

MAKI.COM

# いきいき マキコム

2013.11.20  
12月号

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

KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU



まきちゃん

ゆかちゃん

## 寒くなりました！お元気ですか！？

まきちゃんも、ゆかちゃんも、急な寒さに元気いまいち。  
でも「いきいき・マキコム」は燃えてるよ！  
皆さんの応援がとっても嬉しい～♪

\*\*\*セカンドライフ応援講座\*\*\*

# ウォーキングセミナー

### 心と体のエクササイズ

いつまでも自分の足で元気に歩くため  
大神講師の熱血指導のもと、  
「歩く」楽しさを心と体で学びました。

目的を持つと更に楽しく歩けるね！！



ウォーキング  
パスポート

柏保健所  
☎7167-1256



エンジョイ  
パトロール

防災安全課  
☎7167-1111

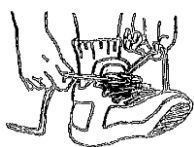
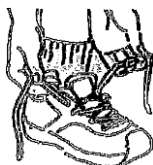
ひと  
memo



## ウォーキングシューズの履き方

ウォーキングでは、踏みこみやキック時に、つま先を頻繁に使うので、つま先部分に余裕を持たせることがポイントです。

①靴ひもを必ずゆるめ、靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりを作る



②履いたら、かかとで軽く地面を叩き、ヒールカウンター部分にかかとをきちんと収める。

③そのままゆっくり体重をつま先に移し、少しかかたとを上げた体勢で足の甲から足首までをしっかりと固定するように靴ひもを結ぶ。



セミナー卒業生の会

## GoGO ウォーキング

毎月1回のウォーキングが  
楽しみです♪



保存版

消しゴムハンコの貝森先生からのプレゼント

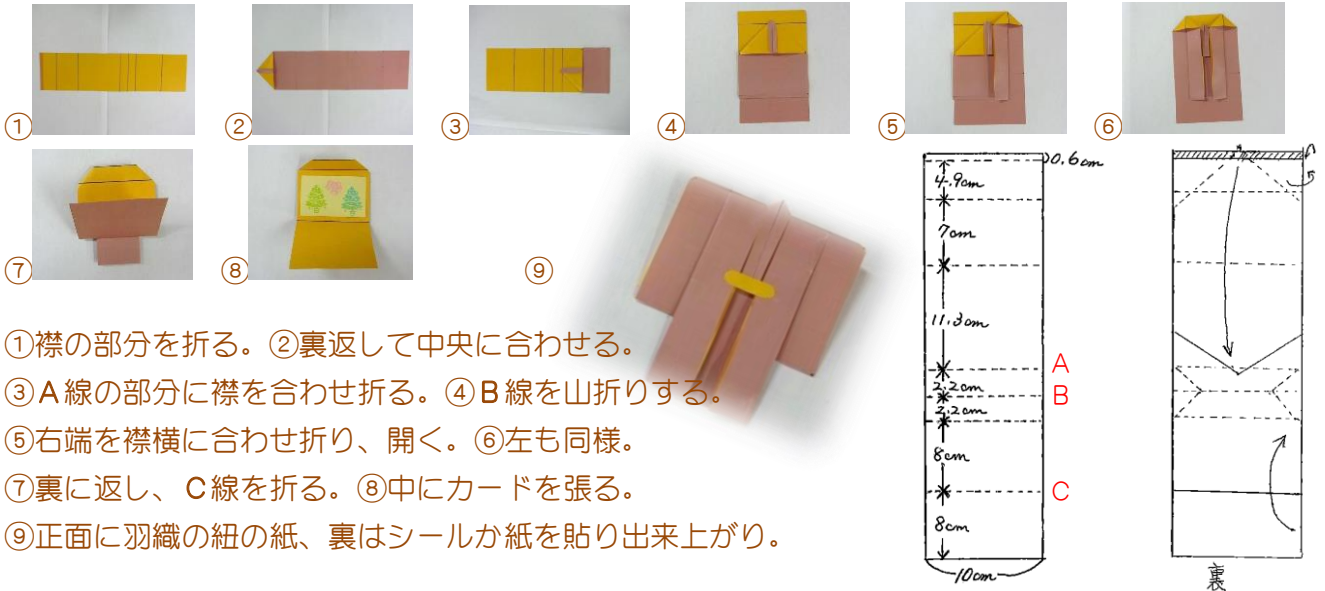


ちょっとおしやれでしょ！

# もらった人の笑顔が見えるクラフト 2つ

## その1 着物のカード

用意する物 紙 (10×44.2 cm)、のり、  
名刺サイズのカード

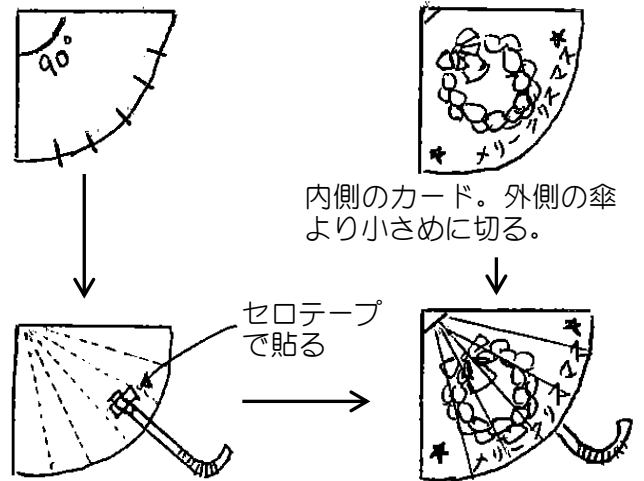


- ①襟の部分を折る。②裏返して中央に合わせる。
- ③A線の部分に襟を合わせ折る。④B線を山折りする。
- ⑤右端を襟横に合わせ折り、開く。⑥左も同様。
- ⑦裏に返し、C線を折る。⑧中にカードを張る。
- ⑨正面に羽織の紐の紙、裏はシールか紙を貼り出来上がり。

## その2 傘のカード

用意する物 2色の色紙、曲がるストロー、  
のり、セロテープ、ハサミ

- ①傘とカードになる2枚の紙を同じ大きさに切る。
- ②傘の紙は、縁に6等分の印をつけ折り目をつける。
- ③カードは、傘より少し小さく切る。
- ④ストローを切って、セロテープで貼りつける。
- ⑤カードの紙を傘に貼りつけ、折り目にそって折る。
- ⑥輪をつける。(好みの太さで)



## サロン交流会のおさそい

学びと情報交換のひとつで  
サロンを元気にしましょう！

- ▶ おもてなし講座  
「参加者が感動するおもてなしの極意」
- ▶ 情報交換会
- ▶ サロンに役立つインフォメーション

日時 平成26年1月24日(金)

13:30~15:30

場所 介護予防センターいきいきプラザ

対象 各サロン2名を目安に70名程

申込 12月に各サロンあてに送付する申込書に  
ご記入の上、下記にFAXあるいは郵送で

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  
〒277-0005 柏市柏5-8-12  
TEL7165-0880 FAX7165-1355