

包括支援センター便り

講演会のご案内

相談員 鈴木 恵子

膝・腰・股関節の痛みが原因で、今まで出来ていたことが出来にくくなり、介護保険申請に至ることが大変多くなっています。

通院しても、すっきりと痛みが良くなりなかつたり、少し前の自分と比べて、もどかしさを感じ「更に痛みがひどくなって動けなくなったら」と不安に感じることもあるかと思えます。

そこで「いつまでもイキイキと膝・腰・股関節の痛みと上手に付き合っていくには」というテーマで講演会を行います。

今回の講演会では、痛みをなくす方法ではなく、痛みと上手に付き合っていくための無理のない動作や生活上の工夫、悪化を予防するための運動を学びます。

学びを得て生活の質を維持していきましょう。

日時：令和7年10月2日(木曜日)
場所：常盤平市民センター大ホール
時間：13時30分～15時(無料)
先着：30名 申し込みは左記まで

常盤平団地高齢者いきいき安心センター
047-3882-0535

いざ、国勢調査!



皆さまの部屋に回ります ご協力を!

9月下旬から 国勢調査が始まります

5年に一度、全員参加の統計調査

国勢調査2025

9月下旬から調査票をお届けします 調査期日 **10.1** 水 <https://www.kkusei2025.go.jp/> 国勢調査2025 検索

※国勢調査をよそおった詐欺(偽り)や不審な調査員にご注意ください。

総務省統計局・都道府県・市区町村

只今、テレビCMや街中のポスターで、国勢調査の告知を目にしている方も少なくないかもしれません。9月下旬より国勢調査が行われます。

国勢調査は、5年に一度総務省統計局、都道府県、市区町村から依頼される、国民全員参加の統計調査です。

担当者が各地区を回り書類をお渡しします。お届けした書類にご回答いただき、書類を郵送で送っていただくか、インターネットから回答いただくようになります。書類をお渡す時のみ、お部屋に伺うことになりませんが、ご回答共にご協力よろしくお願いたします。

(自治会事務局)

古本まつり古書回収

ご協力、ありがとうございました。

10月25日(土)・26日(日)にUR西集会所で開催されます。聖徳大学短期大学部総合文化学科主催の古本まつりに先立ちまして、皆さま方からの古書回収をお願い致しましたところ、沢山の本の協力がございました。望のひろばにありまういいきサロンの前と、自治会事務所の前に回収ボックスを設置しましたところ、ボックスに入れた下さつたのを取り出してから、少し経ってボックスを開けるとまた入っていると言った具合で、車に積んで持ってきて下さる方もおり、古本まつりを皆さんに知っていただけ程、多くの本の回収が出来ました。ご協力ありがとうございました。

ときわ会

一泊旅行決定

今年は湯西川温泉へ

常盤平団地地区の老人会でありまうときわ会では、秋に一泊二日のバス旅行が決定しました。今回は湯西川温泉でのんびり温泉につかって親睦を深めます。

湯西川温泉はアルカリ性単純泉の「美肌の湯」として知られており、平家落人の伝説が残る栃木

今年から会員になられる方もご参加いただけます。詳しくは、0385-2661 志鎌まで。

夕雁俳句会

九月作品

合歡の花とらの羊羹切り分けて 村田美穂子
子に伝え置きたいことも夜の秋 大須賀富美
外つ国の子等と折鶴広島忌 田村 朋子
それぞれに生きた日の跡 喜島 セツ
蝉の穴 喜島 セツ
滝浴びて歳千年の黙に耐ゆ 谷口 茂
コーヒーをホットに交える夜の秋 岡本 順子
シャンソンの余韻に浸る夜の秋 吉沢美佐枝
リュック背負いサラリーマンの夏の朝 遠藤琴子
打ち水や道行く人も笑顔にし 加藤由美子
流れ星願ひ一つを言い残し 飯田 愛子

常盤平案内

団地に住んで27年『本』を書きました
「パン工場はワンダラーランド」です。野村雅之元復興大臣渡辺ひろみちさんや新松戸市長松戸たかまささんをはじめ多くの政治家の皆様にもお読み頂き嬉しく思います。ネットで検索購入できます。090-6377-2850

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。元氣を取り戻すための、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

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

松戸市の皆様方へ 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



詳しくはホームページで

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!!

てあて 在宅マッサージ

やさしい心とあたたかな手をお届けします 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



駐車場 90 台完備

家族葬承ります 八柱駅ホール

八柱駅北口徒歩 2 分



家族葬専用式場

ハートホール常盤平

常盤平駅南口徒歩 2 分

お問い合わせ先 0120-02-4444 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



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