

MAKI.COM

いきいき マキコム

2013.12.20
1月号

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

新しい年、もっともっと

いきいき元気にみんなをマキコム！！



ゆかちゃん



まきちゃん

だって、まきちゃんもゆかちゃんも、
みんなの笑顔を、もっともっと見たいモン！！

CDもあります！

手遊びうた

かしわっぱ
げんきりんたいそう

DVDができました！

おちやのま体操サロン編



①指の体操、②なっとうのうた、
③最後のあいさつのうた 全3曲収録



地域の介護予防に
ぜひ役立ててね♪

皆様からのご要望にお応えして、
やっとできあがりしました。
村松先生、ご協力をありがとう！！

DVD・CDをご希望の方は・・・ ※受付開始1月14日(火)より
▶「おちやのま体操サロン編」をご希望の方は、「空のDVD-R」を
▶「手遊びうた」を御希望の方は、「空の音楽用CD-R」を
ボランティアセンター窓口 ☎7165-0880 にお持ちください。
一度お預かりしてデータを入れ、後日窓口でお返しします。

いきいきプラザ 冬～春の講座スケジュール

詳細はお問い合わせください ☎ 7165-0880

講座名	日時
▶ サロン交流会 「おもてなし♡講座」と情報交換	1月24日(金) 13:30~15:30
▶ チームてんとう虫 フォロー研修	1月31日(金) 13:30~15:30
▶ 地域活動応援ワークショップ 「折り紙で楽しもう！」	2月12日(水) 13:30~15:30
▶ 地域活動応援講座 やってみよう！ かしわっぱげんきりん体操とロコモフィット	2月26日(水) 13:30~16:00
▶ 地域活動応援ワークショップ 「サロンで楽しむ簡単ゲーム」	3月11日(火) 13:30~15:30
▶ 知って安心セミナー 終活入門「終の棲家を考える」	3月18日(火) 13:30~15:30

マカンドライブ応援講座

大人のための音読講座

～声を出して脳力アップ～



伊藤先生

1人でも、みんなでも気軽にできる「音読」は口腔機能の向上や認知症予防にとっても効果的です。



伊藤蓉子先生の指導で、心地よいリズムにのり、声を出して読む楽しさ、声を揃えて読むうれしさを味わいました。



ゲストの“あいの会”の「今昔物語」の朗読にうっとり。講座の中では「一寸法師」の速読にもチャレンジしました。

♪ 声や口を使って脳トレ・みんなでやってみよう！ ♪



滑舌にチャレンジ

* 3回続けて言ってみよう！

ろうやくなんによ	こつそしょうしょう
老若男女	骨粗鬆症
こうじょりょうぞく	すがもこまごめ
公序良俗	巢鴨駒込
どしゃさいがい	てきしゅつしゅじゅつ
土砂災害	摘出手術

* 滑舌訓練におすすめ文…

あいうえおのうた(まどみちお)
 きゃきゅきよのうた(まどみちお)
 がぎぐげごのうた(まどみちお)
 あめんぼのうた(北原白秋)
 かつぱ(谷川俊太郎)

吹け吹けボールゲーム

ストローで息の量を調節し、ピンポン玉を袋に入れる。



ポイント！

- * 紙袋をテープで固定する。
- * 対抗戦で競争してみる。
- * ピンポン玉に色づけする。

穴あきささやきコーラス

歌詞をホワイトボードに記載し、たとえば「カ行」を○にして抜くとか、歌詞のこの部分は、ささやく等して歌を唄う。



ポイント！

- * ルールをきちんと共有する。

栄養コラム



中村管理栄養士

5色をそろえて冬も元気!!

年末年始の食べ過ぎ・飲み過ぎや冬の寒さから体の免疫力を回復する方法は、やっぱり、バランスのとれた食事が一番。お手軽な方法は、毎回の食事に5つの色を揃えること。食材の見た目の色でOKです。簡単だから、やってみてね!!

- 赤** …肉・魚・貝・トマト・人参など
- 緑** …緑黄色野菜など
- 黄** …大豆・ナッツ・レモン・みかん・卵など
- 黒** …海藻類・きのこなど
- 白** …ごはん・ぱん・麺類・牛乳・淡色野菜など

例えば…

赤の人参、緑のピーマン、白のたまねぎ、黒の椎茸を刻んで卵と一緒に炒めれば、5色クリア!