

9月
2022

まつばR

月間スケジュール

発行：NPO法人 チームまつば

〒277-0827 柏市松葉町4-10-B-7

TEL・FAX 04-7197-4521

メール：team_matsuba@yahoo.co.jp

HP：https://cafematsuba-r.jimdo.com

www.facebook.com/goencafe.matsuba.r



ホームページへ

10月						
S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
28	29	30	31	1	2	3
<p>営業日・営業時間等 最新の前定はホームページをご確認ください 担当シェフは変更になる場合があります</p>				<ul style="list-style-type: none"> 自家製生パスタ 	<ul style="list-style-type: none"> 生姜焼き ● ポルシチ ■カラオケ道場 17:00~ 	<ul style="list-style-type: none"> 自家製手打ち醤油ラーメン 鯖の味噌煮 ● 自家製餃子
4	5	6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> 自家製生パスタ ■伝ちゃん農園 10:00~12:00 	定休日	定休日	<ul style="list-style-type: none"> 生姜焼き ● ポルシチ ■読書の会 14:00~16:00 ¥500 ワンドリンク付き 	<ul style="list-style-type: none"> 自家製手打ち醤油ラーメン 鯖の味噌煮 ● 自家製餃子 ■ギター教室 10:30~ 	<ul style="list-style-type: none"> 生姜焼き ● ポルシチ あるき隊 10:00~ ■カラオケ道場 17:00~ 	<ul style="list-style-type: none"> 自家製手打ち醤油ラーメン 鯖の味噌煮 ● 自家製餃子
11	12	13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> 自家製生パスタ ■伝ちゃん農園 10:00~12:00 	健康マージャン G1		<ul style="list-style-type: none"> 自家製手打ち醤油ラーメン 鯖の味噌煮 ● 自家製餃子 ■ボーリング大会 11:30 まつばR集合 12:30 競技開始 	<ul style="list-style-type: none"> 生姜焼き ● ポルシチ 	<ul style="list-style-type: none"> 生姜焼き ● ポルシチ ■カラオケ道場 17:00~ 	<ul style="list-style-type: none"> 自家製手打ち醤油ラーメン 鯖の味噌煮 ● 自家製餃子 ■朗読会 14:30~16:00 参加費：¥500 ソフトドリンク付き
18	19	20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> 自家製生パスタ ■伝ちゃん農園 10:00~12:00 	定休日	定休日	中田陽子のわくわくキッチン inまつばR 天津飯定食・春雨のサラダ付き ●焼きうどん定食	<ul style="list-style-type: none"> 自家製生パスタ ■ギター教室 10:30~ ■歴史勉強会 14:00~16:10 「小倉百人一首」 参加費：¥500 ワンドリンク付き 	<ul style="list-style-type: none"> 生姜焼き ● ポルシチ あるき隊 10:00~ ■カラオケ道場 17:00~ 	<ul style="list-style-type: none"> 自家製手打ち醤油ラーメン 鯖の味噌煮 ● 自家製餃子 ■カルチャークラブ 「人生100年時代を楽しく生きる10の方法」14:00~ ¥1000 ワンドリンク付き
25	26	27	28	29	30	1
<ul style="list-style-type: none"> 自家製生パスタ ■伝ちゃん農園 10:00~12:00 ■M-MBOX 18:30~20:00 音楽を一緒に楽しもう! 参加費：¥500 	健康マージャン G1	定休日	中田陽子のわくわくキッチン inまつばR ●天津飯定食・春雨のサラダ付き ●焼きうどん定食	<ul style="list-style-type: none"> 生姜焼き ● ポルシチ 	<ul style="list-style-type: none"> 生姜焼き ● ポルシチ ■カラオケ道場 17:00~ 	

毎月最終日曜日は

M-MBOX

(まつばR・ミュージック・ボックス)

参加費：¥500

聴くもよし、歌うもよし、演奏するもよし
♪♪参加型ライブ - 皆で音楽を楽しもう



第4回まつばR朗読会

朗読グループ「あいの会」出演



- 1部：『満願』太宰治、『葬られたる秘密』小泉八雲
『夢十夜・第一夜』夏目漱石
2部：『双子の星二』宮沢賢治♪リコーダー演奏と共に♪

開催日時

9月17日(土)14:30~16:00くらい

会場 カフェまつばR

参加費 500円(1ソフトドリンク付き)

各シーズンに1回開催中。お楽しみに!!

★密を避ける為、人数に制限をさせていただきます。

要予約、先着20人

(カフェまつばRまで電話で御名前と御連絡先をお伝え下さい。)

Youko Yoshizawa
Acoustic LIVE vol.2
inまつばR

秋の歌は聴く者の魂を熱く、静かに震わせる...
配信ライブで積極的に活動されるシンガーソングライター 吉沢陽子が...

方々で活躍するピアニスト 諸沢和良とともに「カフェまつばR」に単独ライブを再び登場。

10月23日(日)

開演 18:30 開場 17:30

入場料 前売 ¥1500 当日 ¥2000

(フリーソフトドリンク付き)



吉沢陽子 ヴォーカル・ギター

諸沢和良 ピアノ

まつばR

PRESS 9月号

第88号 2022年9月1日

発行: NPO 法人 チームまつば

まつばRは松葉町とその周辺を楽しく元気にしようと、住民参加で作り上げたコミュニティ・カフェです。多様なグループ活動ができる場を、より多くの方々と共有したいと願っています。

アクセス

- JR北柏駅南口バス乗場より「北柏ライフトウン循環」行きに乗車「ライフトウン中央」下車
- TX 柏の葉キャンパス駅 東口/バス乗場より「キャンパス駅ライフトウン循環」行きに乗車「ライフトウン中央」下車

ホームページへ

お車 中央商店会の駐車場 (P) をご利用ください
駐車券: 3時間無料 (レジにてスタンプを押します)

NPO 法人 チームまつば
柏市松葉町 4-10-B-7
04・7197・4521
メール: team_matsuba@yahoo.co.jp
HP: https://cafematsuba-r.jimdo.jp
www.facebook.com/goencafe.matsuba.r

人生100年時代を楽しく生きる10の方法

<カルチャークラブ講演会> 9月24日(土) 14:00 ~ 16:00 参加費: 1000円

講師: 柏市地域づくりコーディネーター/本活倶楽部代表 所 英明

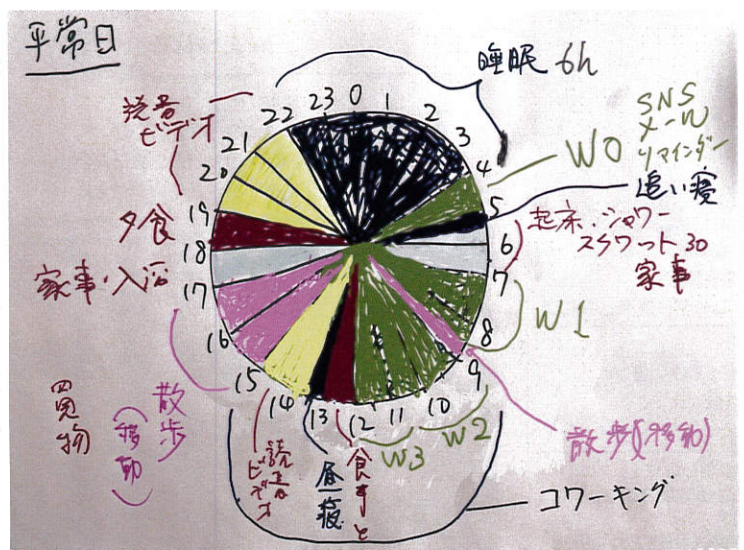
昨年、わたしもついに前期高齢者の仲間入りをしました。同世代の友人と会っても、健康話が増えてきました。昔は、あそこが痛い、病が辛い、みたいな話ばかりしている老人の会話を聞くと、ああはなりたくないものだ、と思っていたものですが、やれやれ、ちゃんとそれに近い会話をしている自分に気付くのです。(笑)

日本人の平均寿命は伸び続け、「人生100年」時代がやってくる、といえます。それが本当だとすると、今ちょうど人生の2/3を過ぎたところ、という計算になります。まだ、というか、もう、というか、人生は残り1/3ということになりました。

ですが、せっかくの人生100年でも、辛い、寂しい、苦しい、ばかりでは、悲しい。なんとか、出来る限り健康で、活発で、楽しく、最期まで——。

最期まで、はいささか無理があるにしても、可能な限り、元気に生活し、最後は気持ちよく、人生にさよなら、を言いたいもの。そう思うのは、わたしだけではないと思うのですが。

では、あと1/3をどう生きるか。
人生100年に、正解、があるわけではありません(よね?)。わたしも正解は知りません。もともとひとつの



月額4.4万円から
全国どこでも住み放題。

Addressは、日本各地の空き家を活用した、住まいのサブサービス。
初期費用や光熱費はすべて込み。Wi-Fi・家具家電など生活や仕事に必要なものは完備しています。

- 個室選び放題
Addressの家は8割が個室。プライバシーが守られた空間でゆったり過ごせます。
- 同伴者が無料利用できる家も多数
ご友人ご家族と一緒にAddressをお楽しみいただけます。同伴利用制度について詳しくはこちら。
- 家守がAddressライフをより魅力的に
コミュニティマネージャーの「家守」が、会員の暮らしをサポートしながら地域と人とを繋げます。

正解などなく、ひとそれぞれの正解——というより、何でしょう、わたしの人生、があるのでしょうか。だからこそ、みんなの知恵を持ち寄りたい。互いに、工夫を交換すれば、苦勞の多かった人生(?)も、ハッピーエンドに近づけるかもしれませんね?(とか、書いているぼくは、実は結構悲観的なんですけど…)

前半は、わたしが工夫し実践している元気に楽しく生きるための10の方法のご紹介(大げさなものではありませんが)。

後半は、ご質問を受けたり、みなさんの工夫をお聞きしたり、知恵を出し合ったり、の時間にしたいと思います。お気軽にご参加下さい。

【講師プロフィール】
昭和31年東京生まれ。柏市在住。日本大学理工学部物理学科卒業。日本エディタースクール屋間部修了。元私立大学事務職員。現在は柏市市民活動支援課の地域づくりコーディネーター。流山市協働まちづくり提案調整会議議長。福島県只見町ふるさと大使。「柏おやじ図鑑」(2013~2016)、かしわ子育て応援情報誌「Touch」(2018)の編集ほか。いわゆる市民活動として、軒先ブックマーケット「本まっち柏」代表、カシワ読書会主催、柏まちなか図書館、柏まちなかカレッジ等のスタッフも。本が好き。猫が好き。楽器が弾け、料理がうまい人に、尊敬の眼差し。精神年齢は30代で停止ちゅう。毎月第1水曜日14時~まつばRで「読書の会」を主催。