



さわやかだより

主な内容：秋のおでかけスポット紹介ほか…② 移動サービス情報・お知らせ…③ 行事報告・レシピコーナー…④



ポケットの中のオーケストラ 健康ハーモニカで いきいき1月

協力会員 菅井さん

3年前から「エーデルワイス
ハーモニカクラブ」の練習に参加して、年に5~6回高齢者施設
や町会等で、皆さんに素敵な
音色を届けています。毎月3回の練習
は真剣そのもの。肺活量も鍛えられ、
健康にもいいそうです。



地域とつながる
はじめての一步、
みなさんも一緒に
いかかですか!?



ふれあいサロン「わかば会」
にゲスト出演。演奏に合わせて懐かしい歌を大合唱。



音楽で広がるご縁

協力会員 谷岸さん



様々のご縁から、
地域に限らず都内や他県でもアコーディオン
伴奏をされているとのこと。
歌って、演奏の合間のおしゃべりも楽しんで、
谷岸さんの周りは笑顔でいっぱいです。

バルーンで盛り上げます

協力会員 大塚さん



バルーンアートのサークルを
立ち上げ、今では会員が16人
にもなるそうです。地域のイベ
ントでの講習や、子どもたちに
プレゼントも。レパトリーは
数えきれないとのこと!



子どもルームのイベントに参加しました



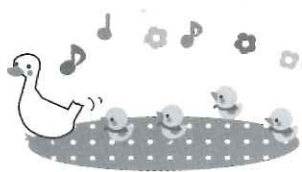
「つくし会」の練習に参加

平成28年9月30日現在会員数

●利用会員 524人 ●協力会員 189人

平成28年度7月から9月の支えあい件数

生活援助：1,093件／介護：253件／送迎：1,437件 合計 2,783件



秋のおでかけスポット紹介♪

流山広小路

流山広小路へのアクセス.....
千葉県流山市流山1丁目 ■流鉄(株)流山線「流山駅」下車徒歩5分



万華鏡ギャラリー「見世蔵」

(寺田園旧店舗)

通りに唯一残る黒漆喰仕上げの土蔵造り。

しょうはくてい

茶室 松柏亭

柏の葉公園へのアクセス.....

千葉県柏市柏の葉4-1

■つくばエクスプレス(TX)柏の葉キャンパス駅より徒歩20分程度



9月初旬に某テレビ番組で「流山広小路」が取り上げられました。少し前に「新撰組」でも話題になりましたが、今でも古い蔵を残したお店や、富士塚など注目するものがたくさんあるようです。近隣100軒ほどには行燈があり、夜になると更に趣のある街並みになるそうですよ。ぜひみなさんもお散歩してみてくださいは??

呉服新川屋店舗



てぬぐいもこんなに素敵に畳んであります。



土蔵造りの分厚い壁が特徴で、恵比須、大黒天が表された屋根の鬼瓦は見事。

流山あかり館「彩」

主に岐阜から取り寄せた和紙を使った小物などがたくさん並んでいます。



流山広小路には、他にも古民家カフェ・万上みりんの工場など、見て・食べて、お土産にも楽しいところがたくさんあります。

柏の葉公園内には茶室があります。数寄屋造りの本格的な茶室で、その優雅な姿は、周囲の景観と見事に調和しています。テーブル席で日本庭園を観ながらお抹茶を飲んでのんびり...

New
たすけあい団体の紹介

暮らしの支援 えんがわ



お気軽にご相談ください!

「セカンドライフファクトリー(※)」主催の「生活支援ABC塾」受講生で結成し、活動は2年目を迎えます。より良いサービスが提供できるよう、定例会を行い、情報交換をしています。

玄関先でもなく、応接間でもない「えんがわ」のような心地よい関係づくりをイメージして名付けた「えんがわ」では、現在、一緒に活動するメンバーも募集中です。

活動拠点は「プチカル柏の葉」という、空き民家を活用した地域の交流スペースです。

(※)高齢者が、健康で生きがいを持って、安心して楽しく生活できる、地域社会の実現を目指している法人。

【サービス内容】家事援助一般、通院介助、庭の草取り・枯葉の掃除、保育園・学童保育の送迎等(柏市内地域全般)

【利用時間】月曜日～土曜日の9時～17時

【料 金】1,000円/1時間(非会員:1,200円)交通費等は実費

【年会費】1,200円(年度途中入会は月割)

【連絡先】☎ 090-7178-5365



こらくだ 情報

**こらくだくんは今年9月より
運行21年目に突入しました。**

スタッフ会議の予定

- 11月22日(火)
- 12月20日(火)
※3週目
- 1月24日(火)

会議の日は、運行・予約ともに3時までになります。ご協力のほど、よろしくお願い致します。



赤い羽根募金にご協力を！

赤い羽根をシンボルとして共同募金が全国で展開されています。寄せられた募金の7割は柏市社会福祉協議会に配布され、地域福祉活動費としてボランティアグループや福祉団体等への助成、介護予防事業など様々な地域福祉活動に使われます。また、災害ボランティアセンター立ち上げ準備金等としても使われます。

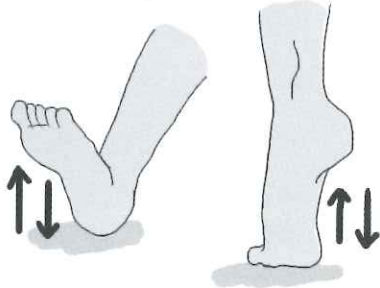
子どもからお年寄り、障がいがある方など誰もが安心して暮らすことのできる社会を作るため、今年もご協力をお願いいたします。500円以上の募金にご協力いただいた方に、柏レイソルとコラボした赤い羽根ピンバッジを差し上げています。



Information 情報コーナー

ふくらはぎは第2の心臓

足先まで巡った血液を心臓に戻りやすくします
ふくらはぎエクササイズ



●ふくらはぎは、身体の中で心臓に次いで血流にかかわる大切な部位です。筋肉の動きがポンプの役割をして血液をスムーズに流し、心臓の働きを助けています。日頃から意識的に動かして、ふくらはぎをマッサージしたり、エクササイズで鍛えると良いでしょう！

●かかとのつま先を上下させる。触ってわかるくらいに、ふくらはぎの筋肉を動かすのがポイント。1日数回行いましょう。

元気回復！疲れをとるなら… **効果的なツボをご紹介します！**

- 足裏土踏まずの端、指を曲げたときにできるくぼみ。両手で足をつかみ、親指を垂直に当てて強く押す。ゴルフボールなどでゴリゴリ押ししても良いです。



涌泉(ユウセン)



年末年始のお休みについて

12/29(木)～1/3(火)

移動サービスを含む、窓口、電話、活動など、すべてお休みとなります。

協力会員感謝状贈呈式について

さわやかサービスにおいて10年以上活動している方に、12月10日に行われる「柏市社会福祉協議会住民福祉大会(於:市民文化会館)」にて、表彰させていただきます。対象となる方へは、後日書面にてご案内いたします。なお、住民福祉大会は、一般の参加も出来ますので、詳しくはさわやかサービスまでお問い合わせください。

協力会員登録説明会

第3回 11月22日(火)
第4回 1月19日(木)

- 時間/13:30～15:00
- 会場/いきいきプラザ1階
デイサービスルーム

つれづれ コーディネーター記

我が家のペットの亀は、リビングの一番日当たりのいい場所で、ながい首と手足をピンと伸ばしての日向ぼっこがお気に入り。いつも活発に愛嬌ある動きをして楽しませてくれます。それが冬の訪れとともに、冬眠に入ってしまう亀。人間の私は、寒さに負けずに過ごしたいものです…。(M.S.)





10月8日(土)、さわやかサービスでは初めての企画「ミニ運動会」を沼南社会福祉センターのレク室で行いました。

いざ、競技へ！

パン食い競争ではパン以外の食材があって、さてどれにしようかと迷っているうちに遅くなってしまったり、玉入れでは闘志満々でネットに向かって投げていたり・・・利用会員さんも、協力会員さんも一緒に、童心に帰って楽しんだ1日でした。

翌日に筋肉痛になった方もいたのでは？途中雨が降ってきましたが、室内競技のため影響もなく、帰りには雨も止んでショッピングセンターへの寄り道を楽しんだ方も多かったようです。

ご参加の皆さん、お疲れ様でした。



レシピコーナー



あ～ら簡単！さんまのマーマレード煮 白いご飯と相性抜群。骨までやわらかです。



【作り方】

- ①さんまの頭と、内臓を取り出し、食べやすい大きさに切る(今回は6等分)
- ②圧力なべにマーマレード、酒、醤油を入れ混ぜる。(魚がひたひたに浸かる程度)
- ③さんまを入れて中火にかける。
- ④おもりが回ったら少し火を弱くしてさらに15分煮て完成。

【材料】

- さんま／5尾
- オレンジマーマレード／1個 (100円位の紙のカップのもの)
- 酒／マーマレードのカップの1/2カップ
- 醤油／マーマレードのカップの1/2カップ

※少し味が濃いめですので、醤油と酒で調整してください。
※圧力なべを使わない場合は弱火で焦げないように注意してください。

地域福祉推進に協力します

介護付き有料老人ホーム
ボンノールガーデン

緑溢れる
住み良い
環境

全室
陽当り良好
庭付き

柏市篠籠田1385-1

TEL:04-7143-0555

さわやか会員さんへ
おじいちゃんおばあちゃん
お手元までお弁当お届けします。
毎日の食生活確認と見守りは、
柏市指定配食
感謝 ニコニコキッチン柏南店へ
電話 04-7190-5637

編集/発行

社会福祉法人柏市社会福祉協議会

地域支援課 さわやかサービス

〒277-0005 柏市柏5-11-8
いきいきプラザ内

TEL 04-7162-2557
FAX 04-7163-9199