

MAKI.COM

いきいき マキコム

2015.2.20
3月号

柏市社会福祉協議会
〒277-0005 柏5-8-12
TEL 04-7163-9001

KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU



まきちゃん

梅の花もちらほら
木の芽も膨らんで・・・
春の足音が聞こえます
さあ、花粉症にめげず、
今月も、いきいき元気にみんなをマキコム!!!



つ〜ちゃん

サロン交流会



2月3日・6日の2回にわたり、63のサロンのみなさんが
熱くパワフルに交流・情報交換を行いました。

感想(抜粋)

- ・他のサロンの話がとても参考になった。
- ・みんな頑張っている。
- ・同じようなことに困っていると思った。
- ・話を聴き、まだやれることがあると感じた。
- ・情報交換の時間がもっとほしかった。
- ・毎週開催しているサロンがある。大事なことだと思う
- ・ボランティアの役割分担や当番制は参考にしたい。
- ・町会会館が有料のサロンにびっくり、気の毒だ。
- ・悩みについて具体的アドバイスやヒントをもらった。
- ・市内にこんなにたくさんサロンがあるのに驚いた。
- ・軽食・昼食や利用者を考えたプログラムに刺激を受けた。
- ・今日のような情報交換会はとてもいい取り組み、元気をもらった。
- ・こんな機会をもっと増やしてほしい。
- ・サロン運営者への研修がほしい。
- ・自分たちが参加したいサロンを目指したい。

講演

介護保険法改正

『新しい介護予防について!』

サロンの交流会



これから注目!!

柏市福祉活動推進課
専門監 野口 綾子保健師

4月の介護保険法改正で、地域の実情に合わせて介護予防と生活支援を組み合わせた介護予防・日常生活支援総合事業が、新しく始まります。

柏市では平成28年2月からの実施に向け、準備を進めています。具体的な動きは、今後、市民の皆様いろいろな形でお知らせしていきます。また、必要に応じて説明会等も開催していく予定です。

まきちゃんの ルンルン気分



ねん、みてみて、おいしゅうでしょ!
この頃、夢中なのがパン作り。

パンパンと台に叩きつけてストレス発散。ふっくらふくらみ焼きあがるパンの輝き、小麦の香り...もうたまらないほどしあわせを感じちゃう~

料理は認知症予防に最適 自分で作ったパンの味はサイコーだよ!!

保存版

「星のうつつわ」

を折ってみよう!



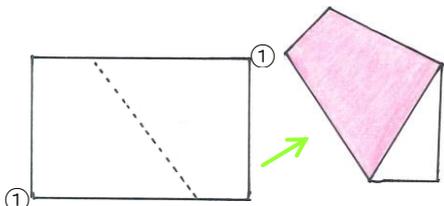
サロン交流会で折ってみたよ～



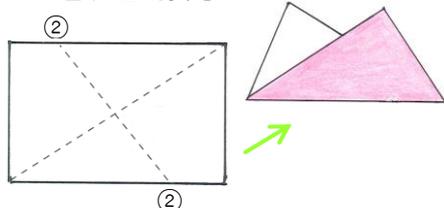
お菓子を入れたり、ちょっとオシャレなうつつわです。七夕やクリスマスにもピッタリです。

☎ 7 1 6 3 - 9 0 0 1

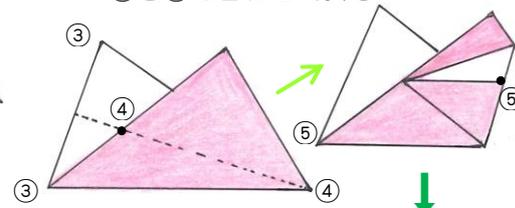
1 ①と①を合わせて折る



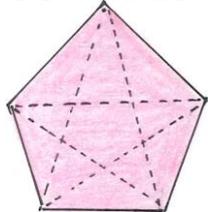
2 開いて②と②を合わせて折る



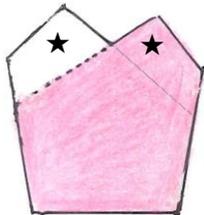
3 ③と③を合わせて折る
④と④を合わせて折る



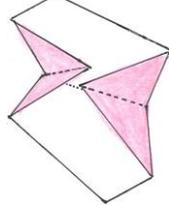
7 5角形を図のように折り角をとがらせてうつつわの形をつくる



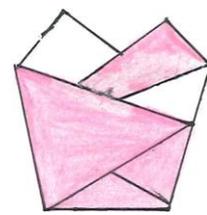
6 ★の部分折り中に入れ込む



5 折った部分を開いて図のように中に折りこむ



4 ⑤と⑤を合わせて折る



まなび倶楽部「折紙で楽しもう！」

光ヶ丘・松葉町の地域活動センターとコラボ

ボランティアバザール

折り方はボランティアセンターへ

介護予防のボランティア団体を楽しく体験!!

バルーン



学んで教えて
みんなで元気に!

2月はバレンタインに合わせて
愛のぼち袋、仕切り付小箱、コマ

介護予防グループ支援事業

介護予防・健康づくり出前講座

☎ 柏市福祉活動推進課
☎ 7 1 6 7 - 2 3 1 8
柏市柏下65-1 ウェルネス柏

1団体、年間2回まで利用できます。

27年度から増える新メニュー3つ

- 1 栄養とからだの健康チェック
- 2 体のネジしめ体操
頭・お腹・お尻・お口のネジしめ
- 3 知って得する節約術!
～健康であることは、節約!?!～(講義)



笑いヨガクラブタンタン



なばな会



レスポワール30

おぢやのま体操



「実際に体験してとってもよかった!! サロンに呼んで、みんなでやってみたい」との声をたくさんいただきました。サロンがもっともっと楽しくなりキウです。

光ヶ丘地域活動センター ☎ 7 1 2 8 - 9 3 8 1
松葉町地域活動センター ☎ 7 1 3 6 - 8 5 5 5