



マイトリヘルプサービス ほっとライン

vol. 66
2025年10月号



10月(神無月)

長い夏が終わり、ようやく秋らしい気候になりました。高く澄み渡った青空、心地よい穏かな秋風、一年で最も過ごしやすいこの季節に、マイトリヘルプサービスは発足28年目を迎えました。会員の皆さま、ご家族、地域の方々の長年のご協力とご支援のおかげです。スタッフ一同、心より感謝申し上げます。思いやり、たすけあいの心を基本に、生活サポートからはじまった活動は、現在7つの活動(生活サポート、介護・よろず相談、ほっとサロン、つながりもっと、知ってて安心セミナー、地域施設連携、神奈川区社会福祉協議会助成金事業)に発展し、皆さまにご利用いただいています。今後も「思いやりの心を大切に、人々が幸せに安心して暮らしていける社会づくり、心の拠り所」として諸活動に取り組んでいきます。これからも皆さまのご支援、ご協力よろしくお願いいたします。

第21回知ってて安心セミナーのご案内

『健康寿命をのばす、小さな生活習慣』～90歳の自分にありがとうと言われるために～



講師：結木香帆さん

- ・日時：11月18日(火) 13:00～15:00 ※受付12:30
- ・場所：大黒堂会館2階大広間
- ・受講費：500円 ※事前申し込み 受付中！
- ・申込み：マイトリヘルプサービス 電話：045-439-5258
- ・主なセミナーの内容
心の健康と朝ごはん、噛むことの大切さ、腸活ケア
健康寿命を後押しするセルフケア、栄養・睡眠アドバイス他



～プロフィール～ 大学病院での勤務も含め、看護師歴28年。現在、自宅サロンにて腸活ケア更年期ケアなど、女性のライフステージにあわせたアドバイスをおこなっています。

備えて安心「第4回安心ノート書き方セミナー」

「安心ノート」は、大切な家族や友人に自分の思い・希望・重要な情報を伝えるためのノートです。元気なうちに準備することが家族を助け、自分自身の人生を振り返り、今後の生き方を考える機会になります。セミナーでは、書き方のコツや使い方をお伝えします。

- ・日時：10月27日(月) 13時～15時 ・講師：行政書士 江崎純子先生
- ・場所：マイトリヘルプサービス ・参加費：500円 ※資料代含む



読者コーナー



押し花 草野セイ子さん



絵手紙 川俣保之さん



パステル画 新井田絹江さん