

# 農業体験して

体験者募集中！！

## みませんか？



- ・土にふれたい。
- ・自分ではすべての管理が難しいが畑で野菜を作りたい！！
- ・野菜作りやったことないけど、やってみたいわ！！

6月5日(日)

落花生、さつまいもの植え付け作業体験

7月23・30日(土)

とうもろこし収穫体験

5月末までに申込みを受付ます。  
集合場所、時間等 詳しいことは  
お電話でお問い合わせください

080-6294-5961 (石井)

畑の場所は、  
千葉県山武市蓮沼になります。



秋には、さつまいも収穫も！

今回の企画提案者「蓮沼むらづくり協議会」

2015年6月設立。

『豊かな環境を守り、生きがいと元気を生み出す深い絆で結ばれた愛着あるふるさとづくり』を理念に掲げ恵まれた地域の自然を活かし、地域内の交流をいっそう深めるとともに、みんなで協力し支え合いながら、安心して暮らせるむらづくりを目指します。

何か一つ、いつものリラックス法にプラスするだけで、新しい発見があるかもしれません。

「鼻歌をうたう」人は、リズムに合わせて、身体を動かしながら歌うというのはどうでしょう。

「本を読む」人は、お天気の良いときは、木陰で過ごし、風を体感しながら過ごすというのはどうでしょう。

「散歩をする」人は、道端に気になる草花を発見したら、しばし、その場で足踏みしながら観察する、というのはどうでしょう。

「音楽を聴く」人は、同時に、緑茶や紅茶、珈琲、ハーブ茶などを飲む、というのはどうでしょう。

今回は、お馴染みのリラックス法に、プラスひと工夫(別の感覚をプラス)した方法をお知らせします。

プラスひと工夫のリラックス法

心と体の小ネタ 第十二便

千葉県臨床心理士会

東北と千葉の出逢いが広がりますように

エンジョイ

縁 joy



Vol.29 H28.5.1

発行：特定非営利活動法人  
ちば市民活動・市民事業サポートクラブ  
連絡先：〒261-0011 千葉県美浜区真砂 5-21-12  
☎043-303-1688  
E-mail npo-club@par.odn.ne.jp  
発行部数：2,500部



H28.3/23(水)ケーキ作り交流会開催 今回は、シュークリーム

待っています。 -団体紹介-

君津市：東日本大震災避難者支援

ボランティアネットワークきみつ 代表：齊藤早苗さん

活動を始めたきっかけは、君津市が避難者受け入れを表明したからです。何かお手伝いできればと思い市役所に連絡しましたが、なんの情報も入手できませんでした。永年続けてきたボランティア団体として何かお手伝いできないかと、チラシも配布しましたが連絡はありません。そんな時、ツイッターに「君津市という所に避難しました」の言葉を見つけたのです。その方と初めてお会いしたのは、4月11日 震災から1カ月が経っていました。

その後、避難者の皆さんと君津市の温泉に入りに行きました。今思えばお互いを知りあう良い機会になったと思います。早い時期から横のつながりができたのは何より心強いことだったと思います。震災当初から多くの支援品や支援金を頂き、被災された皆さんにお届けしました。車のナンバーを見て「頑張ってください」と声をかけて下さる君津市の皆さんに、被災された皆さんは何より嬉しかったと聞いています。支援ネットワークがという事より、君津市の皆さんが被災された皆さんを温かく迎えてくださったことで、今日まで支援を続けて来られたのだと思います。これからもそっと寄り添う支援ができればと思っています。



山田さん(ケーキハウス赤とんぼ：千葉県袖ヶ浦市蔵波台 5-25-22)

私が、支援ネットワークきみつでお手伝いをするきっかけになったのは、旅先で知り合った友人が、阪神淡路の震災の時に、長く現地でボランティアをしており、その時の話をよく聞いていたからです。阪神淡路の震災から21年経ちましたが、復興ということの難しさや、被災された方にとっての震災は未だに終わってはいないのだよ、ということもいろいろと話を聞かせてもらっていました。2011年の3月11日の東日本大震災の発災当初から、何かできることはないかと友人たちと集まって話し合っていた頃に、朝日新聞の千葉欄で支援ネットワークきみつの記事を目にし、連絡を取りお手伝いに参加させていただくようになりました。この友人たちとつながりなければ、私が震災のボランティア活動に参加することはなかったと思います。これからも、福島の方達と少しずつでも 関わりやつながりを持ち続けていけるようにしたいなあと思っています。

情報紙「縁 joy」は、

東日本大震災で被災し、千葉県内で暮らす皆様の不安や悲しみが少しでも軽減されるよう  
そして被災者に対しての理解が広まることを願って作成、発行しています。