

MAKI.COM

# いきいき マキコム

2013.10.20  
11月号

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

## 秋が少しずつ深まっています♪

まきちゃんは、風に揺れるススキと色づく柿に見とれてばかり!!  
ナント!!その間に、ゆかちゃんは、一心に消しゴムハンコを彫り上げて、  
ねえ見て見て!.....まきちゃんだあ~  
さあ今月も「いきいき元気でみんなをマキコム!」でいこう!



消しゴムハンコで楽しもう!

## 地域活動応援 ワークショップ

「上手に作ろうと思わないでね」と講師の貝森先生のうれしいアドバイス。始めは恐る恐るでしたが、たくさんのカードができました。サロンのクリスマスが楽しくなりそうです。

他にもサロンで生かせるクラフトを教えてもらいました。次号でご紹介します。



もらったら  
うれしいな!

# 広がってます! マキコム カ

やってみたよ~♪  
使ってみたよ~のうれしい声!が、  
ぞくx2です!!

チーム てんとう虫  
てんとう虫テストと一緒に  
脳トレも!とても好評でした。



柏中央羽黒台町会  
ふれあいカフェで

おちやのま  
体操

みんなでやると楽しいね。  
体も軽くなったみたい。

松葉地域「秋の集い」で



土地区増尾東映自治会  
サロン「お茶でもいかがですか」で

介護予防  
グッズ

いろいろ借りて、いつも盛り  
上がってます!!



田中地域柏の葉の  
みつばふれあいサロンで  
コーンボールと4字熟語



### その1 なっとう体操

#### 基本の動き

A

な っ と う



両手で7



両手で10



なっとう なっとう

ね~ば ねば

A



糸をひくように、両手を左右にのびちぢみ



なっとう なっとう

ね~ば ねば

【くり返し】



大粒

なっとう



頭の上に両手で大きな輪

A

小粒

なっとう



胸の前で両指で小さな輪

A



おかめ

なっとう



おかめのお面のようにほっぺにOKの輪

A

水戸

なっとう



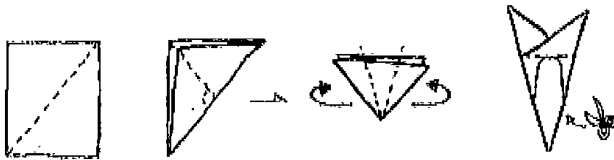
片手で3

両手で10

A

### その2 水に咲く花

ゆっくりと咲く花に心癒されます



- ①親水性の紙(新聞紙、折り紙等)を三角に折る
- ②さらに三角に折り、破線を山折りする。
- ③線の上を切る。



④花びらを順番に折る。

⑤水に浮かべるとゆっくり開いていく。



## 講座

### 大人のための音読教室

「声を出して脳力アップ！」

声を出すことで脳を活性化し、いつまでも元気なシニアライフを目指しましょう!!

日時 平成25年12月4日(水) 13:30~15:30

場所 介護予防センターいきいきプラザ

対象 市内の60歳以上の方 30名

申込 ハガキに講座名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話を記入の上、下記宛に送付。またはFAX(7165-1355)。

11月22日〆切。※応募多数の場合は抽選

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