

### ファースト薬局 常盤平

電話：047-389-2249  
常盤平 6-1-15 (ミニコープ常盤平店の隣)  
営業：月～金曜9時～17時 (土曜 14時まで)  
(※祝日除く)

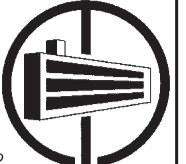
在宅訪問・LINEでの処方箋受付承ります

# ときわだいら



#### 自治会の活動目標

みんなで力を合わせ、住みよい、楽しい団地生活の確立を！  
発行・常盤平団地自治会  
電話・047 (388) 9367  
FAX・047 (388) 9966  
住所・〒270-2261 松戸市常盤平3-27-2  
メール・t-jitikai@t.email.ne.jp  
HP・http://www.ne.jp/asahi/toki/jiti/



常盤平団地自治会  
会員マーク

## アットホームな演奏会 足ツボマッサージで癒しも

11月26日(日) 11時より夢佇公園で二ヶ月毎に行われていた「お茶を飲む会」が開催されました。スポーツフェアもそうでしたが、生憎の雨で来場者が来られるか危ぶまれましたが、オープンの11時には大勢の方が来場して下さり、11時半からのうたごえ喫茶を待ちわびて下さいました。もう3回目となる、うたごえ喫茶は少しずつ皆さまに浸透いただいているようで、ありがたいことです。

曲数は増やしているのですが、皆さんのリクエストに毎回かかさないのは「青い山脈」「上を向いてあるこう」「川の流るの夜」、他にも2005年の「マーチ」では替え歌で間奏に振り付けたりして楽しく歌いました。心おだやかな時間を過ごしました。

## 老若男女

11月23日(木) 13時30分からUR中央集会所にて、第2回目の「Tok i walk ウォーキングルートをつくらう」が行われました。

前回、9月に行われた第1回目の時より、参加者も増えて、団地の住人や団地以外の方も沢山参加して下さい、中学生、大学生、一般の方、年輩の方も入り混じり、5つのグループに分かれて、それぞれの地域のルート(1地区・2地区・3地区・E地区など)を廻ってみました。



## 新しいルートをつくらう

中学生と一緒に廻った方は、団地に住む大人では気がつかないような、中学生ならではの発想に感心させられたり、E地区に進むルートは長くて大変ですが、紅葉がきれ

# コミュニケーションを取ろう

今回は無料で足つぼマッサージをやって下さる



## お茶を飲む会

方に来て下さり、皆さんの帰宅時の足を軽くして下さいました。今回は令和6年1月28日(日)です。寒い最中ですが、心が温かくなる



のルートのお披露目会に向け、ルートが決定される予定です。若い学生と人生の先輩である年輩の方が一緒に何かをするとうことを体験してみませんか。3月、お待ちしております。(村山)

11月15日(水) ベーカリレストラン「サンマルク」で、焼き立てパンの香りに包まれて「秋のお食事会」が開催されました。参加者は45名で、コースの中の好みのメニューを選び、焼き立てのパンを思いきりおかわりをし、楽しい秋のランチタイムとなりました。(大木幸)



## 秋の食事会

## 自治会からのお知らせ

### 年末の最終灯油配達日

24日(日) E地区、3地区  
2地区、中央、セントラル、けやき通り  
1地区、駅前、駅上  
<年始の配達開始日 1月7日(日)から>

### 自治会事務所業務のお休み

12月29日(金)～1月8日(月)  
(9日(火)からは仕事始め)

### 新年合同賀詞交歓会

1月13日(土)午後1時から  
常盤平市民センターホール

### 歳末警戒パトロール

12月25日(月)～27日(水)  
午後7時～9時  
本部 自治会事務所

### 鏡開き

1月11日(木)午後1時から  
自治会事務所



## エルダーホームグループ

### 住宅型有料老人ホーム

全室個室・安心の暮らしをご提供します  
まずはお気軽にお問合せください

エルダーホーム新松戸 エルダーホーム松戸  
エルダーホーム上本郷 エルダーホーム馬橋  
エルダーホーム新松戸式番館

入居保証金 0円 月額利用料 13万9,800円～

お問合せ ☎0120-300-230



## 訪問歯科診療行ってます!

ご自宅や病院・各施設にいらっしゃる  
通院困難な方を対象に往診にて、歯科診療を行います。  
歯科医院に通う事が出来ずにお悩みの方は  
お電話にてご相談下さい。

急患対応も随時  
受け付けてます

☎ 047-384-4182

やばしら歯科駅ビル診療所

松戸市日暮 1-1-2 新京成八柱駅ビル 2F





# 4年振りの餅つき準備

## 11月の運営委員会



11月10日(金)16時より、常盤平市民センターコミュニティ会議室にて、自治会運営委員会が行われました。

各部報告、いきいき手口報告に続き、ときわ平やつみまつマーケットの案内がありました。

omusubi不動産は、松戸に本社を置き、松戸や東京をまわりの繋がる不動産事業を展開しています。

今回は「常盤平エリアで趣味や習い事のタネを見つけて」というテーマで、常盤平駅前のかつぱちんこ屋さんだつた空き店舗でイベントを行うことになりました。

次は、夏祭りについて話し合います。(平野)

# 訃報 中沢卓実氏

去る11月24日(金)、題名にて取り組まれた常盤平団地自治会会長を32年務め、また孤獨死や家賃値上げ、建て替え問題などで、御冥福をお祈り申し上げます。

中沢卓実氏(享年89) 感がおこくなりになりました。

ご家族からの依頼で早急の弔問はご不要です。

次回は12月8日(金)にコミュニティ室で行ないます。(平野)

# 団地内の駐車場が必要な時 駐車場ののご案内

自治会事務局は、一地区、二地区、三地区に各2台ずつ駐車場を管理しています。

毎月1日から翌月分の予約を行っています。必要の方は自治会事務局にお越し下さい。

賃料は、1日500円になります。詳しくは、自治会事務局にお問い合わせください。(自治会事務局)

# 大野隆司 猫展



アクリル画(20号、30号)計15点展示。

展示場所 葛飾 寅さん記念館 無料休館所 (入場無料)

2023年 12月28日(木)~1月14日(日) AM9:00~PM4:30

2024年 1月5日(金)~1月10日(水)会場にありません。他の日は、ごめんなさい。おまっしめてます。

# SDGs キャラバン推進会議

## これまでの進捗と今後について確認

11月2日(木)10時から、団地中央集会所で、令和5年度第1回目となるSDGsキャラバン推進会議が開催されました。

これは、これまで本紙で報告、説明してきた、昨年令和4年度より常盤平団地を中心に展開されている「SDGs未来都市・自治体SDGモーター事業」における、市民、企業、各種短大等と連携した取り組みとなる「まいつSDGsキャラバン」を総合的かつ効果的に推進するため設置された会議体です。

推進会議の構成団体は、引き続き松戸市、都市再生機構(UR)、新京成電鉄、千葉大学園芸学部、聖徳大学、聖徳大学短期大学部、流通経済大学、日本大学歯学部、千葉大学の学内ベンチャー企業である株式会社ミライラボ、そして常盤平団地のURです。

今回は、これら各団体の

# 音楽で脳活 歌って、イントロ当てて 思い出を呼び覚まそう



青木氏はこの講演に先立ち、松戸市立博物館1階で、博物館学芸員の青木俊也氏の「森の田園都市 常盤平団地の生活史 1960年~2022年」を今年発行されたおり、今回は常盤平団地の緑がどのように計画され、造成されてきたかを

青木氏はこの講演に先立ち、松戸市立博物館1階で、博物館学芸員の青木俊也氏の「森の田園都市 常盤平団地の生活史 1960年~2022年」を今年発行されたおり、今回は常盤平団地の緑がどのように計画され、造成されてきたかを

青木氏はこの講演に先立ち、松戸市立博物館1階で、博物館学芸員の青木俊也氏の「森の田園都市 常盤平団地の生活史 1960年~2022年」を今年発行されたおり、今回は常盤平団地の緑がどのように計画され、造成されてきたかを

青木氏はこの講演に先立ち、松戸市立博物館1階で、博物館学芸員の青木俊也氏の「森の田園都市 常盤平団地の生活史 1960年~2022年」を今年発行されたおり、今回は常盤平団地の緑がどのように計画され、造成されてきたかを

# 常盤平団地は奥が深い?!

## 森の田園都市常盤平団地博物館 青木氏講演

青木氏はこの講演に先立ち、松戸市立博物館1階で、博物館学芸員の青木俊也氏の「森の田園都市 常盤平団地の生活史 1960年~2022年」を今年発行されたおり、今回は常盤平団地の緑がどのように計画され、造成されてきたかを

青木氏はこの講演に先立ち、松戸市立博物館1階で、博物館学芸員の青木俊也氏の「森の田園都市 常盤平団地の生活史 1960年~2022年」を今年発行されたおり、今回は常盤平団地の緑がどのように計画され、造成されてきたかを

青木氏はこの講演に先立ち、松戸市立博物館1階で、博物館学芸員の青木俊也氏の「森の田園都市 常盤平団地の生活史 1960年~2022年」を今年発行されたおり、今回は常盤平団地の緑がどのように計画され、造成されてきたかを

青木氏はこの講演に先立ち、松戸市立博物館1階で、博物館学芸員の青木俊也氏の「森の田園都市 常盤平団地の生活史 1960年~2022年」を今年発行されたおり、今回は常盤平団地の緑がどのように計画され、造成されてきたかを



11月3日(金)祝14時より、望のひろば(中央商店街)で「Morionodevan」(森の出番)が住友林業とUR主催で行われました。

準備する段階では、望のひろばには子どもの気配すらなく、関係者の皆さんも不安のようでした。開始時間の14時になりました。

URと住友林業共催 森の出番

去る11月1日(土)常盤平市民センターにおいて、常盤平中央病院・鈴木病院院長を講師に迎え、「食生活と寿命、病気との関係」をテーマに、食生活がいろいろな病気に与える影響について、やさしい言葉で話してわかりやすい話をしていたいただき、非常に有意義な時間を過ごしました。

鈴木先生が講師ということで、いよいよ大学の学生さんだけでなく、一般の方も参加して下さり、鈴木先生も大層喜んで迎えて下さる一方です。

次回は11月16日(土)ファーム薬局の吉田貴行、布施智朗先生を講師に迎え、薬の話をしていただきます。(廣瀬)

11月28日(火)12時から、ふれあい食会が行われました。

今回の昼食後の催しはカラオケ大会。

会場が歌う人を募りましたが、恥かしいのか、なかなか参加者がおこりませんでした。

次回は11月16日(土)ファーム薬局の吉田貴行、布施智朗先生を講師に迎え、薬の話をしていただきます。(廣瀬)

**ゴミ 決められた日・場所に**

古紙リサイクルにご協力を

☎ 047-705-0715 次回もよろしく  
090-2475-3442

日に伺います「雨天決行」

古新聞10キロ 交換

氏名 氏名 氏名 氏名 氏名 氏名 氏名 氏名 氏名 氏名

交換品目

|          |        |     |         |
|----------|--------|-----|---------|
| トイレットロール | ブルーチップ | ゴミ袋 | ミニティッシュ |
|----------|--------|-----|---------|

◎新聞は1階ポスト付近にお出し下さい。  
◎古雑誌も回収いたしますが、交換品はありません。

株式会社 三郷クリーンセンター  
常盤平団地自治会

**葬**ではなく**葬**

「心をこめて」それが昭和セレモニーのお葬式です

家族専用式場完備

お問合わせ・資料請求・葬儀のご依頼は  
☎ 047-383-4444

千葉県松戸市千駄堀 620-1 昭和セレモニー 検査

昭和セレモニー 松戸儀式殿

**森田皮膚科**

五香駅西口徒歩1分  
ケンタッキー向かい

診療時間  
月・水・金  
10:00~13:00  
15:30~17:30

火・土  
10:00~13:00

047-388-5732

いつまでも  
いきいきと  
いろは常盤平  
(住宅型有料老人ホーム)  
「大浴場」・「食堂」  
「家庭菜園」・「水槽」等の  
設備があります

〔問い合わせ先〕株式会社LAGOM  
TEL:047-702-3672  
FAX:047-702-3673

UR団地内の室内外の修繕  
お気軽にご相談下さい

株式会社  
**東松園**

窓口 電話 (047) 387-5936

常盤平団地管理サービス事務所が定休日の際は、上記電話までおかけください。

■本社 松戸市常盤平4-20  
TEL. 047-387-6211  
FAX. 047-384-1820



# フレイルが深刻化 予防と対策を

包括支援センター便り

社会福祉士 杉田 一成

早いもので、師走を迎えました。今夏は熱中症が原因と思われる救急搬送や相談依頼が多くありました。つい先日までお元気な姿でお見受けしたのに、なごという事も。この冬も地球温暖化とはいえ、寒さが厳しくなるような予報もされています。新型コロナウイルス感染症の予防として自宅にこもってしまうことの影響による『フレイル』が深刻さを増し予防策が謳われています。フレイルの基準には、さまざまなものがありますが左記5つのうち3つ該当してしまつて目安になります。

- ・意図しない体重減少：半年で2kgまたは5%以上の体重減少。
- ・疲れやすい：何をしても面倒だと週に3〜4日以上感じる。
- ・歩行速度の低下・握力の低下・身体を動かすこと(身体活動量)の低下

朝晩の寒暖差に加え、毎日急な季節感の変化に見舞われ苦慮されている方も多くと存じます。自宅内でも簡単に継続可能な運動を心掛けましょう。『フレイル予防』の冊子を包括でもお分けしています。

【お問い合わせ先】  
常盤平団地高齢者いきいき安心センター(常盤平団地地域包括支援センター)  
TEL 047-3882-6535

## 祝5周年 はれの日サロン

常盤平で活動をはじめ、はれの日サロンは10月で5周年となり、10月25日(水)に5周年記念懇親会が西友5階で

代議士を始めとする来賓と不安がられたこともあったようですが、西友5階に移られてからは、人目に付きづらい分、会員さんなど来客が安心して来てくださるようになってきました。

同じ西友5階にありま

### アートヒタタリ

第七回作品展

2023年12月1日～  
2023年12月31日  
8:30～23:00  
(最終日16:00まで)

珈琲園 無休  
新成線常盤平駅南口  
徒歩五分

観：金子あけみ 制作：二橋弘子

## 祝50周年 白樺書房

会報「ときわだいら」発行当時から広告とベストセラーを掲載して下さった「白樺書房」さんの創立50周年の「文化のつどい」が11月25日(土)に市民センターで開催されました。

地元のレストラン商店会の方をはじめ常連客の皆さん約百名が参加され、会場は賑やかでした。主催者の青柳さんの感謝の挨拶のあと、ティータイムでバリトン歌手の酒井崇氏の素晴らしい歌が披露され、家族の皆さんから花束を添えた贈る言葉があり、素敵なアットホームなお祝いの集いとなりました。(大木幸)

## さくらまつり 準備着々と

11月1日(水)午後7時から、第50回常盤平さくらまつり 第1回実行委員会が、常盤平市民センターで開催されました。加藤銀治実行委員長、石川文秀事務局長の司会で、さくらまつりの実施要綱、要領、準備スケジュールなどについて話し合いました。

来春が楽しみです。(大木)

## 夕雁俳句会

十月作品

乱れなき組体操の天高し 河口 仁志  
子規庵の濡れ縁系瓜干涸 村田美穂子  
びて 野村雅之  
黙すとは思ひ濃きこと吾 大須賀富美  
す亦紅 島田 忠巳  
爽やかや訪問看護の束ね 田村 朋子  
一年が釣瓶落としや高年 喜島 セツ  
春日社の古い鹿目を閉じ 谷口 茂  
動かざり 喜島 セツ  
九十九折れ紅葉且つ散る 高野道

## デイサービス楽

リハビリを目的とした体操やマシン運動を行います。元気を取り戻すための、3時間プログラムです。送迎・体調管理のマッサージ付です。

ACC薬 ☎(388)0255  
☎090-9232-1160 (野村)

## ピアノレッスン

学生、保育士、受験  
常盤平西友そば  
☎(388)7791平石

## シェイプアップ体操

楽しい音楽と共に年齢に関係なく仲良く汗を流しています(金曜日午前10時より)見学大歓迎  
場所 常盤平団地中央集会所  
☎夜間0474(45)  
3727ぼつぼつ倶楽部

## スイーツとパンの店

国産小麦粉・魚沼産米粉・信州産ソルガム粉(たかきび)を使用。  
ソルガムはGABAや食物繊維が豊富なサステナブルな穀物です!!  
本店内・カーリー  
：7丁目ファミマ近く  
売店ラハイナストア  
：常盤平支所近く  
☎047(385)0874  
詳しくはホームページ、インスタで。

## 11月のベストセラー

- 『続・窓ぎわのトットちゃん』 黒柳 徹子 講談社 1,650円
- 『くもをさがす』 西 加奈子 河出書房新社 1,540円
- 『木挽町のあだ討ち』 永井 紗耶子 新潮社 1,870円
- 『世界で最初に飢えるのは日本 食の安全保障をどう守るか』 鈴木 宣弘 講談社 990円
- 『堤未果のショック・ドクトリン』 堤 未果 幻冬舎 1,034円
- 『日本共産党の百年 1922～2022』 日本共産党中央委員会 新日本出版社 1,760円
- 『トットちゃんの15つぶのだいず』 黒柳徹子 原案 柏葉幸子 文 松本春野 絵 講談社 1,760円
- 『ひとりを楽しむ』 伊集院 静 講談社 1,000円
- 『健康保険証廃止にストップを』 黒田 充 日本機関紙出版センター 1,540円
- 『パン工場はワンダーランド』 野村 雅之 めいでいあ森 1,320円

白樺書房(サンロード五香商店街)調べ  
(12月は学友堂の予定)

## ご自宅でマッサージが受けられます

### 健康保険適用

▼はじめての方、  
無料体験マッサージ  
からお試ください。

●ただし、申請には医師の同意が必要となります。

対象者 ■麻痺・関節拘縮などがあり、  
寝たきり、歩行困難・歩行  
介助が必要な方など

てあて在宅マッサージ  
(旧 中央在宅マッサージ)

医療のあしたをてあてする 株式会社てあて 松戸市常盤平陣屋前4-17-101

お申し込み・ご相談  
お問い合わせは... ☎047-321-6211  
FAX 047-321-6622

http://www.te-ate.com 「てあて」で 検索

国家資格を持ったマッサージ師が、機能の維持・回復を目的とした施術を行います

大切な人の旅立ちに「送る心をかたちにする」

## せしモ

### 八柱駅ホール

八柱駅北口 徒歩2分

TEL.047-710-4444  
☎0120-02-4444

家族葬承ります

ご相談・ご見学はお気軽にどうぞ 詳しくはwebで→

## 在宅医療のことなら常盤平中央病院へお任せ下さい。一度ご相談下さい。

「自分らしい生活」「住み慣れた自宅での療養」「通院が困難」などでお困りの方は常盤平中央病院から訪問診療、訪問看護で在宅生活をサポートします。24時間緊急往診、救急外来でも在宅生活をサポートします。

# 常盤平中央病院

内科 外科 整形外科 リハビリテーション科 心療内科

訪問診療、訪問看護  
施設入所  
多数の連携病院

鈴木 院長

松戸市常盤平6丁目1番地8(常盤平駅・五香駅より7分) ☎047-387-4121