

MAKI.COM

いきいき

マキコム

2013.7.20  
8月号

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

暑いですね～♪お元気ですか～♪

創刊号は皆さまから好評の声をいただきました。うれしかった！！

8月号もイケてる介護予防情報をお届けします  
いきいき元気にみんなをマキコム♪ぜひ活用してね！

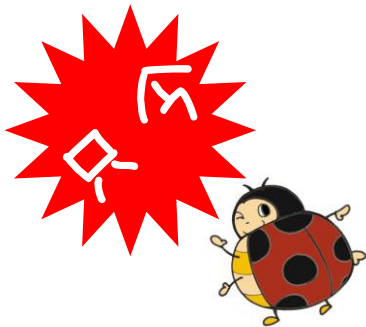


まきちゃん



ゆかちゃん

いきいきプラザの介護予防講座から



# 「チームてんとう虫」

育成中

てんとう虫テストは  
「転倒予防テスト」

4つの測定で、あなたの歩行推定年齢と転倒危険度を判定します。  
判定票がそれぞれに配付されます。さあ、どんな結果が出るか…楽しみ！

立ち上がりテスト



2ステップテスト



手伸ばしテスト



立ち歩きテスト



7月10日からチームてんとう虫育成講座がスタート!!  
てんとう虫テストの測定方法を学び、  
これから地域のサロン等に出向けるよう準備中です。

秋には、皆さんのサロンに訪問できそう!!  
ご希望のサロンは、地区担当にご相談ください。





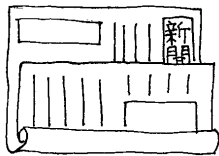
サロンで  
遊んでね♪

ほのぼのプラザますお  
丸山真理子先生からのプレゼント  
ロケットピョ〜ん

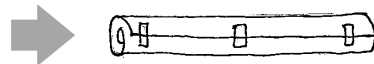


●作り方

- ① 発射台づくり  
新聞紙3枚を重ねて、四つ折りし、  
上部10cmくらいずらして、細く  
丸めていく。

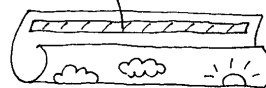


3カ所テープでとめる

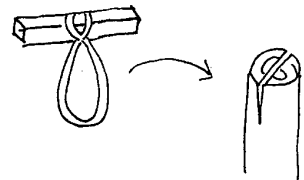


- ② 模造紙などに各自、好きな絵を描く。  
①に両面テープで摩擦が少ないように巻きつける。

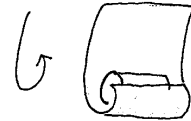
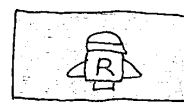
裏に両面テープ



- ③ 輪ゴム2〜3本をまとめて割り箸の中央に結びつける。



- ④ ②に切り込みを入れて、輪ゴムを挟み込む。  
しっかりセロテープで固定する。

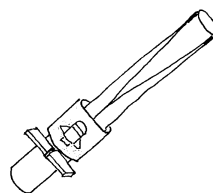


芯は2等分

- ⑤ ロケットづくり  
トイレットペーパーの芯を2等分する。折り紙1/2枚に自分の名前やマークなど、  
自分の物だとわかるものを描いて、芯に貼り付け、上下は内側へ折りこむ。

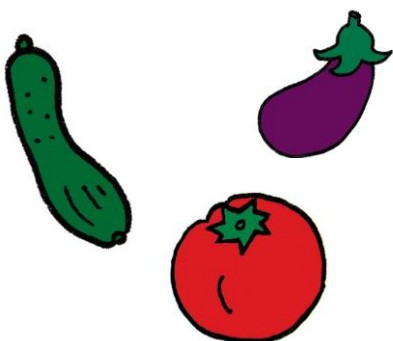
●遊び方

発射台にロケットを乗せ、割り箸に指をかけて、  
手前に引き、指をはなす。  
的などを用意すると良い。



イキイキ  
コラム

食べよう!!暑い夏には「夏野菜」



野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。生で食べられるものも多く、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのも魅力。カラフルな夏野菜で、夏バテや熱中症を予防しましょう!