会場案内

千葉市きぼーる 1 階アトリウム

千葉市中央区中央 4-5-1

・電車でお越しの場合
　JR 千葉駅より 1000m(徒歩 15 分)
　京成千葉中央駅より 430m(徒歩 5 分)
・JR 千葉駅からバスでお越しの場合
　バスターミナル 7 番線「大学病院行き」に
　乗車して、二つ目の「中央 3 丁目」で下車
・車でお越しの場合
　隣接駐車場あり。20 分 100 円
　駐車後 24 時間最大 1500 円

どなたでも気軽にお立ち寄りください。　千葉に避難されている方は、事前にお知らせいただけると嬉しいです。

参加・協力　団体(ステージ出演者以外)

・ともにいきる会・千葉ふなボランティアネットワーク・わかば「お茶っこ」しよう会・竹宵の会「にんじんカフェ」・千葉商科大学人間社会学部勅使河原研究室・千葉大学ボランティア支援学生スタッフ・ふるさと浪江会(高木雪子さん)・會空・桜工房・NPO 法人フォトボイス・プロジェクト・山崎芳郎さん(千葉県東金市)・(一社)千葉県宅地建物取引業協会・(一社)千葉県公認心理師協会・(一社)日本精神科看護協会・中央労働金庫・千葉市社会福祉協議会千葉市ボランティアセンター・千葉県社会福祉協議会・福島県県外避難者相談センターちば

後　援:岩手県・宮城県・福島県・千葉県　　主　催:「縁 joy・東北」2019 実行委員会
事務局・お問合せ:認定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　担当:風間・鍋嶋
E メール:npo-club@par.odn.ne.jp　　電話 043-303-1688　　当日の連絡先 080-5418-7286 (福島相談ちば)

《令和元年　福島県県外避難者帰還・生活再建支援事業》

身体と心の小ネタ　第五十一便

「季節の変わり目」

今年の夏も厳しい暑さの日が続きましたが、
ようやく秋の気配が感じられるようになり、
ほっと一息つけるようになりました。
その一方で、この時期は、
体調を崩しやすい時期でもあります。

その要因としては、
寒暖の差が大きくなり、
気温に合わせて体温調節をするなど、
体が一生懸命働いているので、
その中で、自律神経が乱れがちになる
ということがあげられます。
夏の厳しい暑さの中での
体温調節の疲れもたまっているでしょう。
その結果、体がだるい、
頭痛がするなどの様々な身体不調が出てきたり、
気持ちが不安定になったりすることがあります。

こういう時は、
まずは一生懸命がんばって働いてくれている体に
「ありがとう」と言ってあげましょう。
そうして、少しでもよいので、
いつものペースを落として、
睡眠や休養を取る時間を増やしてあげましょう。
ぬるめのお風呂にゆっくりつかったり、
深呼吸をするのも効果的です。

ここからの気持ちのよい季節を楽しむためにも、
ひと休みの時間を少しだけ意識して
作ってみていただければと思います。

一般社団法人　千葉県公認心理師協会

東北と千葉の出逢いが広がりますよう

エンジョイ
縁 joy

Vol.67　R1.10.1

発　行:認定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　千葉市美浜区真砂 5-21-12
☎043-303-1688
E-mail npo-club@par.odn.ne.jp
発行部数:2,000 部
福島県から千葉県へ避難されている方の数:2,168 名
(令和元年 8/9 現在)

東日本大震災被災者支援・復興応援イベント

「縁 joy・東北」2019

令和元年 11 月 30 日(土)
開催時間　11:00～15:30
開催場所　千葉市きぼーる　1F アトリウム
住所:千葉市中央区中央 4-5-1

専門家相談
2 階で開催
・こころの相談
・住宅不動産
・生活
・健康

写真展示
・フォトボイス
(被災者が撮った写真と声)
・被災地の写真
(震災を忘れない)

販　売
・被災者の手作り品
(ポーチ、帽子、バック、エコタワシ　他)
・UCU コーヒー
(被災者と一緒に開発したコーヒー)
・板昆布、カットワカメ、おつまみ昆布
・会津木綿小物、あいくー
・革小物

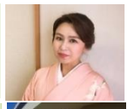
体験　　親子であそぼ
・会津起き上がり小法師絵付け体験
・プラ板キーホルダー作り
・エコクラフトでかご作り
・ハーバリウム作品作り
・東北クイズラリー
・缶バッジ作り
・ホットケア

会場地図は、裏面です

どなたでもお気軽にお立ち寄りください

ステージプログラム

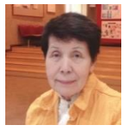
11:00　オープニング


＜いけばなパフォーマンス＞
郁生流家元　澤井雅恵さん
つなげよう花の心実行委員会

＜みんなで！がっき一踊り＞
千葉ふなボランティアネットワーク
(チーバくんも参加)

＜伝統芸能・福島県大熊町＞
相馬流山踊り
大熊町相馬流れ山踊り保存会

12:20


＜講演・活動紹介＞湯前知子さん
「震災の経験と防災の重要性を伝える活動」(NPO法人フォトボイス・プロジェクト代表理事)

＜歌唱＞横洲かおるさん
元劇団四季の圧倒的な歌唱力
今年は司会も担当

＜伝統芸能・千葉県船橋市＞
ばか面笑福おどり
笑幸連笑福

＜伝統芸能・福島県浪江町＞
獅子舞・神楽
浪江町川添芸能保存会

14:00

＜翔凜高等学校　千葉県君津市＞
フラ・タヒチアンダンス部
被災された方を笑顔にしたい！！

＜伝統芸能・津軽三味線＞
久保木脩一朗さん
国内外で多数公演活動中

＜民謡＞原田直之さん
浪江町名誉町民
今年も、ふるさとの歌声を！

15:30 クロージング

情報紙「縁 joy」は、福島県県外避難者帰還・生活再建支援事業として
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。