

松葉町地域で！  
みつける！つながる！ひろがる！

身近な福祉の相談窓口  
ちいき♡いきいきセンター ミニコミ誌

# ちいき

No.34

編集・発行

柏市社会福祉協議会  
松葉町ちいき♡いきいきセンター  
月・木・金 10:00~16:00  
〒277-0827 柏市松葉町4-11  
松葉近隣センター内  
TEL 04-7136-8555  
FAX 04-7136-8556

発行：2022.3.31

松葉町ちいき♡いきいきセンター

開設 **11** 年目を迎えました！

これからも よろしくお願ひいたします

いきいきセンター  
Memory

松葉町ちいき♡いきいきセンターは、2011年11月1日に  
松葉近隣センター内の管理人室に開所しました。

今までの総利用件数（2022年2月末）は、  
**11,146**件、総相談件数は、**1,856**件となっ  
ており、年間約1,000人の方にご利用いただきました。

また、これまで実施した講座からいくつものサークルが  
立ち上がり、近隣センターやボランティアで活動されて  
ます。

多かった相談事例



高齢になって入院したり  
退院後の生活が心配。  
どのようにしたらよいか？

介護保険の申請や住宅改修、入所や  
通所施設等の情報をお伝えします。  
必要に応じて地域包括支援センター  
等専門機関にお繋ぎします。



これからのいきいきセンター

切れ目のない相談支援 を目指して

高齢、障がい、子ども…多様な福祉の困りごとを解決するた  
め、制度や分野の垣根をこえた、包括的な相談支援体制づく  
りが始まっています。

来年度以降も、より多くの相談機関や地域との連携を大切に、  
相談支援の強化に力を入れて取り組みます！

松葉町でも  
ひろがっています！  
支えあい

いつまでも！

## 元気いっぱい過ごす **秘訣** とは？

団塊世代が75歳以上になる2025年までに、介護保険サービスだけでは難しい、ちょっとした生活の困りごとに対応できる仕組みづくりや、気軽に行ける居場所が必要です。松葉町でも2015年から会議や意見交換を重ね、誰もが安心して暮らしていける地域づくりを進めております。

松葉町は高齢化率は高いものの、元気な高齢者が多く、特に社会参加の割合は市内でも**1位**で、笑う人、ポジティブ思考の割合も高順位です。

今回は、元気に過ごす秘訣でもある「**社会参加**」のうち、身近な一例をご紹介します！

### サロン等の**地域の集まり** 町会行事も身近な社会参加です



### **ボランティア**活動



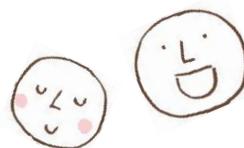
### **サークル**に参加



★上記は一例です。他にも様々な社会参加あります。詳細は下記のいきいきセンターまでご相談ください。

ちょこっと  
健康コラム

## こころの健康と**ストレス**



昨今、心置きなく外出や旅行を楽しむ機会が減り、代わりに様々な制限がかかる中で、窮屈な思いをし、ストレスが溜まっていますか？

「こころの健康」とは、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。こころの健康を保つ3つの要素とされているのが、適度な「**運動**」、バランスのとれた「**栄養・食生活**」、心身の疲労回復と充実した人生を目指す「**休養**」です。そして、十分な「**睡眠**」をとり、「**ストレスと上手につきあうこと**」がこころの健康には欠かせない要素となっています。

(参考：全国健康保険協会 季節の健康情報)

今日からできる！

### セルフケア & ストレス解消法

- ★ **適度な運動を行なう**  
ヨガやストレッチ等で心身ともにリラックス。
- ★ **朝食をしっかりと食べる**  
「朝食を食べない人にストレス症状が現れやすい傾向がある」ことがわかっています。
- ★ **目覚めたら太陽光を浴びる**  
体内時計がリセット。覚醒と睡眠のリズムを保つ手助けに。
- ★ **ぬるめのお湯にゆっくりつかる**  
副交感神経を優位にしてリラックスするためには湯温はぬるめ(38~39度)に。

## 松葉町ちいき いきいきセンター



場 所：松葉近隣センター管理人室内

開設日：月・木・金(祝日除く) 10:00~16:00

TEL: 04-7136-8555