

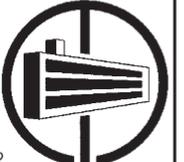
# ファースト薬局 常盤平

電話：047-389-2249  
 常盤平6-1-15 (ミニコブ常盤平店の隣)  
 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  
 F A X・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  
 H P・http://www.ne.jp/asahi/toki/jiti/



常盤平団地自治会 会員マーク

## 寒空も皆で食べれば心温く

2月25日(日) 11時より、望のひろばに「風堂のキッチンカー」がやってきて、約200食のラーメンが振舞われました。

これは、一風堂さんが、NPO法人全国子ども食堂支援センター・むすびえさんと協力して展開している子ども食堂支援活動の一環です。

今回、松戸市内の子ども食堂にお声がかかり、複数の子ども食堂が手を挙げた結果、これまでも団地で活動してきている子ども食堂まんぶく小屋を含む数団体での実施が決まりました。

今回は、別記事にあります。今回は、別記事にありますが、団地自治会がこのまんぶく小屋とNPO法人外国人の子どものための勉強会の3団体合同で

# 子どもと学生と

# 常盤平団地

## 外国人も参加、SDGsで多様性

### 大学も地域の繋り憩いの場

2月17日(土)望のひろばはいつもと違った風景で、流通経済大学や千葉大学の学生たちによる催しが行われ、10時から千葉大によるミ拾いをするツアーが行われ、

外国人も参加され異文化共生と云う試みにマッチしていました。11時から、流通経済大学のアートディレクターであるヴィクトル・ニジェリスコイ氏による、身体アートの体験が行われました。

第一部では、常盤平で活動されている三人の学生による活動発表とゲストに元・芝園団地自治会事務局長岡崎広樹氏と先の講演者の中村雄一氏を交え、パネルディスカッションが行われました。

学生、大学、市民活動、行政、UR、自治会そして高齢者の融合で、これから益々常盤平団地の活性化が進み、明るく住みよい団地になっていけばと願わずにいられません。(村山)

**第五十回常盤平 さくらまつり**  
 令和六年 3/30(土) 3/31(日)  
 歩行者天国 11時-17時  
 会場MAP  
 主催:第50回常盤平さくらまつり実行委員会  
 お問い合わせ:常盤平さくらまつり実行委員会 TEL 070-3896-3432

で応募の子どもたちや保護者、それぞれの団体及び流経大からのボランティアで、大変なご苦労となりました。忙しいラーメンを用意する3名の一風堂スタッフの皆さんに、「とても美味しくていただきました」と丁寧にお礼を伝えるご年配のご婦人、「おいしかったですよ〜!」と元気に手を振る子どもたちと、寒い中でしたが美味しさとつつ遊んでいる子どもたちもおり、子どもの居場所や同ステーションの周知にもなったと思いま

あいにく松戸市内にはありませんが、亀有や柏のほか、都内には沢山の店舗があります。出先でラーメンを食べたくなったら、一風堂を探してみてください。(平野)

所や同ステーションの周知にもなったと思いま

あいにく松戸市内にはありませんが、亀有や柏のほか、都内には沢山の店舗があります。出先でラーメンを食べたくなったら、一風堂を探してみてください。(平野)

**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~  
 お問い合わせ ☎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



# 骨盤底筋を鍛えましょう!

包括支援センター便り

相談員 鈴木 恵子

重い物を持ち上げた時や咳・くしゃみなどで腹圧が急激にかかった時に、不意に尿が漏れてしまうことがあります。尿漏れがあると、ショックや恥ずかしさから一人で悩み、水分摂取や外出を控えるようになるなど、普段の生活にも影響がでてくる可能性があります。尿漏れの原因は骨盤底筋のゆるみにあるかもしれません。

骨盤底筋は、骨盤の底にありハンモックのように骨盤や内臓を支えています。骨盤底筋がゆるんでくると尿漏れのほか、内臓が下がってきて、下腹部がポッコリと出てきて姿勢が悪くなるなど見た目にも影響が出てくる場合があります。

骨盤底筋の鍛え方のひとつとして、

- ①仰向けの姿勢で膝を立て、おへその下あたりを意識しながら腹式呼吸(鼻から吸って口から吐く呼吸)をゆっくりと行います。
- ②ゆっくりと息を吸いながら、太ももの内側に力を入れ、陰部全体を引き上げる感じで肛門・尿道を締めつけていき、5秒ほど静止します。
- ③次に、ゆっくりと息を吐きながら力を緩めていき、リラックスします。
- ④これを10回程度繰り返します。

1日5分、骨盤底筋体操で尿漏れの予防・改善を目指し、自分らしい生活を維持していきましょう。

常盤平団地高齢者いきいき安心センター  
☎047(3882)6535

## 常盤平団地 2024 暮らしフェスタ

住み慣れた家で暮らし続けたいあなたのために  
福祉のサービスと人に出会える場

スタンプラリー  
景品あり 先着50名様

青空サロン開催

3/17 (日) 10:30~15:00

望のひろば  
常盤平団地中央商店街前  
雨天時 常盤平市民センターホールで開催

色々な体験ができます!

- 見守りなどの相談・案内 (UR)
- 自治会のコーナー
- 社協のコーナー (サロン、ホームヘルプ他)
- 福祉用具の見本市 おためし
- 高齢者向け施設の選び方
- 聴力測定、集音器おためし
- お墓の相談
- フレイル予防

おからドーナツ

常盤平団地 地域づくり交流会2023  
主催:常盤平団地地域づくり会連(運営:常盤平団地包括) お問い合わせ:常盤平団地包括支援センター 047-382-6535  
協力:団地自治会、団地社協、団地民衆協、まつどNPO協議会  
このイベントは松戸市生活体制整備事業の一環として開催されます

今年も「暮らしフェスタ」開催  
今回は時間毎に体操、脳トレ、合唱あり  
スタンプラリーもやります

## 第41回福祉大会 常一小、常二小が表彰

第41回の松戸市福祉大会が行われ、ボランティア活動功労として、団地地区から常盤平第一小学校、第二小学校が表彰さ



れました。(団地社協)

## 夕雁俳句会

一月作品  
子の未来託す大きな熊手  
買う 河口 仁志  
人日や混み合つてゐる整  
骨院 村田美穂子  
願うより謝すこと多き初  
詣 大須賀富美  
黙禱し淑気は胸にしまい  
けり 島田 忠巳  
あかときの雨あたたかく  
淑気満つ 田村 朋子  
鳥発ちて花枇杷ほろと零  
れけり 喜島 セツ

## 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楽 ☎(388)0255  
☎090-9232-1160

## 2月のベストセラー

- ①『ともぐい』 河崎 秋子 新潮社 1,925円
- ②『東京都同人情』 九段 理江 新潮社 1,870円
- ③『ブラック・ショーマンと覚醒する女たち』 東野 圭吾 光文社 1,960円
- ④『松戸市の80年』 相原 正義 監修 いき出版 9,990円
- ⑤『一夜 隠蔽捜査⑩』 今野 敏 新潮社 1,925円
- ⑥『続・窓ぎわのトットちゃん』 黒柳 徹子 講談社 1,650円
- ⑦『無頼のススメ』 伊集院 静 新潮社 770円
- ⑧『磯田道史と日本史を語ろう』 磯田 道史 文藝春秋 990円
- ⑨『列』 中村 文則 講談社 1,540円
- ⑩『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

白樺書房(サンロード五香商店街)調べ  
(3月は学友堂の予定)

磯馴松(ぼねだて) 谷口 茂  
晩学の継続胸に去年今年  
寂庵(いさな) なき庭淑気満  
つ 吉沢美佐枝  
冬の夜の小さき鈴の音着  
護師来 遠藤 琴子  
天仰ぐ淑気纏いて希望見  
る 加藤由美子  
風揚げて風読む父やなつ  
かしく 中原 律子  
初御空行人坂の富士彼方  
飯田 愛子

## 常盤平案内

団地に住んで25年『本』を書きました  
『パン工場はワンダラーンド』です。野村雅之  
①潜入!深夜のパン工場  
②新たな発見パン体型?  
③うわさ話と真実!  
④バカと馬鹿におぼか  
⑤人生は双六なり  
☎090-9232-1160

## ピアノレッスン

磯馴松(ぼねだて) 谷口 茂  
学生、保育士、受験  
常盤平西友をば  
☎(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ぼつぷす倶楽部

## オハナテンプル

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)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!!  
※廃食油回収は3月末で終了いたしました  
本店ベーカーリー  
〒丁目ファミマ近く  
売店ラハイナストア  
☎047(385)0874  
☎常盤平支所近く  
詳しくはホームページ、インスタで。

松戸市の皆様方へ **ご自宅や入所施設で医療マッサージ**が受けられます

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

健康保険適用

で自己負担額1割の場合—  
1回あたり500円前後  
●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

**無料お試し体験実施中!!**

やさしい心とあたたかな手をお届けします

**てあて 在宅マッサージ**  
松戸市常盤平陣屋前4-17-101

はじめての方、まずは  
お問合せ・ご相談ください TEL **047-321-6211**

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。

訪問診療、訪問看護  
施設入所  
多数の連携病院

# 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

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

鈴木 院長