

光ヶ丘地域で！
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.18

編集・発行

柏市社会福祉協議会
光ヶ丘ちいき♡いきいきセンター
火・木・金 10:00~16:00
〒277-0062 柏市光ヶ丘団地200-5
光ヶ丘近隣センター内
TEL 04-7128-9381
FAX 04-7128-9382

発行：2019.3.23

サロン紹介コーナー

地域のふれあいサロンへ 行ってみよう！

お問い合わせは
いきいきセンター
まで

すみれ会

すみれ会は昨年の春で20周年を迎えた伝統あるふれあいサロンです。バス旅行や健康づくり講座、食事会などの楽しい催しがたくさんあります。年に3回の誕生会では素敵なプレゼントもご用意されており、皆でお祝いしています。

毎回近隣の方々が35名ほど参加されており、ボランティアも参加者も一緒に楽しむ和気あいあいとした温かい雰囲気のあるサロンです。オリジナルユニホームを着たボランティアさんが笑顔で迎えてくれます。



対象：多世代
場所：光ヶ丘中部町会会館
(柏市光ヶ丘2-19-7)
開催日：毎月20日
時間：13:00~15:00 (変更あり)



たんぽぽの会

たんぽぽの会は[ボランティア][参加者]という括りがなく全員がボランティア会員のサロンです。“地域を楽しむ”ことを大切にしており、地域活動との繋がりも強く、年齢を重ねても無理なく地域と関わりながら、いきいきとした生活を続けることを目指しています。

毎月の集まりではフレイル予防に取り組み、歌やゲーム、映画会、大好評の年に2回のバス研修等、年間を通して楽しい企画が盛り沢山です。男性の参加も多く、誰もが気軽に参加できるサロンとなっています。

対象：高齢者
場所：つくしが丘ふるさと会館
(柏市つくしが丘1-1-9)
開催日：毎月第2火曜日
時間：13:00~15:00



春はストレスを感じやすい季節…

こころの健康に目を向けて



春は、気候や仕事、引っ越し等で「変化」が多く、心の疲労や自律神経も乱れがちに。気づかぬうちにストレスが強くなっていることもあるので注意が必要です。

「不安や心配が頭を離れない」「すぐ疲れる」「物事に集中できない」「気持ちが張りつめている」等が出てきたら無理をせず、心のバランスを整えましょう！

※2週間以上症状が続く場合は専門医に相談を！

● 生活のリズムを整える

ポイントは3つの時間。「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」を毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。

● 栄養バランスの良い食事をとる

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物が不足しないように心がけましょう。旬のものは栄養も豊かで、食べる楽しみも大きく膨らみます。

● 休養をとる

休日には何もしない、のんびりとした時間も必要です。プライベートも忙しくし過ぎないように。自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

● 体温調節をしっかりと

気候が不安定な春には「薄物の重ね着」を心掛け、すぐに脱ぎ着できるようにしましょう。暑さ・寒さもストレスになります。



緑茶の「うまみ」にはリラックス効果も☆

緑茶特有のうまみ成分「テアニン」にはリラックス効果、睡眠改善作用、カフェインによる興奮作用の抑制、うつ病・統合失調症の症状軽減等の効果があると言われています。



光ヶ丘ちいき♡いきいきセンター



- 福祉の相談
- 地域情報の発信
- ボランティア相談
- 支えあい活動の推進 etc…



開設日： 毎週 **火・木・金** ※年末年始・祝祭日は休み

時間： 10:00～16:00

場所： 〒 277-0062 柏市光ヶ丘団地200-5
光ヶ丘近隣センター1階談話ホール内

電話： **04-7128-9381**

FAX： 04-7128-9382

子育て情報専門の
掲示板もあります！

子どもの掲示板

