



さわやかだより

主な内容：情報コーナー② 移動サービス情報・お知らせなど…③ 行事報告・おたのしみコーナー…④

さわやかサービス

移動サービス

藤 直子
お笑い番組を観てよく笑う

関根 光輝
生活習慣改善

高橋 史成
風呂体操

山口 利史
子どもとキャッチボール

則武 かず代
大声を出してよく笑うこと

窪田 恵美子
早寝、早起き

白木 真依
よく食べてよく眠る

**改めまして…
今年度もよろしくお願ひします!!**
自己紹介のテーマは「私の健康法」です。

椎名 千鶴子
毎日ヨーグルト200g以上摂取

神島 敏恵
緑茶でうがい

日暮 由美子
母のリハビリがてら一緒にカーブス入会

田中 勇
体と脳をよく動かす

寺島 清
畑で花作り

海老原 久之
毎朝のストレッチ体操

栗原 美佐子
ヨーグルトと豆乳甘酒を作って毎日飲んでます

佐藤 勉
仕事

大塚 泰次郎
ちょっとお酒・ちっと仕事と藤圭子

寺田 正行
腹八分

野口 武
ストレスを溜めない

原田 修
家庭農園を始めました

中村 勇
ウォーキングと階段登り

平成29年3月31日現在会員数

●利用会員 582人 ●協力会員 191人

平成28年度1月から3月の支えあい件数

生活援助：1,097件／介護：154件／送迎：1,506件 合計 2,757件

コミュニティー カフェ紹介

今回で紹介するコミュニティーカフェはお住いの地域問わず、どなたでもご利用いただけます。春になり日差しも暖かくなってきました。美味しいコーヒーや紅茶をお目当てに、お出かけしてみませんか。

ふれあいカフェ クルトコ



今年1月30日オープン

「みんなが来る処」という思いが込められたふれあいカフェ。

支えあいの補助事業として地域住民の方々と組織、運営されています。店内に飾られた写真等の展示品を眺めながら、ゆったりと淹れたてのコーヒーや紅茶を楽しめます。毎週金・土は日替わりシェフの日！地元の腕自慢が作った美味しいランチがいただけます。



「クルトコ」店内

手作り雑貨・小物などが購入できます

- 柏市大津ヶ丘中央商店会3-4-1-103 (駐車場有)
- ☎04-7191-5775
- メニュー: コーヒー・紅茶 各200円、ジュース 100円
- 営業: 月~木曜日 10:00~15:00 (金・土曜日はランチ11:30~)

コミュニティーカフェ シェアハート やなぎ



淹れたてのコーヒー

昨年12月17日オープン

「医療とのコラボ 自分自身の健康づくりのために」をテーマにしたコミュニティーカフェ。

地域のボランティアの皆さんが中心になって運営されています。店内を流れるレコードの音楽を聴きながら、挽きたてのお豆で淹れた美味しいコーヒーが楽しめます。

週に1回、隣にあるホームクリニック東葛の医師や地域の皆さまによる介護予防の勉強会を開催しています。参加希望の方は、直接カフェにお越しください。



スタッフの皆さん

壁面にはたくさんの絵画が...

- 柏市高柳1488-1
- 高柳駅前「ホームクリニック東葛」隣り
- メニュー: コーヒー・紅茶・ジュース・コーラ 各150円
- 開設日: 月・火・木・金 10:00~16:00
- ※ お弁当の販売は12:00~14:00(360円から)

平成29年度 柏市訪問型生活支援サポーター 養成研修の予定(通称:かじサポ)

※2日間の研修修了者には「かじサポ」認定証を交付します。

● 時間 10:00~16:15 ● 場所 いきいきプラザ2階 研修室

	日 程	申込み方法
第1回	平成29年 5月18日(木) 5月19日(金)	平成29年4月1日号の「広報かしわ」に掲載
第2回	平成29年 8月30日(水) 8月31日(木)	平成29年7月15日号の「広報かしわ」に掲載
第3回	平成29年 11月16日(木) 11月17日(金)	平成29年10月1日号の「広報かしわ」に掲載
第4回	平成30年 2月 6日(火) 2月 7日(水)	平成29年12月15日号の「広報かしわ」に掲載

お申込み、お待ちしています!

課名が変更になりました

さわやかサービスは
今年度より、地域支援課から

「地域福祉課」

になりました。

引き続きよろしくお願いたします。

協力会員登録説明会

大募集

- 日時 第1回 6月13日(火) 13:30~15:00
- 会場 いきいきプラザ1階 デイサービス室





こらくだくんからのお知らせ

スタッフ会議の予定

●5月23日(火) ●6月27日(火) ●7月25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、よろしくお願いします。



ご注意!! ご注意!! ご注意!!

●退院の際にこらくだくんの利用は可能ですが、「車いすがない」「介助者は乗らずに追走する」などの場合は、送迎が出来かねますので今一度、ご確認願います。

●高熱などの場合、救急対応はできませんので送迎をお断りすることもあります。
ご理解、ご協力お願いいたします。

会員の皆さんへお知らせ

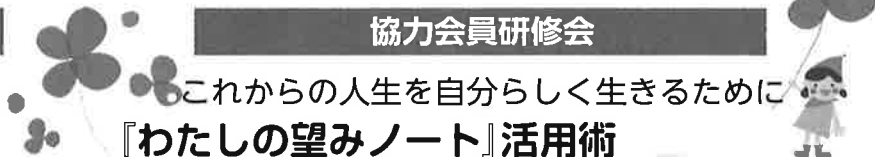
大切な
お知らせです。
必ず確認して
ください。

年会費について

協力会員研修会

平成29年度さわやかサービス会員として継続されるためには年会費を収めていただく必要があります。すでに振込み用紙を発送しておりますので、まだ、お振込みが終わっていない場合には再度ご確認ください。

今年度中の休止についても会費は必要となりますので、よろしくお願いいたします。



これからの人生を自分らしく生きるために
『わたしの望みノート』活用術

自分がこれからの人生をどう生きたいか、これまでの人生を振り返りあなたの気持ちを書いてみましょう。幸せになるために…



- 日 時 5月31日(水) 13:00~15:30
第1部/わたしの望みノートを書いてみましょう
第2部/もう一度さわやかサービスについて確認しましょう
- 場 所 いきいきプラザ2階 研修室
- 定 員 協力会員40名程度 ●参加費 無料

お世話になりました 4月1日付で退職・異動となりました。ありがとうございました。

【退職】

【異動】



沼南社会福祉センター
所長
山口 耕二



移動サービス
ドライバー
染谷 綾子



さわやかサービス
コーディネーター
袖下 尚子



相談支援課
課長 山下 嘉人
※旧職:地域支援課課長



相談支援課
子育て支援グループ
リーダー 平野いずみ
※旧職:さわやかサービス
リーダー



よろしくお祈いします



地域福祉課
課長
高橋 史成
※総務課より異動



沼南社会福祉
センター
所長
関根 光輝
※総務課より
異動



地域福祉課
体制整備グループ
リーダー
山口 利史
※地域支援課より
異動



移動サービス
ドライバー
寺島 清

柏市非営利団体・
さわやかサービス
協力会員合同研修会

「こころの病について」



2月17日いきいきプラザにて、柏保健所保健予防課から講師を招き、「こころの病について」のテーマで研修会を行いました。病気の特性や症状、気づきのサインなどについて、講師の経験談などを通じ、具体的に学びました。

参加後のアンケートから、「病気に対する理解が深まった」、「症状がある方への対応の心得について詳しく知る事が出来た」、「相談機関がある事を知った」など、今後の活動へ生かすことの出来る意見が多く聞かれました。

産前産後支援研修会

平成29年3月7日(火)いきいきプラザ研修室にて産前産後支援研修会を実施しました。

今年の参加者は6名と少人数でしたが、午前中に保健師さんから、午後は助産師さんからの講義が行われました。皆さん、熱心に取り組み、沐浴実習では昔を思い出して楽しそうに参加されていました。

助産師さんからは「皆さん、大変手際がいいですね」とお褒めの言葉を頂きました。さすが協力会員さん！今後の産前産後支援活動に意欲的に取り組んでいただけると感じました。

子育て方法は日々変化しています。何年も前に産前産後支援研修を受けた協力会員さんも、今後は是非ご出席いただきたいと思えます。



助産師さんの講義



沐浴実習



先輩協力会員さんからの経験談に耳を傾けて



おたのしみコーナー

スッキリ暮らそう

デパートの包装紙、空き瓶、古い雑誌、頂きもの…家の中がいつ使うか分からないもので溢れていませんか。モノが少なければ、片付けのストレスも減り快適です。ここでは、愉快的捨て方のコツをご紹介します！

「3秒、3年、3禁句」

「それ本当に要る？」買物のとき3秒で決めて！
「こんなのあったっけ？」3年放置されたもの、必要？
「いつかもしかして・とりあえず」…捨てない言い訳3禁句

ごみの捨て方が分からない時は、市役所ホームページまたはお問い合わせを。

つれづれ
コーディネーター記

健康の為に運動を始めたいと思っても、夏は暑いし…冬は寒い。

外に出るのも気合いが必要！

お家で手軽にできることは？と思い気軽に始めたラジオ体操…今ではすっかりハマっています。一回三分間身体を万遍なく動かすことで目覚めにも良いし、程よいストレッチが首や腰のコリをほぐしてくれて一日のリズムが健康的になります！



皆さんも手軽な運動のひとつとしてラジオ体操を習慣化してみませんか？(I.H)

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

さわやか協力会員
大募集

できる時間と内容で
支えあい活動にぜひ
ご協力ください！
(連絡先)



04-7162-2557

編集/発行

社会福祉法人柏市社会福祉協議会

地域福祉課 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