

MAKI.COM

2016.3.20  
4月号

# いきいき マキコム

柏市社会福祉協議会  
〒277-0005 柏 5-8-12  
TEL 04-7165-0880

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

お〜い！みんな元気〜！！

いよいよサクラ咲く春 ウキウキするね

いきいき・マキコムは  
春もみんなを応援するね♪



まきちゃん



つ〜ちゃん



柏市オリジナル介護予防体操  
かしわっぱげんきりんたいそう (と)  
ニューレクゲーム



ほのほのプラザ  
講師 松戸 寿恵子さん



講座当日は、「かしわっぱげんきりんたいそう」をしっかり学び、ニューレクゲームで汗をかき、長生きサンバでみんな笑顔に！地域活動で活用できる技がいっぱい！裏面もご覧ください。

歌で介護予防「健康いきいきはつらつ編」～げんきりん体操のメロディで歌います～

いきいきはつらつ ポイントを  
みんなで一緒に 歌いましょう！  
年に一度は 健診で  
自分の体を みつめましょう！  
生活リズムを 整えて  
毎日測ろう 体重を  
手洗いうがいは忘れずに  
こまめに水分 とりましょう！  
みんなでお出かけ おしゃれして  
自分の足で いつまでも  
運動 サロン ボランティア  
楽しみ いきがい 見つけましょう！

CDには、かしわっぱ体操編、健康いきいきはつらつ編をはじめ、全12曲が収録されています。  
団体への無料配布は ☎ 7165-0880

## 4月からのいきいきプラザの講座

セカンドライフ応援講座 春から変わる！あなたのウォーキング	4/5・12 (火) PMの2日間
地域活動応援まなび倶楽部 折り紙講座：夏編	5/11 (水) PM
セカンドライフ応援講座 ウォーキングでいきいき介護予防	6/3・10(金) PM 6/24AMの3日間
知って安心セミナー 終活入門：シニアライフの整理術	6/7 (火) PM
地域活動応援講座 介護予防グッズで遊ぼう！	6/14 (火) PM
元気チャレンジ介護予防教室	7/1・8・15・22 (金) AM ※22はPMもあり
セカンドライフ応援講座 やってみよう！タオル体操	7/13 (水) PM

【問】 ボランティアセンター ☎ 7165-0880

まきちゃんの  
のんリン気分

逢うは  
別れの始めの巻

ねえ、聞いて！おごく悲しくて…  
相棒のつ〜ちゃんが3月いっぱいじゃめちゃうの。。。 “おわてんぼう”のつ〜ちゃんと“のんぴりや”のまきちゃんは、2人ともちょっとおっちょこちよいだけど、サイコーのコンビだった！  
明るくて、一生懸命なつ〜ちゃん！  
寂しがる人、たくさんいるだろうな！  
つ〜ちゃんお疲れ様、ありがとぅ！！

# やってみよう！ニューレクゲーム



日本レクリエーション協会の チャレンジ・ザ・ホーム “2種目に挑戦！”



キャッチ・ザ・スティック

長さ1mのスティックを、床にトントンと打ち、IPの掛け声でスティックを倒さず、人が右隣に移動するチームワークのゲーム



ペア・リング・キャッチ

向かい合った2人が3個以上のリングをまとめて投げ合い、トータルでいくつのリングをキャッチできるか競うゲーム

どちらも、相手がやりやすいように気遣うゲーム！鬼のようにいかず、大汗かきながら、でも力を合わせ、うまくできるとうれしくなって…体を動かすって楽しい!!

やってみたい方は  
柏市レクリエーション協会 水鳥さん  
☎080-5462-3921 にご相談を!!

## やってみよう！長生きサンバ！



みんな / リ / リ、ビバビバ!!



公益社団法人日本フォークダンス連盟  
牧野正江氏振付のレクダンスをアレンジしたものです。

### 「座ってサンバ」(①～⑥の繰り返し)

<p>①</p> <p>1・2・3 5・6・7 かいぐりかいぐり</p>	<p>②</p> <p>1・2・3・4・5・6・7・8 拍手を1回</p>	<p>③</p> <p>キラキラ、キラキラ 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8</p>	<p>④</p> <p>舟をこぐ 2回 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8</p>	<p>⑤</p> <p>座ったまま足ぶみ 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8</p>	<p>⑥</p> <p>膝を4回 1. 2. 3. 4</p>
--	---	--	--	---	-------------------------------------

## 学び倶楽部「折り紙で楽しもう！(後期)」ギャラリー

折り方は  
ボランティアセンターに！



「まなび倶楽部」は 講座で学んで、地域で教える “がコ”コンセプト！  
参加者はそれぞれに、家族や友人にボランティアでサロンや施設等で、折り紙講師として活躍中で～す。

