



習志野市 「にんじんカフェ」

【にんじんカフェ料理教室交流会】

★12/10(火)10:30～

浪江の腕自慢 料理教室

『紅葉汁』

『なみえ焼そば』



参加費 無料

(令和6年度地域経済政策推進事業費補助金活用)

会場: 菊田公民館調理室

住所: 習志野市津田沼 7-9-20

電話: 047-452-5123

【新年にんじんカフェお食事会】

★令和7年 1/17(金)13:00～14:30

会費: 食事代実費 1,000円

会場: キャラバンサライ仮店舗

住所: 習志野市本津田沼5-5-17

電話: 047-452-5123

井戸川 定義

《申込・問合せ先》「にんじんカフェ」

【つなげよう花の心生け花教室交流会】

東日本大震災から14年目を迎える1ヶ月前に復興応援

★令和7年 2/11(火)

*詳細については「縁 joy2月号」にてお知らせします。

9月 28・29日

復興応援いけばな展

「つなげよう

花の心 13」



増上寺にて 講師: 榎本先生の作品

【うたごえ喫茶交流会開催報告♪】

10月30日(水)13時30分～ 皆さんとても喜んでいました。

来場者約 100名



リクエスト曲を含めて3時間歌いました。



電話 070-5223-4496

Eメール: sadayoshi-1@docomo.ne.jp

身体と心の小ネタ 第84便

「音楽の処方箋」

レコードやCDの時代を経て、今はスマホさえあればいろいろな音楽が聴けるようになりました。みなさんはどんな音楽が好きでしょうか。好きなアーティストや好きな楽器の音色はありますか。新しいポップスもいけれど、クラシックや懐メロも好き、聴きただけではなく、自分で何か楽器を奏でたり、カラオケなどでみんなで歌うことが好きという方もいらっしゃるでしょう。歌や音楽に励まされたり、メロディーを口ずさんでいるうちに自然と元気が出てきたり、そんな経験は誰にでもあるのではないのでしょうか。音楽を聴くことも、歌ったり楽器を奏でたりすることも、私たちの心ころにいろいろな影響を与えてくれるよう

です。
音楽の効果についてはいろいろな人が実証していて、脳から全身に影響して感情にも働きかけていくことがわかっています。心地よいゆったりした音楽はリラクゼーションの効果をもたらします。逆にアップテンポな音楽は気分を高揚させて元気をもらったりします。

ちょっと元気がほしいとき、または気持ちを落ち着けたとき、その日の気分に合わせて音楽の処方箋を自分で選んでみてはどうでしょうか。今日の自分「一番しっくりくる音楽に出会ってくださいね。」

一般社団法人 千葉県公認心理師協会

いつも

ここで

お待ちしております。

松戸市 「ともにいきる会」

【手づくり品販売会】

★12/20(金)・1/20(月)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 サンロード五香商店街

※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

【千代田さんの自然薯販売、試食会】

★12/19(木)12:00～

会場: 生活クラブ生協デポーみつわ台

(千葉市若葉区みつわ台 3-14-5)

食事: 麦とろろご飯と豚汁

参加費: 500円

自宅用贈答用自然薯販売。



【お茶っこカフェ開催】

★1/9(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ーみつわ台

(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メール: 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。

★12/19(木)・1/16(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

※森のじかんは活動をお休みしています。

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

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「しゃくなげ」は3月3日で終了となりました。

代わりに福島でおこなわれている以下のダイヤルを千葉県公認心理師協会のHPでご紹介しております。

被災された方々の心の専門相談ダイヤル

ふくココライン 0120-783-295

月～金 午前9時～12時/午後1時～5時

(土日祝・年末年始のぞく)

※詳しくはこちらをご参照ください。

<https://kokoro-fukushima.org/fukukoline/>

(一社)千葉県公認心理師協会

