



いつも

ここで

お待ちしております。

習志野市 「にんじんカフェ」



【つなげよう花の心生け花教室交流会】

★2/11(火) 13:00～15:00

新たな絆を花の心で復興応援

会場: プラッツ習志野 内
習志野中央公民館 研修室 2
(習志野市本大久保 3-8-19)

募集: 15 名様

参加費: 無料



☆締切 2/3(月)までにお電話ください。

【3.11 東日本大震災を忘れない!】

★3/11(火)

東日本大震災から 14 年目の午後 2 時 46 分
被災地に向けて 各自追悼の黙祷をいたします。

【にんじんカフェ料理教室交流会開催報告】

12/10日(火)

紅葉汁となみえ焼きそばを作って食べました。

とてもおいしくて皆さん大喜びでした(^-^)



【にんじんカフェお食事会】

★3/21(金) 13:00～14:30

会費: 食事代実費 1,000 円

会場: キャラバンサライ飯店舗

住所: 習志野市本津田沼5-5-17

電話: 047-452-5123

井戸川 定義

電話 070-5223-4496

《申込・問合せ先》「にんじんカフェ」 Eメール:sadayoshi-1@docomo.ne.jp

誕生してから今日まで、足裏はどんなときも身体を支えてくれています。そして健康にも深くかわっています。みなさんも足裏に感謝しながらケアをしてみませんか。ふと思いがよみがえり、身体も心もあたたかくなるかもしれません。

大学の恩師から、「足は第二の心臓なので大事にするように」とよく言われました。「感謝の気持ちを持ち、足裏は常にきれいにし、心地よく足裏をマッサージしなさい」と。恩師のこの貴重な言葉をすっかり忘れていました。

私が小学6年生の頃、クラスで裸足ブームがありました。きっかけは親友の水虫対策でしたが、次第に裸足で活動することが目的となり、登下校や室内外の体育など、何をするにも裸足で活動していました。担任の先生は優しく、教室の入口に濡れ雑巾を置いてくれました。私たちの足裏は鍛えられ、厚くなる足裏の皮を自慢していました。

私の身体を一番下で支えてくれている足裏、大切にしなければと思いつつも、普段あまり意識せずに過ごしています。仕事では座っていることが多く、移動手段も車が多いため、私の足裏は衰えているでしょう。

「足裏に感謝をしながら」

身体と心の小ネタ 第85便



松戸市 「ともにいきる会」



【手づくり品販売会】

★2/20(木)・3/20(木) 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。

★3/11(火) 東日本大震災から14年目

午後 2 時 46 分 各自追悼の黙祷をします。

《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

【お茶っこカフェ開催】

★2/20(木)・3/13(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。

【12/19(木)自然薯販売、試食会開催報告】



自然薯と豚汁とてもおいしくいただきました!(^^)!

《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。

★2/20(木)・3/27(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)

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

ふくこライン 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

