

松戸市 「ともにいきる会」

手づくり品販売会

★6/20(月)・7/20(水)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

※新型コロナウイルス感染の拡大及び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

7月末ごろにブルーベリー摘みを予定しています。

問合せ:わかば「お茶っこ」しよう会

電話 080-6501-7113  
Email:ochako@outlook.jp

山武市 森のじかん

※新型コロナウイルスの影響により、森のじかんは活動をお休みたいです。

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

★6/16(木)・7/21(木)13:30～15:30

のお茶会は状況を見ての開催となります。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

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

習志野市 竹宵の会「にんじんカフェ」

にんじんカフェお食事会

★6/21(火)12:00～14:00

会費:1,000円(お食事代実費)  
会場:そば処『長寿庵』 習志野市本大久保 1-5-9

★7/19(火)12:00～14:00

会場:キャラバンサライ予定

★7/2(土)13:00～福島映画祭  
『ひとと原発～失われたふるさと』

【脚本家・映画監督】板倉真琴

・13:00～15:00 上映  
・15:15～16:30 監督の想い語り、質問・交流  
会場:プラッツ習志野 習志野市本大久保 3-8-19

電話:047-476-3213

※新型コロナウイルスの感染状況により中止の場合がございます。

《申し込み先》竹宵の会「にんじんカフェ」  
047-475-3704(尾曾)

君津市 支援ネットワークきみつ

※新型コロナウイルス感染拡大予防のため、当面活動は休止しております。

問合せ:090-4618-3413(齋藤)

6/5(日) 7/3(日) 8/7(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

0800-700-3638(無料)

お暮しでお困りのこと、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)千葉県公認心理師協会

松戸市 松戸・東北交流プロジェクト「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～木 6月は施設建物リフォーム工事のためサロンは毎週火曜と講座開設日のみオープンとなります。

☆新型コロナウイルス感染拡大予防のため中止となることがあります。 ☆すべて予約制です。

☆講座のある日もカフェはオープンしています。 ☆講座参加はマスク(囲碁、健康マージャンフェイスシールド)着用願います。

6月カフェオープン火曜日

7月は通常の月～木のオープン

★6月 8・22日(水)10:30～囲碁講座

★7月 13・27日(水)10:30～囲碁講座

★6月 8・22日(水)13:15～健康マージャン講座

★7月 13・27日(水)13:15～健康マージャン講座

★6月 15日(水)13:30～防災井戸端会議&避難者交流会

★7月 20日(水)13:30～防災井戸端会議&避難者交流会

★6月 16日(木)13:30～行政書士による「らくちん加齢終活何でも相談会」

★7月 21日(木)13:30～行政書士による「らくちん加齢終活何でも相談会」

★6月 20日(月)13:30～絵手紙講座

★7月 26日(火)13:30～大人のためのお話し会

★6月 27日(月)13:30～押し花講座たんぽぽ文庫

たんぽぽ文庫

★6月 28日(火)13:30～大人のためのお話し会

\*絵手紙・押し花講座はお休みです。

たんぽぽ文庫 民話、童話、震災民話、紙芝居、読み聞かせ

\*講座参加費 ¥500(コーヒー紅茶&お菓子)

防災井戸端会議&避難者交流会 有識者を講師に迎え福島の今を知る学習会、避難者が語り部となり「3.11から学んだこと・伝えたいこと」を地域の防災に活かし健康や防災食の知恵を学ぶ。

《問合せ:黄色いハンカチ サロン》松戸市東平賀 7-2-102 北小金北口 3分 セブンイレブン前  
電話 047-710-5519 Fax 047-710-5546



身体と心の小ネタ 第六十九便

「ペコバ」に学ぶストレス解消術

みなさんは「ペコバ」というお笑い芸人をご存知でしょうか? 漫才日本一を決めるM1グランプリで決勝にも出場した実力派です。「ペコバ」の芸風は一風変わっています。いっばんに漫才ではおかしなことやわざと間違ったことをいう「ボケ」と、それを訂正や否定する「ツッコミ」という役割がありますが、彼らの漫才は「否定しないツッコミ」といわれ、ボケを全肯定するツッコミです。

例えばウエーター役のボケが「ご注文はコーヒーです。ところでコーヒーって何ですか?」といったとき、ツッコミ役が「コーヒーも知らないのか!」と否定するのはなく、「知らないことを知らないと言え、勇気は大事だ!」などと肯定するのです。

このように、同じことながらも反対側から見ると、そこは全く異なった景色が見えてきます。このことを心理学では「リフレーミング」と呼びます。フレーム(枠)を移動させて別の角度から眺め直すという意味で、それにより新たな発見や意味が生まれてきます。

一般社団法人 千葉県公認心理師協会

情報紙「縁 joy」は、福島県県外避難者への相談・交流・説明会事業補助金を活用して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。