゆったりと雄姿を見せびらかす様に大きく方向を変えて去っていく。もちろん、金魚の糞の如く鯉の糞が後を

追う。

「食べすぎだよ、みんなで食べてね」と声をかけたくなる。背びれが水に隠れない。

長雨が続いた後の小春日和、さすがに、池の水量は、増えていた。今日は、鯉たちがみんな水の中。

お天気に誘われた数人の子どもたちがザリガニ捕りに夢中だ。

網を手に、獲物探しに集中している中学年の二人の子。水の中の茂みに手を入れて加勢しようとする年少の子。隠れているザリガニを追い出そうとしているらしい。

池の端で全体を見渡し指示を出している年長の子。

早い、もうちよつと待て!

今だ!一斉に動く

やったー!の歓声上がる

見事な連携プレーである。獲物をゲットした子どもたちは全員で近くの家に

走って行った。ザ

リガニの飼育について話し合いながら遊んでいるのだらう。

異年齢の子どもたちが自然の中で遊ぶ姿は、近頃なかなか見ることができない光景である。懐かしく・微笑ましく・頼もしく感じた。

人との関わりは、このような体験を通して育っていくのだらう。

水と共に

その昔カンスケ井戸は、飲み水や農業用水として人々の生活を支えたという。丘の上の住人は、水桶を背負い井戸坂と呼ばれた84段の石段を毎日何回も往復したのだらう。

昔も今も水のある所には集まる。人の集まるところに会話は生まれる。

会話のあるところ人は繋がる。

人は、一人では生きられない。

急がないで、ゆっくりと関わり合って生きていきたいものだ。

(M・M)



健康のための講演会

10月16日、明市民センターにて健康のための講演会を開催しました。

『在宅訪問と薬の管理について』

講師オリーブ薬局勤務、石井孝枝薬剤師より、訪問指導業務について次のお話がありました。

- 患者宅を訪問する
- 在宅担当医やケアマネージャーと情報を共有し、対応する
- 多すぎる薬の管理と副作用についてのアドバイスをする
- お薬手帳はわかりやすいよう1冊にまとめる

高齢者が脳梗塞で搬送され本人がお話できない時、手帳が代弁してくれるということを教わりました。

参加者より薬の有効期限はあるのかとの質問がありました。市販薬には有効期限が記載されています。調剤薬局からの薬は種類によって有効期限が異なるので薬剤師または担当医に聞



いてくださいとのことでした。

『コロナ時代における健康づくり』

松戸市健康福祉部健康推進課・中央保健福祉センター村岡センター長と松田保健師より、お話がありました。自粛生活が長引き、運動量が少なくなりがちなので、ロコモティブシンドロームの予防や改善のための運動で日頃から予防を心掛けてくださいとのことでした。

『ロコモティブシンドロームトレーニング』

○開眼片脚立ち
転倒しないように必ずつままるものがある場所で行う。左右1分間ずつ3回
○スクワット
椅子に腰掛けるようにお尻をゆっくり下ろす。

最後にインフルエンザの大流行が予測されていますので、予防接種を受けるようにとのことのお話でした。

会場の皆さん、熱心に聞き入っていました。

※ロコモティブシンドロームとは、骨・関節・筋肉といった運動器の機能が低下し、要介護に繋がる可能性の高い症状をいいます。

(H・Y)

わが町の達人

第2回 楽しい吹矢の輪

連載2回目は、松戸に楽しい吹矢の輪を広げている丸山堯久氏を紹介します。

楽しい吹矢の輪

N…まずは、吹矢とはどんなスポーツでしょうか？

M…「吹矢」は年齢性別を問わず気軽に楽しめるスポーツです。ゆったりとした基本動作で吸い込んだ息を腹式呼吸で一気に吐き出し、矢を的に当て得点を楽しむ競技です。

吹き矢との出会い

N…それでは、次に吹矢との出会いについて伺いたいのですが？

M…定年退職後、体に優しい趣味として吹矢を始めました。2010年に仲間8人で吹矢同好会「楽吹会松戸支部」を立ち上げ、その後仲間の輪が松戸市内6グループで150人まで増加。一昨年10周年を迎えました。



指導者になるまで

N…今日の吹矢の指導者になるまでのご苦労は？

M…私自身が吹矢を楽しむ立場から、急に教える立場になったため資格をとるなど大変でした。初段から五段まで半年刻みで昇格試験を受けました。その間、公認指導員、上級指導員、更に難しいAライセンス試験にも挑戦。寸暇を惜しんで毎日必死に取り組み、5年かけて全ての試験に何とか一発合格しました。

元気の秘訣は…

N…現在、丸山さんは80歳。楽吹会会長として現役で活躍中の元気の秘訣は？

M…運営役員などの協力を得て、各グループの指導などに取り組んでいます。楽しい仲間と吹矢を通してつながっている友好の絆を大切にしています。現在、コロナ禍ですが、安全な新練習法を取り入れ、トラブルなく練習を続けております。

N…ありがとうございます。た。吹矢に興味のある方は「楽吹会松戸支部」で、ネット検索してみてください。(M・N)

達人プロフィール

丸山堯久

1941年生まれ、上本郷在住。趣味：ゴルフ、水彩画、ガーデニング。現在「日本スポーツウエルネス(SW)吹矢協会」準師範・楽吹会松戸支部長・上級公認指導員。松戸SW吹矢協会会長。千葉県SW吹矢協会副会長・六段審査委員長。電話：090-1129-7459





このコーナーでは松戸市社会福祉協議会について紹介をしていきます。

地域共生社会という言葉をご存知でしょうか？ 子どもや高齢の方、障がいのある方などすべての人々が地域で暮らし、生きがいを共に創り、高め合うことができる社会のことをいいます。そんな社会を実現するための有効な手段の一つとして「成年後見制度」が注目されています。

松戸市社協では令和2年度から松戸市より委託を受けて「松戸市成年後見支援センター」を立ち上げました。当センターでは成年後見制度に関する一般的な相談を受け付け、必要に応じて制度や相談先の案内、様々な機関と協力して支援につなげるためのお手伝いをしています。また、松戸市の

シリーズ⑦
「松戸市成年後見支援センターについて」

こんな時にご相談ください！

高齢になってきて頼れる親族もいないから不安だな… 成年後見制度って何をしてくれる制度なの？

元気うちに相談できる人やさまざまな手続きを手伝ってくれる人を探したいな。何かいい方法ないかな？

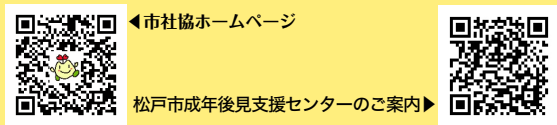
離れて暮らすお父さんが心配！ 成年後見制度を利用したいけどどんな手続きすればいいの？

中核機関として、法律・福祉などの関係機関と専門職が協力して取り組めるような体制づくりや成年後見制度をよりたくさんの人に知ってもらうための啓発活動も行っています。

多くの人がいつまでも住み慣れた地域で安心して生活が続けられるよう、本人や支援者の困りごとを一緒に考えていきますのでお気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】

松戸市社会福祉協議会 生活相談課
「松戸市成年後見支援センター」
住所 〒271-0094 松戸市上矢切 299-1
電話 047-710-6676 FAX 047-368-0203



制度の説明や手続きの流れについて説明します！あわせて、関係機関と支援方法を検討し、必要な制度利用をすすめていきます！

明ホッ...とタイム

ママさんのためのリラックスタイム

ご存知ですか？ タッチケア。赤ちゃんに優しくタッチ（手を当てる）をし、相手の心と体を感じ取ります。1日に5分程度でOK。触れられると脳が心地よさを認識し、「オキシトシン」が分泌され、リラックスし心拍が穏やかになるそうです。また情緒が安定し、ぐっすり眠れるようになります。触れる側もストレスホルモ



昨年6月のホッ...とタイムは上本郷小学校の和室で開催されました。まん延防止等重点措置中の開催。スタッフも人数を絞り、消毒に努め、感染対策に細心の注意を払いました。参加者は限定5組とちょっと寂しいけれど、広々と距離をとり楽しい時間を過ごしました。

昨年7月は上本郷俱樂部（明治神社）にて歯科衛生士さんによるむし歯予防のケアを教わりました。9月10月はオンラインにて開催されました。（N・S）

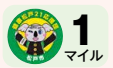
自信に繋がるそうです。赤ちゃんとお母さん達の笑顔に、スタッフまで癒されるひとときでした。

長引く自粛生活での子育ては、寂しさや不安も募ることでしょう。参加することでできっと気分転換になると思いますよ。

今後の予定

- 1月26日(水) 上本郷俱樂部 (明治神社内)
- 2月16日(水) 上本郷俱樂部 (明治神社内)
- 3月23日(水) 上本郷小学校

※都合により変更・中止となる場合があります。



★毎月1回（水曜日）
時間 午前10時～11時30分
詳細は町会掲示板、回覧板でご案内しています。当面の間、予約が必要です。お問い合わせ・お申し込みは地区社協まで。

高齢者いきいき安心センター

ってどんなところ？

第8回

松戸市では「認知症になっても安心して暮らせる街♡まつど」を目指し、認知症普及啓発のために、認知症のシンボルカラーであるオレンジ色の花を地域で咲かせる「オレンジガーデニングプロジェクト」を実施しています。明第2東の地区ではこのプロジェクトを推進させ、『オレンジロードプロジェクト』を始動することになりました。今回はオレンジロードプロジェクトの活動について紹介します。

街路樹に沿って、マリーゴールドなどのオレンジの花を植え、オレンジロードを作ります。北松戸駅から旧市立病院跡地に向かって走る「とうかえで通り」の一部、明第2東高齢者いきいき安心センター前から明治神社までの街路樹からスタートし、将来的にはこの活動を明第2東の圏域全体に広げていきます。

オレンジ色に染めよう！

9月7日にオレンジ協力員の方々と一緒に、180株の立派なマリーゴールドの苗を街路樹に植え付けました。街路樹の土をならすチーム、苗の植え付けをするチーム、水やりをするチームに分かれて活動を行いました。土をならす活動は力作業となるため、地域のケアマネージャーの方々、



植え付けの様子

水やりなどは街路樹沿いの住民の方にも協力を頂きました。植え付け以外にも苗の育苗や水やり、草むしりに協力いただけるボランティアさん

を随時募集しています。みなでオレンジの花を咲かせませんか？ 植え付けや水やりは無理だけど、自宅で育苗だけだったらできる！ 街路樹の水やりならできる！ など何かひとつでも大丈夫です。ひとつでも協力いただける方のご参加をお待ちしています。ぜひご協力お願い致します。

ボランティアの活動内容を紹介します

①種まき

オレンジ色の花の種・ポット・土をお渡しします。ご自宅で種まきから育苗まで行います。センターにお越しいただくことが難しい場合はお届けに上がります。



マリーゴールドの苗

②育苗

自宅で苗を育てます。愛情を注いで見守りや水やりを行ってください。「毎日の成長を見るのが楽しみ」とのお声を多数頂いています。デイサービスのスタッフや利用者の方々にもご参加い

③草刈り

暑い時期は危険なため、涼しい時期を見てみんなで行います。オレンジジパトウォークの際に水やりと一緒に草むしりすることもあります。

④植え付け

みなさんが愛情を注いで育てた苗をみんなで植え付けします。年に2回、春と秋に植え付けを行います。オレンジロードの完成です！

このプロジェクトではボランティアを募集しています。一緒にオレンジ色の花を植えたい！ もっと詳しい話を聞きたい！ と思っただけの方は高齢者いきいき安心センターまでご連絡下さい。

お問い合わせ先

明第2東高齢者いきいき安心センター
(地域包括支援センター)
電話 047 (382) 6294



オレンジロードに！

赤ちゃんの 健やかな成長を 支援します

第8回 感染症対策について

冬は一般的に感染症が流行しやすい季節です。「湿度」や「気温」等、多くのウイルスにとって増殖に最適な条件が揃う季節だからです。

ところが、昨シーズン（2020～2021）は、インフルエンザの流行はありませんでした。様々な原因が考えられますが、新型コロナウイルスの「感染症対策」が奏功しているようです。マスクの着用や手洗い、手指消毒はもちろんですが、例えば、食事中の会話を控える、トイレの蓋を閉めてから流す、咳をするときは口を覆う、人と大声で話さず距離をとるといった「感染症対策」が、自然になされています。これは「人

から排出されるものには感染のリスクがある」という考え方が、私たちの日常生活の中に浸透してきているからではないでしょうか。

感染症から子どもたちを守るために、ご家庭や地域で、子どもたちに正しい「感染症対策」を伝えていきましょう。子どもに伝えるときには「具体的に」がポイントとなります。例えば、手洗いの際には流水でしっかりと洗い流すことが重要ですが、この「しっかりと」の解釈が子どもにとっては難しいものです。「30秒間」で分かるお子さんもありますが、「きらきら星を歌っている間」のように言い換えると、理解しやすく、歌いながら楽しく手洗いができそうですね。

この冬も「感染症対策」に丁寧に取り組みましょう。

松戸市子ども家庭相談課

母子保健担当室



お問い合わせ先

中央保健福祉センター 電話 047(366)7489

健康ワンポイント講座

タバコと新型コロナウイルス

喫煙は新型コロナウイルス感染症にかかりやすくなる要因の一つであり、感染すると非喫煙者に比べて重症化するリスクが1.5～2倍上がるといわれています。

タバコの煙に含まれるニコチンは、麻薬と同じくらい依存性が高く、タバコを控えるとイライラする等の症状が現れることがあります。自力で禁煙することが難しいのはこのためです。松戸市では様々な禁煙サポートを実施しております。サポートを活用しタバコナシの人生へ一歩踏み出してみませんか？

禁煙支援薬局

松戸市薬剤師会が指定した、市内30か所の禁煙支援薬局では、無料で禁煙補助薬の使い方の説明や、禁煙治療を行っている医療機関の紹介等、禁煙のご相談を受けることができます。

医療機関の禁煙外来

禁煙外来を行っている医療機関において、禁煙治療を健康保険で受け

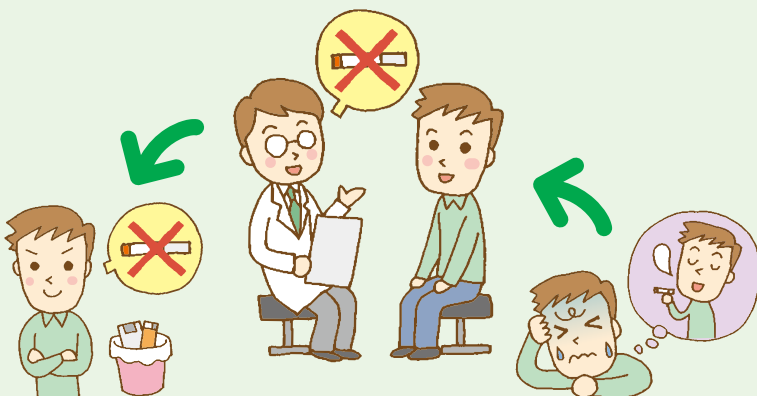
ることができます。禁煙補助薬を使用することで比較的楽に禁煙することができます。

禁煙相談

保健福祉センターでは、無料で禁煙したい方のご相談を受け付けています。（予約制）

これらについて詳しくは、保健福祉センターにお問い合わせください。

松戸市健康推進課



お問い合わせ先

中央保健福祉センター 電話 047(366)7489

地区意見交換会

新型コロナウイルスの流行が収まらない中、今年度の地区意見交換会の状況はどうだったの？

そうですね。市民自治課からも開催の是非について聞かれたけれど、明第二東地区では、所属の十二町会の内、上本郷第一町会・上本郷第二町会・南花島第一町会・南花島第四町会・竹ヶ花第一町会の五町会で町会長が変わったこともあり、新しい町会長に意見交換会の雰囲気を感じて貰いたくてね。なにか、地区会の最大行事だから、やらないという選択は最初から考えていなかったね。

それはなかなか進まずね。いよいよ明第二東地区の今年度の議題は？

最初のテーマは南花島第二町会で、「竹ヶ花立体交差点付近の線路沿い地域の溢水対策について」ですね。松戸市では排水路の施設規模は一時間当たり五十ミリの降雨に対応して整備されているのだけれど、今年三月初めの降雨は二時間で六百ミリを越えていて、排水が間に合わず、低い窪地に水が溜まったということ

だったね。対策としては、側溝のグレーチング蓋を増設して路面からの排水を促すとともに、道路側溝の清掃をするということだったよ。

なるほど、その他の議題は？

上本郷第一町会からは、町会・自治会の掲示板設置にかかる費用の補助についての提言があったよ。この地区では、設置後長年そのままになっているものも沢山あるし、近年は木製よりもアルミ製のものが増えていて、その分、設置費用もかかるし…

それについての回答は？

まあ、あまり具体的な話はなかったけれど、実態に即した支援をしたいということだったので、改修しようと思ったら、まず相談に行った方がいいかも…

最後の議題は？

竹ヶ花第一町会からは、閲覧板の在り方、特に、紙媒体から電子化する意向はないかとの提案があったよ。市からの回答としては、閲覧板の代わりにポスターを掲示板に貼るよう依頼したり、市のホームページにも掲載してあるので、それを活用して貰ったり、今後、市民活動団体のオンライン化を応援したい

ということだったよ。

それから、もうひとつ、独居老人への町会としての支援について、災害時等への対応についての提案があったね。これについては、地域包括支援センターの内容を充実して、要支援者のサポートやオレオレ詐欺を含む消費者被害にも取り組んでいきたいという回答だったよ。(T・N)

ありがとうございます

ありがとうございます

★使用済み切手の寄付を頂きました。青山デンタルクリニック、家富毅、上本郷友の会、北松戸町会、佐野トモ、清水輝雄、菅原永子、鈴木屋根元瑞枝、松川正、松戸みどりと花の基金、山下リツ、吉野光子、渡辺武久、和田美恵子(敬称略)

★使用済み切手を集めています。お問い合わせください。

車椅子をご利用いただけます

★車椅子の貸し出しを致します。期間は一か月程度です。台数に限りがありますのでお問い合わせください。

ふれあい会食会・いきいきサロン

新型コロナウイルス等の感染対策を講じ、開催できるよう準備を進めております。

社会福祉協議会へのアクセスは

便利なQRで!



◀明第2東
ホームページ



明第2東▶
メールアドレス

編集後記

秋以降国内感染者数が大きく減少し、さまざまな活動が再開されるようになりました。長い自粛生活から一時解放され、あちこちで人々の笑顔と元気な姿が見られ街が一気に華やきました。紙面でも綺麗な花が植えられ、子どもたちの楽しそうな様子をお届けできたこと、編集者一同とても嬉しく思います。この号が皆様に届いた時さらに良い状況になっていればと心より願います。(Y・I)

広報部会

部長	染谷 明
副部長	古宮 耕一
副部長	長谷川 勝則
	根元 瑞枝
	山本 廣子
	三島 ムツ子
	菅原 永子
	五十嵐 義秀
	桑原 智子
	石井 マサ子
	内田 輝信