

いつも

ここで

お待ちしております。

2月の情報

松戸市 松戸・東北交流プロジェクトサロン  
「黄色いハンカチ」&街角ほっとタイムカフェ「散歩びより」

- ◆毎週 月・火・水・木 10:00～16:00 オープン
- ★2/5(火)13:30～歌の日  
キーボードのメロディで楽しく歌おう
- ★2/11(月)10:30～健康マージャン  
みんなで指先や頭を使って脳を活性化!
- ★2/12(火)13:30～カラー講座  
寒い冬をカラーで暖かく
- ★2/13(水)  
10:00～健康マージャン 初心者も経験者も楽しく交流  
13:30～囲碁クラブ
- ★2/14(木)13:30～お茶の文化と歴史を学ぶ  
香り豊かな優雅なひととき
- ★2/18(月)10:30～絵手紙講座  
美しい季節の彩りを描こう
- ★2/21(木)11:00～15:00 広域避難者交流会  
気兼ねなく集まってほっとできる時間を過ごそう
- ★2/26(火)  
10:30～押し花教室 植物の変化の美を空間に表現  
13:30～手芸部 これは便利!和む温かいぬくもり手袋
- ★2/27(水)  
10:00～健康マージャン初心者も経験者も楽しく交流  
13:30～囲碁クラブ

※《予約制》講座参加費 500 円(材旅費別途のものあり)  
カフェでのお茶&お菓子付き  
※講座のない日でもカフェはオープンしています  
※毎週金曜日:相談デー《予約制》  
就職、税金、原簿補償、専門家にお繋ぎします。  
担当:古宮 090-9963-8980

問合せ:黄色いハンカチ サロン  
サロン住所:松戸市東平賀 7-2-102  
北小金北口徒歩 3 分 旧スーパーアコレ前  
☎ 047-710-5519  
Fax 047-710-5546

大網白里市 カフェ「海のじかん」

- ★2/23(土)13:00～15:00 茶話会
- 会場:大里総合管理棟内  
大網白里市みやこ野  
参加費:300 円  
問合せ・申込み:090-3405-2765(塚崎)

松戸市 「ともにいきる会」

- ★2/8(金)『成田山新勝寺新年交流会』  
主催:(一社)東北圏地域づくりコンソーシアム  
仙台へ避難された方々との懐かしい交流とお食事の機会を設けました。
- 集合場所:JR 成田駅東口  
集合時間:10:00  
参加費:3,000 円 先着 20 名様
- ★2/10(日)10:00～16:00  
10:00～話しすっぺ会\*  
11:00～『心と身体ケア』相談会開催\*  
今回は福島県から専門家が初めて来場。  
参画竹宵の会「にんじんカフェ」
- ★2/13(水)10:00～粘土教室\*1  
誰にでも出来る手に優しい粘土教室  
参加費:300 円
- ★2/20(水)10:00～手作り品販売会  
会場:五香駅西口(新京成線)  
サンロード五香商店街、珈琲館前  
※天候により中止とすることがあります。
- ★2/27(水)10:00～粘土教室\*1  
誰にでも出来る手に優しい粘土教室  
参加費:300 円

予告 3月11日東日本大震災追悼式  
犠牲者 182 名以上の町民の方々のご冥福を祈り  
被災地は浪江町にて合掌を致します。  
浪江町「如水」にて開催に参列  
「いこいの村なみえ」前日泊

問合せ・申込み:090-8785-1318(森川)  
《\*1の開催場所》  
ともにいきる会集会所  
松戸市常盤平 5-17-10 シャルネ 95-808

千葉市 わかば「お茶っこ」しよう会

- ◆毎週月・金 10:00～16:00 お茶っこカフェオープン  
◆2/1、8、15、22(金) ◆2/4、18、25(月)
  - ★2/23(土)いちご狩り  
会場:千葉市内の農園(お茶っこカフェ9時集合)  
参加費:1,800 円程度  
申込締切:2 月 15 日\*詳細は後日お問合せ下さい
- 問合せ:わかば「お茶っこ」しよう会  
電話 080-6501-7113 Email:ochako@outlook.jp

習志野市 竹宵の会「にんじんカフェ」

- ★2/14(木)11:00～15:00 食事会  
会場:『キャラバンサライ』(京成津田沼駅から徒歩 1 分)  
参加費:1,200 円(食事とお茶) 習志野第一病院前
  - 予告 3.11 東日本大震災の追悼イベント雨天中止  
☆被災地・避難者を決して忘れない!  
日時:3 月 11 日(月)13:30～16:00  
会場:京成津田沼駅前、南口広場  
内容:午後 2 時 46 分黙禱!追悼の歌、演奏、フラ...
- 連絡先:「竹宵の会」☎ 047-475-3704(尾曾)

君津市 支援ネットワークきみつ

- ★2/6(水)13:30～16:00 おしゃべり会  
会場:生涯学習センター 203 号室
- ★2/28(木)13:30～生け花教室  
会場:生涯学習センター 102 号室  
※事前の申し込みが必要です(2/20 まで)  
問合せ・申込み:電話 090-4618-3413(齊藤)

2/3(日)、3/3(日)

震災で避難され、  
千葉県にお住まいの  
みなさま専用の電話相談

「ほっとライン しゃくなげ・ちば」  
毎月第1日曜日 13:00～17:00  
043-376-3638  
お暮らしでお困りのこと、ご家族のこと、  
お子様のこと、これからのこと、  
どんなことでもお気軽に  
(一社)千葉県臨床心理士会

山武市 森のじかん

- ★2/10(日)11:00～15:00  
シェフから教わる山武和牛のローストビーフ
- 会場:コミュニティスペース&カフェ「Cocokara」  
山武市松尾町大堤 52-12  
ベルソレイユ松尾 1-C  
(Tel 0479-85-8874)  
参加費:飲み物代(200 円程度)  
問合せ・申込み:  
連絡先:080-8150-7352(小久保)

館山市 お茶会「たんぽぽ」

- ◆毎月第3水曜日開催 気楽なお茶会です。
  - ★2/19(水)13:30～15:30 お茶会  
会場:菜の花ホール(館山市北条 1735)  
JR 館山駅東口より徒歩 3 分  
参加費:100 円(お茶代)
- 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

身体と心の小ネタ 第四十三便  
大寒よせて

一年で最も寒く体調管理が難しい季節ですね。みなさまそれぞれに風邪予防の方法をお持ちのことと思います。  
ところで、心の調子を整える方法はありますか。  
寒くて身体が縮まるこの時期は、どうしても姿勢が下向きになりうつむき加減になるものですから、考え事をしていると良くない方向に連想が広がると言われています。  
「ころ」と「からだ」は繋がっているのですから、うなづけますね。ですので、どうかせめて、辛いことが思い出されたり、難しいことを考えなくてはならないときには、上を向いてなさってください。

もう一つ小ネタをご紹介します。  
寒くてお布団から起き上がれない時にお試しください。  
全身に力を込めて手足を思い切り伸ばして五つ数えたら、一気に全身の力を抜きます。  
気持ちいい感覚を味わうようにしてゆっくり呼吸してみてください。この感覚が心の調子を整えるための基本の感覚になりますので、日々の生活にこの感覚に似たことがらを取り入れていただきたいと思えます。

一般社団法人 千葉県臨床心理士会