

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

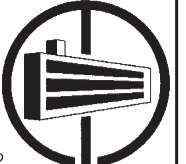
ときわだいら



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@email.ne.jp
HP・http://www.ne.jp/asahi/toki/jiti/



常盤平団地自治会
会員マーク

第50回常盤平さくらまつり 快晴も主役の桜はおあずけ

3月30日(土)・31日(日)は快晴のお花見日和となり、第50回常盤平さくらまつりは、歩行者天国が始まる前から賑わっています。

が、肝心の桜は28日に東京で開花宣言が発表されたばかりで、常盤平の桜もまだ咲くには日が足らず、主役のいない惜しい開催となりましたが、日本さくらの会から「さくらプリンセス」の神戸さくら呼さんが華を飾ってくれました。

しかし、賑わいはコロナで開催出来ない時や昨年の雨模様を吹き飛ばすような勢いで人が集まり2日間で約40万人の来場者があったようです。

すこい勢いを実感したのは、新京成の駅から電車が停車する度に下りて来る人・人・人…。

駅の下でゴミの案内をしていた時に見た人の波はちよつと恐ろしく感じるものでした。

今年には食べ歩きも解禁となり、歩道の賑やかさ



さくらプリンセスの神戸さくら呼さん



イベントでは子どもたちが大活躍



開花にはあと一歩

コロナ前の賑わいへ

だけでなく、団地周辺にある沢山の公園でも、中でシートを敷いてお花見を楽しむ人たちが、春爛漫と云う感じでした。

各イベントで音楽を聞かないように流す音響担当や、色々なところで電源を使用するようにする電気関係担当の方、常盤平中央病院から看護士さんが待機して、本部席にいるさくらまつり実行委員会

今回は、諸々のさくらまつりの手伝いをしながら回りを見まわして思ったのですが、昨年からはゴミステーション。今年には能登半島地震の募金も行い、そこにはポーンスカウトの子どもたちも協力してくれています。

午後は常盤平周辺の各中学校の生徒たちがゴミ拾いの手伝いに来てくれたり、さくら再生募金に、今年には能登半島地震の募金も行い、そこにはポーンスカウトの子どもたちも協力してくれています。

今年には能登半島地震の募金も行い、そこにはポーンスカウトの子どもたちも協力してくれています。

今年には能登半島地震の募金も行い、そこにはポーンスカウトの子どもたちも協力してくれています。

今年には能登半島地震の募金も行い、そこにはポーンスカウトの子どもたちも協力してくれています。

今年には能登半島地震の募金も行い、そこにはポーンスカウトの子どもたちも協力してくれています。

みんなが協力しての さくらまつり

駅前のゴミステーションはフル稼働



お神輿が行く!



会費納入のお願い

新年度となり、会費納入をお願いする季節となりました。

自治会は皆さまの会費によって成り立っております。

ご協力の程、よろしくお願い致します。

みあっており、会員証の発行にお時間をいただいております。

ご承の程、重ねてよろしくお願い致します。(自治会事務局)



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



春さきどり 3月は催しがいっぱい

防災訓練 4月20日

常盤平団地
会場 望のひろば《午前10時》
(小雨決行)

- ・防災の講話
- ・AED体験(心肺蘇生)
- ・応急手当の仕方
- ・水消火器訓練
- ・炊き出し(おにぎり、とん汁)

3月23日(土)17時より、中央商店街望のひろばで「SDGSミニイルミネーションイベント」が開催されました。

これは、常盤平団地を中心に展開されている「SDGS未来都市・自治体SDGSモデル事業」の一環で行われたものです。

このモデル事業では、「7世代」と呼ばれる大



望のひろばの足下を 太陽光の電力で照らす

3月23日(土)17時より、中央商店街望のひろばで「SDGSミニイルミネーションイベント」が開催されました。

これは、常盤平団地を中心に展開されている「SDGS未来都市・自治体SDGSモデル事業」の一環で行われたものです。

このモデル事業では、「7世代」と呼ばれる大

今年「晴天の下 暮らしフェスタ開催」

3月17日(日)10時30分より、望のひろば(中央商店街)にて「暮らしフェスタ」が開催されました。

主に高齢者の皆さん向けの生活支援サービスの見本市のように、高齢や独居になっても住み慣れた団地に暮らし続けることを可能にする様々なサービスを紹介するイベントで、昨年に続いて2回目の実施となりました。

昨年はいくつかのお天気で常盤平市民センターでの開催となりましたが、今年は好天に恵まれたので、屋外開催となりました。

出店したのは、UR都市機構、フリスティック、キョトカンパニー、テラ

同時開催で連携も

小雨の降る生憎の天気の中、3月23日(土)は同時刻の午前10時から、二つの催しが行われました。

ひとつは、今までの望のひろば(中央商店街)や一地区で作られたTOKI WALKのチェックポイントが各地区に増え、全22カ所となり、今回はそのチェックポイントのルート毎に回る、第三回のTOKI WALK。

参加者16名は中学生から年配の方まで若者男女。それに関係者が4つのグループに分かれ、小雨と曇り(ともあり、1地区、2地区、金ヶ作公園周辺、駅方面のウォー

歌って振付「YMCA」 脳トレや認知症予防も

休憩も兼ねて「コーヒーやお茶とおしゃべり」も。時間毎に歌謡、認知症予防運動プログラム「コグニティブ」に挑戦。

戦などミニイベントも盛り上がり。これからは、毎年続けられますように、取り組んで行ければと思っておりますので、皆さまぜひご参加ください。

ボクステーション3個セットが買えるスタンブラーも好評のうちに終了し、100人近くの方が参加して下さいました。(平野)

第25期修了式 皆勤賞は12名

3月23日(土)13時から

いいきき大学

新たなチェックポイントへ

小雨が降る中

SDGS自治体モデル事業を担当する松戸市総合政策部のみなさん、お疲れさまでした。

団地内の一部で足元が暗い場所があるという声を受けてのイベントでしたが、今回は一度も

イベント盛りだくさん 3月の運営委員会

3月8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体運営委員会が行われました。

各報告、いいききサロンの報告、運営委員の顔ぶれの確認、及び去る2月17日に開催された令和6年度第1回代表委員会についての報告がなされました。

3月は様々なイベントが目押しでした。まず、松戸市役所の総合政策部市政総合研究室の鈴木さん、千葉大の植原さん、鈴木さんら3月23日実施の「TOKI WALK」を体験し、「SDGSミニイルミネーションイベント」について説明がありました。

また、同じく23日に実施の「みんなの春さきどりの庭」の模様も、植え替え、バスボム(入浴剤作り)、及びみんなの

華やかに 淑やかに えんじゅ通りは春爛漫

3月4日(月)テラスコートから京葉バスにつながる道沿いに、日地区からわざわざ花壇の整備に来て下さる中島氏が整備された場所に、色とりどりの春の花(ヒオウギ、キンセンカ、ナゲキ、ノースポール、ムルコリ)の5種が華やかに、鮮やかに、そして淑やかに咲き誇っています。

イヤ〜春だ!! えんじゅ通りで4回の花植え替えを市からの依頼で行っています。

花ボランティアにご協力いただいた方は、団地自治体事務局までご連絡下さい。 ☎047-380-0473

団地内チェックポイント

簡単に作れるので、団地住人の方も多数参加され、自身で作ったバスボムを持って帰られました。

夜、お風呂に入った時に試してみたでしょうか。

同時刻に行われたTOKI WALKの参加者が望のひろばに集まり解散した後、本来予定していたバスボムづくりの時間を延ばし、TOKI WALK参加者の何名かが、そのままバスボム作りに参加し、更に賑やかになりました。

こうした同日開催で主催者同士が協力することで相乗効果も期待できるといわれています。

これら3つのイベントについては本号の別記事で報告しています。

その他、同じ別記事にある3月17日開催の暮らしフェスタ、3月末に開催予定のさくらまつりについても、事前の準備や当日の運営について話し合いました。

また、今後展開予定の

フレイル 予防体操

令和5年度の会食が

3月26日(火)、生憎の雨天で心配しましたが、58名の参加者で賑やかに行われました。

食後の催しは、松戸市の出前講座でフレイル予防の解説とフレイル予防体操があり、体操では皆さん一緒に体を動かしていました。

なお、4月の会食はありません。(齋藤)

3月の活動日誌

8日 運営委員会

11日 URとの打ち合せ

13日 常中・金中卒業式

15日 常一常小卒業式

22日 防犯パトロール

30日 さくらまつり

31日 さくらまつり

SDGS自治体モデル事業を担当する松戸市総合政策部のみなさん、お疲れさまでした。

団地内の一部で足元が暗い場所があるという声を受けてのイベントでしたが、今回は一度も

3月8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体運営委員会が行われました。

各報告、いいききサロンの報告、運営委員の顔ぶれの確認、及び去る2月17日に開催された令和6年度第1回代表委員会についての報告がなされました。

3月は様々なイベントが目押しでした。まず、松戸市役所の総合政策部市政総合研究室の鈴木さん、千葉大の植原さん、鈴木さんら3月23日実施の「TOKI WALK」を体験し、「SDGSミニイルミネーションイベント」について説明がありました。

また、同じく23日に実施の「みんなの春さきどりの庭」の模様も、植え替え、バスボム(入浴剤作り)、及びみんなの

最後に、60周年記念誌について、材料と名刺写真の募集がありました。特に「心」に関する写真をお待ちの方がいらしたら、是非自治体事務局にご連絡ください。

●中央商店街にあった街頭テレビ

●しょうぶ公園の馬小屋

●3地区にあったランチ電車の車両(平野)

市役所の総務課で「まっとうな暮らし」をテーマにしたワークショップを行いました。また、中心として様々な人々の更なる交流を促進する事業になる予定です。詳細は決定次第本紙でも案内します。

これら3つのイベントについては本号の別記事で報告しています。

その他、同じ別記事にある3月17日開催の暮らしフェスタ、3月末に開催予定のさくらまつりについても、事前の準備や当日の運営について話し合いました。

また、今後展開予定の

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
090-2475-3442 よろしく

日に伺います「雨天決行」

古新聞10キロ 交換

氏名 番号 個

交換品目

トイレットロール	袋
ブルーチップ	袋
ゴミ	袋
ミニティッシュ	袋

◎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

昭和セレモニー 松戸儀式殿

お問い合わせ・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 昭和セモ二 後 兼

森田皮膚科

五香駅西口徒歩1分 ケンタッキ一向かい

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

深呼吸で整えましょう

包括支援センター便り

多機能コーディネーター 天野 リエ

春めいて気持ちの良い季節になりました。春になると温かく、気分の良い反面、なんだかかわからないけれど不調気味、心がざわざわする、怒りっぽくイライラするということがあります。自律神経の乱れがそうさせているのかもしれない。深呼吸をして心と身体を整えましょう。特に今回は感情のコントロールにも効く方法をお伝えしたいと思います。まず身体、腕を大きく広げ五秒かけてゆっくりお腹が膨らむくらい鼻から息を吸います。十五秒かけて口からゆっくりと息を吐きます。これを三回繰り返します。呼吸と呼吸の数を数える事に集中しましょう。最近、怒りっぽい、イライラするなど感じていられるなら、睡眠不足が原因かもしれません。まずは、しっかりと眠って怒りをもらすアドレナリンの分泌を抑えましょう。怒っているときは交感神経が優位になっていますが、深呼吸をすることで副交感神経が優位になります。自律神経が怒りの感情をうまく発散してくれます。深呼吸を意識的に日常に取り入れて整えたい。深呼吸を意図的に日常に取り入れて整えたい。深呼吸を意図的に日常に取り入れて整えたい。

常盤平団地包括支援センター
☎047(3882)6533

ときわだいらの森 第2回 ふれあいフェア



2024年5月12日(日) 10:00~15:00

会場: UR常盤平団地 中央商店街 望のひろば

主催: UR都市機構 共催: 住友林業緑化機、朝ジンス、とうかつ中央農業協同組合 協力: 松戸市

楽しく体操二昧

3月25日(月) 13時30分から団地地区高支連主催の「楽しく体操講座」を開催し、22名の方に参加いただきました。

北国の春や青い山脈の歌に合わせて体操をしたり、普段の生活のように足をゆったり動かす体操に脳活体操、ミニボール回し(出来なくても笑って楽しい!)など色々な体操を体験していただきました。

最初は不安に思われていた参加者の方も、座りながら無理なく体操できるので楽しかったと云う言葉を頂きました。



ときわ会の集い

今回はより楽しめる体操を企画したいと思いますので、興味のある方はぜひ、ご参加ください。

(高支連・吉田)

4月21日(日) 13時よりUR中央集会所2階にて催しがあります。

ぜひ、ご参加下さい。

☎047(3885)2661 志鎌まで

ピアノレッスン

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

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ズ』です。野村雅之松戸市にある某有名なパン工場のエッセイです。市内の図書館では予約半年待ちが続いています。感謝申し上げます。

☎090-9232-1160

オハナテーブル

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!!

本館へカリー

7丁目ファミマ近く売店ラハイナストア

☎047(385)0874

詳しくはホームページ、インスタで。

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

3月のベストセラー

- ①『無敵の100歳』 美木 良介 幻冬舎 1,870円
- ②『風の中に立て 伊集院静のことば』 伊集院 静 講談社 1,100円
- ③『小学生がたった一日で19x19までかんばりに暗算できる本』 小杉 拓也 ダイアモンド社 1,100円
- ④『水車小屋のネネ』 津村 記久子 毎日新聞社 1,980円
- ⑤『脳の闇』 中野 信子 新潮社 946円
- ⑥『スピノザの診察室』 夏川 草介 水鈴社 1,870円
- ⑦『ともぐい』 河崎 秋子 新潮社 1,925円
- ⑧『Spring(スプリング)』 恩田 陸 筑摩書房 1,980円
- ⑨『ブラック・ショーマンと覚醒する女たち』 東野 圭吾 光文社 1,980円
- ⑩『列』 中村 文則 講談社 1,740円

白樺書房(サンロード五香商店街)調べ (4月は学友堂の予定)

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届けます

てあて在宅マッサージ

松戸市常盤平陣屋前4-17-101

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。

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

訪問診療、訪問看護 施設入所 多数の連携病院

鈴木 院長