

習志野市 「にんじんカフェ」



【つなげよう花のこころいけばな教室交流会】

新たな年を花の心で復興支援

★12/3(水) 13:30~15:30

場 所:フラッツ習志野内

習志野中央公民館 研修室 2

(習志野市本大久保 3-8-19)

最寄り駅:京成大久保駅 徒歩 3分

参加費:無料 人数:15名様

\*締切 11/26(水)までにお電話ください。



昨年のいけばな交流会



今年9月の食事会

【新春にんじんカフェお食事会】

令和8年 本年もよろしくお申し込み申し上げます。

★2/10(火) 13:00~14:30

場 所:キャラバンサライ

(習志野市津田沼 5-5-17)

電 話:047-452-5123

会 費:食事代実費

「にんじんカフェ」 代表 三原 優蔵

《申込・問合せ先》 井戸川 定義 電話 070-5223-4496

Eメール:sadayoshi-1@docomo.ne.jp

身体と心の小ネタ 第79便

「一病息災」

私事になりますが、数年前から高血圧の薬を飲んでいました。元々は上が120前後で、高血圧とは無縁だと思っていました。受診したきっかけは、たまたま職場にあった血圧計で測ったところ、130台後半の数値が出て、それから毎日測っても同様の値で「これは変だ」と思ったからでした。受診して薬が出ましたが、そのときはずっと飲むことになるとは思っていなくて、高血圧というのは160台くらいの人のことだと思っていました。

しばらく通院して血圧もほぼ120台となった頃に、主治医にいつまで薬を飲むのか聞いたところ、アメリカでは120以上は高血圧で日本も何れそうなる、薬は続けたほうが良いと言われ、それ以降も同様の血圧で通院服薬を続けています。主治医が言っていたとおり最近では日本でも血圧120以上で死亡リスクが高まるようになってきました。

人によっては血圧に効果のある食事や運動を研究し、努力によって克服しようとする人もいます。その結果服薬しないで健康を維持する人もいるかもしれませんが、私の場合は根っからのものぐさなので、食事や運動の努力はせず通院だけするという方法が性に合っているようです。慢性疾患をお持ちの方は多いと思いますが、ご自身に合ったやり方でそれを健康の維持に役立てていただきたいと思います。

一般社団法人 千葉県公認心理師協会

松戸市 「ともにいきる会」



【手づくり品販売会】

★12/20(土)・1/20(火) 10:00~

会 場:珈琲館五香店前(新京成線 五香駅西口)

松戸市常盤平 5-17-10 サロード五香商店街

※悪天候により中止する事があります。

《問合せ》

「ともにいきる会」 090-8785-1318(森川)

千葉市 わかば「お茶っこ」しよう会

【お茶っこおでかけ交流会開催 報告写真📷】

10/2(木)「BOTANICA MUSEUM」

場 所:花の美術館(千葉市美浜区高浜 7-2-4)



【お茶っこカフェ開催】

★1/15(木) 14:00~16:00

\*場所については変更になる場合もあります。

場 所:生活クラブ生協デポ-みつわ台

(千葉市若葉区みつわ台 3-14-5)

\*参加予定の方は電話でお問合せください。

《申込み・問合せ先》わかば「お茶っこ」しよう会

電話:090-1854-3457(田沼)

E-mail:wakabaochako@outlook.jp

館山市 お茶会「たんぽぽ」



◆毎月第3木曜日開催 気軽なお茶会です。

★12/18(木)・1/15(木) 13:30~15:30

\*中止になる場合もございますので、参加をご予定の方はお問い合わせ願います。

会 場:菜の花ホール(館山市北条 1735)

JR 館山駅東口より徒歩 10分

問合せ:館山市社会福祉課東日本大震災支援室

電 話:0470-22-3213

山武市 森のじかん

※活動は休止しています。何かありましたらお問い合わせください。

問合せ [mayumingo-go@a-net.email.ne.jp](mailto:mayumingo-go@a-net.email.ne.jp)

君津市 支援ネットワークきみつ

※活動は休止しています。何かありましたらお問い合わせください。

問合せ:090-4618-3413(齋藤)

電話相談 被災者相談ダイヤル

ふくこライン



0120-783-295

月・水・金 (土日祝・年末年始を除く)

10:00~12:30 13:30~16:00

ふくしま心のケアセンター

訪問相談 ご自宅健康相談(無料)

専門の看護師が訪問しておはなしをおうかがいします

ご予約・お問い合わせ

0120-357-257

平日 8:00~17:00

「ご自宅健康相談」とお伝えください

一般社団法人日本精神科看護協会

