

広報「明第二民児協だより」



# ミツバチ通信

2024年  
(令和6年)  
夏号  
Vol. 5

松戸市明第二地区民生委員児童委員協議会

## ひとりでも、友達とでも、親子でも食べに来て！

### 「こあら食堂」(こども食堂)



明地区の「こあら食堂」は、大人も子どもも一緒にごはんを食べて、楽しい時間を過ごせるような居場所づくりをしているところです。「松戸新田第一町会集会所」で月に1回～2回開催されています。(開催時間 12:00～14:00)参加費は子ども(高校生まで)無料・大人は300円で利用できます。

### 「こあら食堂」・・・名前の由来は？

松戸市の木はユウカリなので、それを食べるコアラにちなんで…とかボランティアの皆さんの中にコアラにそっくりな人がいるから…とか諸説あるようですが、誰からも好かれている「コアラ」です。

「こあら食堂」では、栄養バランスの良い食事を提供していて、特に子どもたちが野菜もしっかり食べているのがとても印象的で、取材した日のデザートは23才のボランティアスタッフが手作りしたきなこ棒で、はちみつではなく砂糖を使用し、幼い子どもでも安全に食べられるように配慮。食事が終わると、子どもたちは別室で紙芝居を見たり、工作をしたりして楽しい時間を過ごす「こあら食堂」は、子育て奮闘中の親にとって気楽に子どもを連れて食事ができる場所であり、親にとっては誰かに話を聞いてもらえ、ほっと息抜きができる大切な場所になっています。

開催予定日時などは下記の公式 LINE やメールで確認してください。(水越)

### 明地区「こあら食堂の会」

お手伝いや食材・物資のご寄付、  
会場の提供などお問合せください。  
koalasyokudou@gmail.com

明地区こあら食堂公式 LINE 登録



## 我が町のトピックス

とても嬉しいお知らせです。

前回取材させて頂いた稔台在住の「べっ甲職人矢吹覚さん(86歳)」が春の叙勲で瑞宝単光章を受章されました。新聞でお名前を発見した時は、本当にびっくりしました。

長い間培ってきた技術が認められてお喜びもひとしおのことと思います。大切な勲章も見せていただき、どっしりと重みがあり輝いている勲章に幸せをお裾分けして頂いたようです。稔台ではもう一つの顔が有り有名なんです。「稔台連合町会大運動会」では大活躍で、競技終盤のリレー競技では一気に何人も「ごぼう抜き」で駆け抜けるさまに大盛りあがり、会場の皆さんの歓声が今でも聞こえるようです。これからもお元気に職人技を見せてください。皆さまも道で、お会いしたら声をかけて下さいね。(梅本)



## 思いをわかってよ



ある日の昼時、ショッピングモールにあるマクドナルドの店での一コマ。ある女性が孫と思われる4～5歳くらいの男の子を連れて、お昼を食べに入店しました。女性はメニューをじっくりと見てから、男の子に聞きました。「何が食べたい？」メニューをこれまたじっくりみていた男の子（写真に気を取られていたのかもしれませんが）一言「チキンナゲット」。

女性「それだけじゃなくて、バーガーもあるわよ」男の子、先ほどよりも強く一言「チキンナゲット！」。女性（どうやら他にも色々食べさせなければと思っているようで、ひよっとするとご自分が食べたかったのかもわかりませんが、他の商品も勧めます）「ポテトもあるわよ、飲み物はいらない？」。男の子、さきほどよりも更に強く一言「チキンナゲット！！」女性、何とかして男の子を説得しようと「チキンナゲットだけでは足りないでしょ。何か他に食べたいものはないの？」男の子、先ほどよりも更に強い口調で、そしてより大きな声で一言「チキンナゲット！！！」

この繰り返しを5分くらい続けていましたが、ついに女性は力尽き、あきらめて「チキンナゲット」と女性が食べたかったと思われる、いくつかの商品を買い、男の子と席に着き食べ始めます。この様子をそばで見ていた私は、なんとなくおかしくなってしまう、このやりとりを見ながら一人ニヤニヤしていました。他の人からは、変なおやじと思われたかもしれませんが、二人の会話が漫才のようでおかしかったのです。

さて、席に着いた男の子はうれしそうにチキンナゲットを食べ、全部といってもご存じの様に、たいした数ではありませんが、食べ終わると、女性が別においてきたバーガーやポテトに手を伸ばします。女性が飲んできたジュースにも手を伸ばして飲み始めました。そして二人は食べ終わると、満足そうな顔をして店を出て行きました。男の子の気持ちを尊重しようとした女性ですが、「チキンナゲット」を多めに買って上げようとは思わなかったようでした。（比嘉）

## 終活「エンディングノート」

「終活」という言葉を耳にしたことはあるとは思いますが。「終活」とは後ろ向きなことではなく、これからの生活を更により良くしていくための準備といわれています。

無縁かなと思われる方も多いかもしれませんが、近親者だったり、身近なお仲間だったりと思像をしてみると、色々と考えていかなくてはならないかもしれません。

終活にかかわる分類を大きく分けてみて、関係があるかを想像して頂いて、( ) 書きはその一例です。

- ① 現在の心配事（通院や服薬がある）
- ② 介護の相談事（包括支援センターや介護施設など）
- ③ 認知症になった場合や成年後見制度のこと
- ④ お葬式のこと
- ⑤ お墓のこと（戒名やお墓の存続、お墓じまい）
- ⑥ 遺品整理やお部屋の片づけ
- ⑦ 相続のこと（遺言状など）
- ⑧ 自身の契約ごと（携帯電話やインターネット関連のセキュリティなど）があります。

このような事項をまとめて記入できるのが「エンディングノート」です。「エンディングノート」=終活というわけではなく、終活の一部として考えられたほうが良いかもしれません。「エンディングノート」は書店やセミナー等で、ご覧になったことがある方も多いと思います。

私も終活セミナーでお話ししたりするのですが、参加者の方にお伺いする声で多いのが、本と一緒に購入して満足してしまっ、記入まではしていない方や家族への思いや言葉という項目で恥ずかしくなってしまうそのまま放置という方も多い様です。「エンディングノート」は遺言書とは違い法的効力は無く、項目ごと気になることを、配偶者や家族、または信頼のできる人とコミュニケーションの一部として利用して頂くのが一番良いと思います。

ノートをみて「あの病院や施設はどう？」「うちのお墓どうしていこうか？」「大切な書類はどこにあるからね」と簡単な会話で共有するのも良いと思います。インターネットの普及で、どこに何があるか分かりづらくなっている情報も多いので、この機会に考えてみてはいかがでしょうか？

「エンディングノート」について、より詳しくお知りになりたい方はお近くの民生委員に声を掛けてください。（生江）

## ストレスの少ない日常生活を送るために ストレスを味方にする方法

環境の変化、近親者との死別、仕事、学業等によりストレスは身近にあります・・・

- コミュニケーションがとれる相手が何人かいると良い。  
（人に話すことによって軽くなる）
- リラクゼーションを覚えて、感情を上手にコントロールできる様にする。

ストレスをより小さく受け取れるように、物の見方、受け取り方、自分の感じ方の癖や歪みに気付き、できるだけ早く解消していくとよいです。（金子）

# 「パリパリ食感のラッキョウ漬け」



5月下旬から6月初旬頃にスーパーや八百屋の店頭に並ぶ「ラッキョウ」で、美味しい独特の漬物を作りましょう。

泥付きラッキョウの泥を洗い、薄皮を剥いて、頭(茎部)と根を切り洗ってから拭き保存瓶に入れる。漬け方は色々ありますが、パリパリ食感にするコツは、沸騰した甘酢が熱いうちにラッキョウを入れた保存瓶の中に掛け入れ、そのまま冷めるまで漬ける。冷めたら蓋をして3週間程度で完成です。(藤田)

【甘酢の作り方】 ラッキョウ 1kg に対して

- ①酢 3カップ ②水 3分の2カップ
  - ③砂糖 1カップ ④塩 小さじ2杯、鷹の爪 2~3本
- ※①~④を鍋で沸騰させる。甘いのが、お好みなら、キビ砂糖か黒糖をさらに1カップ加えると良い。

# パズルゲーム ナンプレ

別名：ナンバープレース

ナンプレとは、数字を使ったパズルゲームの一種で、規則に従って9×9のマスを1から9までの数字を並べ、マスを全て埋めるゲーム。

	4	8		9				5
			7	4	5	2	1	
	7	5			2	4		
				7				2
7		6	4		9			
9		2		6		3		
			6	1		8	2	7
	1	3		5		6	4	9
		7	9	8				1

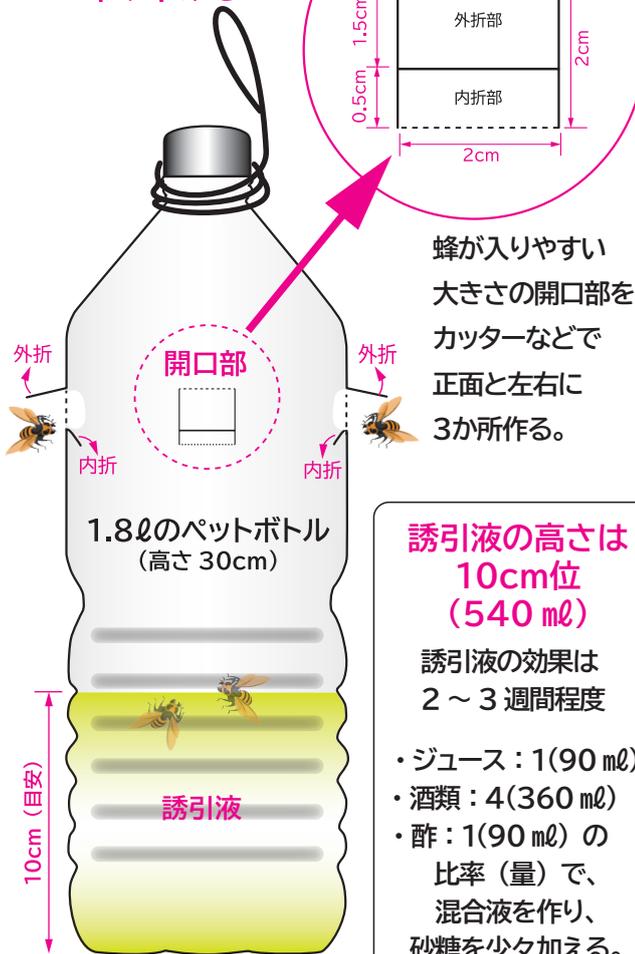
枠の中に1~9の数字を入れる。縦の列も1~9、横の列にも1~9を入れる。同じ数字は重複しない。(高橋)

# スズメバチの駆除

## (トラップの作り方)



樹木などの高い所に吊り下げる



蜂が入りやすい大きさの開口部をカッターなどで正面と左右に3か所作る。

誘引液の高さは10cm位(540ml)

誘引液の効果は2~3週間程度

- ・ジュース：1(90ml)
- ・酒類：4(360ml)
- ・酢：1(90ml)の比率(量)で、混合液を作り、砂糖を少々加える。

# ティタイム ちょっと良い話

身体を動かすのが好きな私は、運動クラブに参加して35年。創立50年の最初から入会している強者が何人もいらして、80歳半ばの方が何人も居る訳です。このご時世、認知症かなと心配する方もいらっしゃいます。

『あなた誰だっけ』いつも会っているのに『久しぶりだね』など、少々ずっこける事もしばしば。その方が5年前にご主人を亡くして一人暮らしに。

誰が言う訳でも無く、『今日は練習日よ』『今日は場所が取れないから、11時からよ』などその都度、電話をするようになりました。大袈裟では無い、ちょっとした優しさと思いやりと、相手に負担にならない程度の「見守り」で、その方は大好きな事を続けられています。

「皆さん優しいなあ〜」とそばにいる私は、とても嬉しい気持ちになります。

私の時も周りの皆さんには、優しくお付き合いをしてもらえる様にしていきたいと思います。(佐藤)

# 編集後記

「ミツバチ通信」第5号を皆様にお届けすることができ、とても嬉しいです。今回もバラエティに富んだ内容で、皆様に楽しんでいただけるものが完成したと思っております。1ページにも掲載しましたが「矢吹さん」誠におめでとうございます。今年、パリオリンピックが開催されるなど、昨年にも増して「熱(暑)い夏」になりそうです。どうぞ、水分をこまめに摂取して、できるだけ涼しい所でお過ごしください。体調が思わしくないときは、無理せず、のんびり過ごすようにしてください。

記事の内容等についてのお問い合わせは、各地区の担当民生委員までお寄せください。(酒井)



👉 ホームページもご覧ください。

明第二地区民生委員児童委員協議会 活動地域



担当委員番号	担当区域
03-01	松戸新田第1町会の一部
03-02	松戸新田第1町会の一部
03-03	松戸新田第1町会の一部
03-04	仲井町1丁目
03-05	仲井町1丁目、2丁目の一部
03-06	仲井町2丁目
03-07	仲井町3丁目
03-08	松戸新田第4町会の一部
03-09	松戸新田第4町会の一部
03-10	松戸新田第4町会の一部
03-11	松戸新田第5町会の一部
03-12	松戸新田第5町会の一部
03-13	松戸新田第5町会の一部

担当委員番号	担当区域
03-14	松戸新田第5町会の一部
03-15	みなづき町会及び周辺
03-16	松戸新田第5町会の一部
03-17	岩瀬南自治会
03-18	野菊野団地の周辺
03-19	野菊野団地
03-20	寒風台町会、松戸新田第6町会
03-21	松戸新田東町会の一部
03-22	松戸新田東町会の一部
03-23	稔台第1町会
03-24	稔台第2町会
03-25	稔台第3町会
03-26	稔台第4町会

担当委員番号	担当区域
03-27	稔台第5町会
03-28	稔台第6町会
03-29	稔台第7町会
03-30	稔台第8町会
03-31	稔台第9町会
03-32	稔台第10町会
03-33	ティアラシティ町会
03-34	八柱自治会
<b>主任児童委員 担当小・中学校</b>	
03-98	【小学校】上本郷第二、松ヶ丘、寒風台、和名ヶ谷、稔台
03-99	【中学校】第一、第六、和名ヶ谷、河原塚

担当民生委員の問合せ先：松戸市地域福祉担当室 民生委員担当事務局 047(366)3019

発行人：松戸市明第二地区民生委員児童委員協議会 会長 梅本みな子 047(367)7598