

習志野市 「にんじんカフェ」



【にんじんカフェお食事会】

★6/27(金)13:00~14:30
 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
 会費:食事代実費 1,000 円
 電話:047-452-5123

【アクセサリー(ソウタシエ)制作体験交流会】

★7/31(木)13:00~15:30 定員:15 名様
 会場:松戸市民劇場第3会議室(松戸市松戸 11-6)
 会費:無料(令和7年度「地域経済推進事業費補助金
 (被災12市町村における地域のつながり支援事業))
 持ち物:糸切ハサミ 締切:6月30日(月)

ソウタシエとは、フランス語で「ハリ飾り用の
 細い平ひもの組紐飾り」とのことです。

《講師》
 紺野 奈美子(浪江町)



制作体験の見本に
 なります(^_^)



《講師》紺野さまの作品



・ペペロンチーノパスタ
 ・エビフライハンバーグ
 ・グリーンカレーライス

4月18日(金) お食事会の様子

「にんじんカフェ」 代表 三原 優蔵

《申込・問合せ先》井戸川 定義 電話 070-5223-4496 Eメール:sadayoshi-1@docomo.ne.jp

松戸市 「ともにいきる会」



【手づくり品販売会】

★6/20(金)・7/20(日) 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)

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。

★6/19(木)・7/17(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

千葉市 わかば「お茶っこ」しよう会

【お茶っこカフェ開催】

★6/12(木)・7/10(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-mail : wakabaochako@outlook.jp

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)

身体と心の小ネタ 第76便 『涙の効能』

「泣く」ことが、心や体に良い作用をもたらすことをご存じですか。今回は涙について書いてみます。涙の役割は主に3種類あります。一つ目は、角膜に栄養や酸素を運び、乾燥や細菌から目を保護する「基礎分泌の涙」。二つ目は、目にゴミが入るなど、刺激に対して出る「反射性分泌の涙」。そして、三つ目が喜怒哀楽や他者への共感などによって、心が大きく動く際に分泌される「情動性分泌の涙」です。この涙が心と身体を健康に導く作用を持つことが近年わかってきました。「泣くこと」は、「辛いこと」や「悲しいこと」を連想させ、ネガティブな行為に捉えられがちのようです。「情けない反応」と捉えている周囲の人から、泣かないよう促されたことがある方も多いのではないのでしょうか。しかし、涙を流すと心身をリラックスさせる副交感神経の働きが促されます。その結果、緊張モードからお休みモードへ心身のスイッチが切り替わり、穏やかですっきりとした気持ちになります。感動することで、脳内にストレスを軽減するホルモンが分泌されることもわかってきています。もし、気が向いたら、あなたの心に響く映画や小説、音楽などを見つけてみてはいかがでしょうか。

一般社団法人 千葉県公認心理師協会

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