

身近な福祉の相談窓口
ちいき♡いきいきセンター ミニコミ誌

編集・発行

柏市社会福祉協議会
光ヶ丘ちいき♡いきいきセンター
〒277-0062 柏市光ヶ丘団地200-5
光ヶ丘近隣センター内
TEL 04-7128-9381
FAX 04-7128-9382

ちいき

No.14

発行 2017.12.23

大好評を頂いた
公開講座の**続編!**

知って得する

介 護 保 険



介護保険を使うには、
まずどうしたら良いの？

デイサービスやヘルパーって
月にいくらぐらいかかるの？

1割負担と2割負担の
差ってなに？

日 時：2月20日(火)
13:00~15:30

会 場：光ヶ丘近隣センター2階 会議室AB

費 用：無料

定 員：40名 **※定員に達し次第×切となります**

持ち物：筆記用具・飲み物

申込み：2/9(金)までに電話か直接窓口にて
光ヶ丘ちいき♡いきいきセンター

TEL: 04-7128-9381



利用者
募集

タウンカフェ☆ひかり

タウンカフェ☆ひかりは地域の力です。
お互いさまの気持ちでお手伝いさせていただきます。



買い物支援 始めました!

買い物には出かけられるけど
重たいものが持てなくて困る...



同行してご自宅まで届けるお手伝いをします

【実施曜日】 毎週**金**曜日(年末年始は休み)

【利用料金】 1回100円(お試し期間限定)

【受 付】 午前10時から午後4時

※買い物をする前に「タウンカフェ☆ひかり」で利用を
お申込み下さい。(事前予約可)

※お買い物は光ヶ丘商店街に限ります。

申込み・問合せ 7199-7740
(タウンカフェ☆ひかり)



足腰が痛くて
家まで運べない...

講座
報告

公開講座「光ヶ丘の施設を知ろう」



10月13日(金)に「光ヶ丘の施設を知ろう」講座を開催しました。

38名の方が参加され、光ヶ丘地域の9施設から直接お話を伺いました。今回は入所施設中心に来ていただきましたが、光ヶ丘地域は在宅サービス等も充実した地域です。これからもこのような公開講座を開催し地域の皆様に情報を知っていただく機会を作っていきたいと思っております。



参加者の感想

- ・自分の地域にこんなに施設があるなんて知らなかった。
- ・今後の参考にしたい。
- ・説明がわかりやすかった。
- ・施設のパンフレットが貰えて良かった。

などなど

光ヶ丘で人気！
ボランティア団体インタビュー

かしわ笑いヨガクラブ

活動日：毎月第1水曜日(1月は第2水曜日)
13:30~14:45

連絡先：野中
(04-7176-2112)

普段は室内ですが、春と秋に1回ずつ外で活動しています。



質問1.どんな活動をされていますか？

笑いヨガで楽しく健康になれるようにサロン等で活動しています。

質問2.活動をしていて良かったなと思う時は？

最初は不安そうにしている方も最後にはみんなが笑顔になって一体感を感じる時です。目に見えて体調が良くなるので、やりがいも感じます。

質問3.読んでいる方に一言！

只今メンバー募集中です。光ヶ丘近隣センターでも活動しているので、興味がある方はぜひ体験に来て下さい。



冬を健康に過ごすポイント！

乾燥・気温差に気をつけよう！

- ★空気が乾燥すると、肌だけでなく鼻や喉の粘膜も乾燥して体の防御機能が低下し、ウイルス感染しやすくなります。室温は20度前後、湿度は50~60%に保つことが理想です。加湿器なども利用しましょう。
- ★うがいや手洗いは基本です。水分補給も忘れずに。
- ★マスクはのどの乾燥や感染予防になります。
- ★寒暖差を減らそう！入浴中に脳卒中を起こすこともある為脱衣所を暖房器具で温めておくと安心です。

食事は？運動は？

- ★食事は野菜たっぷり、食物繊維のあるものは、便秘予防にもなります。ビタミンC(免疫力に欠かせない)やビタミンA(粘膜維持)を摂りましょう。みかん、レバー、ニンジン、ホウレンソウなどの青菜類、かぼちゃなど。生姜は体を温めます。
- ★冬も散歩などで体を動かしましょう！！サッサカ歩きと通常歩きを交互に3分ずつくらい繰り返すと、筋力アップします。



光ヶ丘ちいき♡いきいきセンター

光ヶ丘近隣センター1階 ロビー内

毎週 火・木・金 10:00~16:00
☎04-7128-9381 / FAX 04-7128-9382