

MAKI.COM

# いきいき マキコム

2013.8.20  
9月号

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

## 残暑お見舞い申し上げます!!

今年の暑さはハンパない!!

まきちゃんは、アイスノンで夜グッスリ眠れるようにしているよ

ゆかちゃんは、ワサビやトウガラシの香辛料で食欲を奮い立たせてる!

秋に向け、ちょっとした工夫で、夏の疲れを追い出そう!



まきちゃん



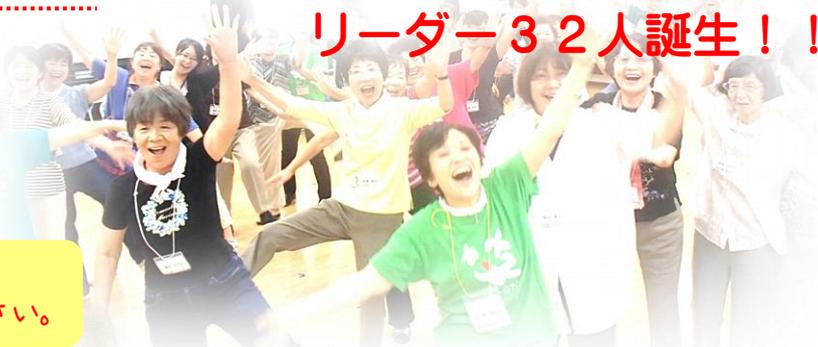
ゆかちゃん

## いきいきプラザの介護予防講座から 地域活動応援講座

日本笑いヨガ協会長 高田佳子さんを講師に、まる2日間・16時間のアツイ講座。新しい介護予防の担い手が育ちました。

# 笑いヨガ

## リーダー32人誕生!!



サロンで笑いヨガやってみませんか?  
ご希望のサロンは、地区担当にご相談ください。



「笑いヨガ」って・・・  
「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた、だれでもできる笑いの体操。  
ホホハハハ、いいぞいいぞ! イェ〜イ!! の掛け声は、子どもにかえるおまじない。  
酸素がいっぱい体に取り込めて、健康と活力を実感できます!!

まきちゃん  
かしわのまちに行く!



これから皆さんのサロンにおじゃまして〜す♪

### こんにちは! 増尾地域ふる協!

8月6日、サロン支援講座で「サロンが元気になる3つのポイント」のお話をしました。

サロンも「いきいき元気にみんなをマキコム」が大切!!

元気な地区社協部の皆さんありがとう♪



# 保存版

材料は  
100円ショップで  
揃うものばかり!!



## 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 第2弾

サロンで  
やってみてね♪



### その1 「おはながみ」でこんなのできた!

#### ●準備するもの

- いろんな色のおはながみ
- スプレー容器と水
- 紙用ボンド



おいしきう!!

#### ●作り方

- ① おはながみを丸めながら
- ② 水をスプレーして形を作る
- ③ 乾かしてボンドでつける

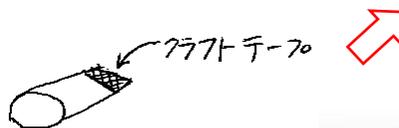


まきちゃん、ゆかちゃんも作ったよ!!

### その2 簡単プレゼントパッケージ

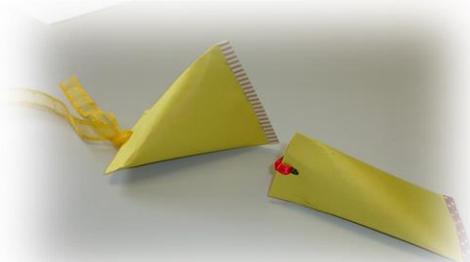
#### ●準備するもの

- 色画用紙(長方形)
- 両面テープ
- クラフトテープ
- リボン
- ホッチキス
- 穴あけパンチ



#### ●作り方

- ① 色画用紙を丸め、両面テープで留めて筒状にする。
- ② 筒の底側をホッチキスで2カ所止める。
- ③ ホッチキスで止めた上に、テープを貼る。
- ④ 口側は底と90度回して合わせ、パンチで穴をあける。
- ⑤ 穴をリボンで留めれば出来上がり。



アメやチョコをいくつか入れてもステキ!!

## 秋の講座のおさそい

### 消しゴムハンコで楽しもう!

消しゴムハンコづくりと消しゴムハンコをつかった  
クリスマスカードづくりにチャレンジします。  
消しゴムハンコを地域活動に生かすワザも学びます。

申込み  
問合せ

柏市社会福祉協議会ボランティアセンター  
柏市柏5-8-12 TEL 7165-0880

講師 日本遊印アート協会 貝森節子さん  
日時 10月4日(金)・11日(金)の2日間  
両日とも午後1時30分~午後4時  
場所 介護予防センターいきいきプラザ  
対象 サロン等地域で活動している方、したい方  
定員 30名(応募者多数の場合抽選)  
申込 ハガキに講座名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記入の上、左記申込先に送付。締切は9月27日(金)必着