

昨年、好評だった介護予防グッズ。  
たくさんの団体の活動にご利用いただきました。  
今年度、更にパワーアップ!! 新しいグッズが増えました。  
ぜひ、ぜひ、ご利用ください。

## 介護予防グッズの冊子



約当てあそび(表)



約当てあそび(裏)



的に当てて、点数で競います。個人でも団体戦でも！



カルタ2つ



認知症予防プログラム3Aのゲーム。  
みんなで周りを持って協力してボールを  
穴に入れます。  
笑顔がいっぱいになります。

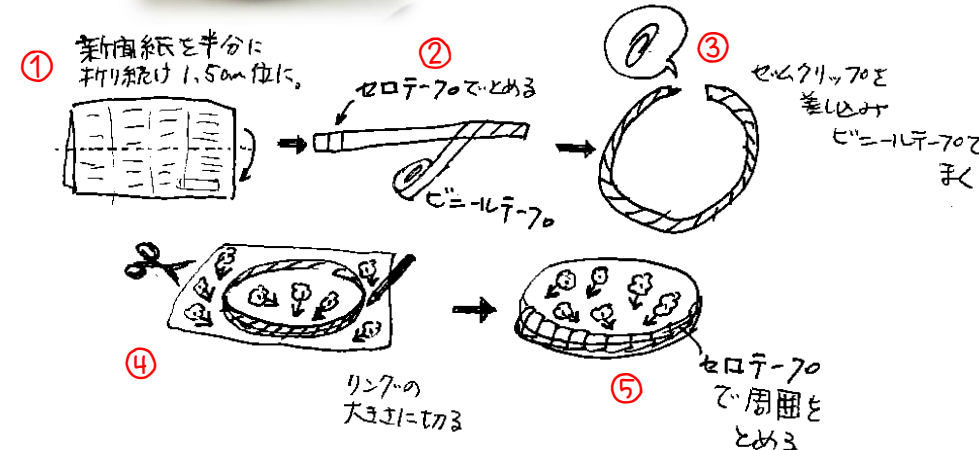
ご存知！けん玉と懐かしい思い出カルタと唱歌カルタ

## 出前講座 介護予防グッズで遊ぼう！

介護予防担当職員がおじゃまし  
遊び方を教えます。  
お気軽にお電話ください。



## 遊んでみよう！ フライングディスク



## 遊び方

- ① 遠くに飛ばしてみる。  
誰が遠くに飛ばかな
- ② ニ人で投げ合いキャッチ！  
うまくとれるかな
- ③ 的に入れてみる。  
的にうまく入るかな
- ④ 的に当ててみる。  
的に点数をつけて  
競い合うのもグー！

## 介護予防グッズの貸し出しは・・・

- ・借りたいグッズを一覧表で確かめ、電話か窓口で予約してください。  
※更新した一覧表は5月15日から配布予定です。
- ・貸出期間は原則14日以内
- ・保管場所まで取りに来ていただきます。  
【予約申込・問合せ】ボランティアセンター ☎7165-0880  
※地区担当職員にもご相談ください。

# いきいき マキコム

2015.4.20  
5月号

柏市社会福祉協議会  
〒277-0005 柏5-8-12  
TEL 04-7165-0880



まきちゃん

「地域やサロンでマキコムを配りたい！」って  
電話が来るよ

うれしい悲鳴のまきちゃんとおつちゃん  
マキコムで、みんないきいき元気になろうね〜♪

5月号は市社協の地区担当職員の紹介も！  
今年度もどうぞよろしくね〜



つ〜ちゃん

## サロンのレクリエーションパワーアップ法

その1

### デイホームちやのまに学ぶ レクリエーション術

村松先生の「ちょこっとタイムのレクリエーション」は、手軽にできる簡単な体操やゲームがいっぱい。



持っているフライングディスク  
の作り方は裏面に!!

あっという間の2時間で、  
脳がグ〜んと活性化しました。  
一つの素材も、アイデア次第でいろいろ楽しみ、  
遊べることを学びました。  
サロンでぜひ活用したい技

です。

その2

### 認知症予防プログラム3Aを 体験してみよう



3Aとは「明るく、頭を使い、あきらめない」の3つのA。やさしいいっぱいに褒め、失敗を笑いに変えて、みんなで楽しむ時間を共有するプログラムです。

ゲームは全部で20種類。そのうち13種類を体験。  
みんなサイコーの笑顔になりました。



サクラだらけの巻

山高神代桜



ウニ塚の桜

三春の滝桜

ねえねえ見て見て〜  
今年は素敵なサクラにたくさん会えたよ！  
樹齢1000年以上の艶やかさに、もう感動！  
元気パワーをいっぱいもらっちゃった！  
ついでに温泉と御馳走も付いて、う〜ん、サイコーの春！

## 春の講座スケジュール

「おちやのま体操サロン編」 講習会	4月24日
初級栄養講座	5月19日
知って安心セミナー 目からウロコの栄養講座	6月18日
心と体のエクササイズ ウォーキングセミナー	6月5日・12日

詳細はお問い合わせください。☎7165-0880



# ご活用ください

## 柏市社協

### 地区担当職員紹介



- ① 名前
- ② 担当業務・連絡
- ③ 血液型
- ④ 動物に例えると
- ⑤ 今年度のテーマ

地域支援全般



- ① 山口 利史(ヤマギチ トシム)
- ② 地域支援  
Tel 7163-9001
- ③ O型
- ④ インド象
- ⑤ イケイゲドンドン

柏中央地区



- ① 関根 光輝(セネ ミツテル)
- ② 総務・会計  
Tel 7163-9000
- ③ O型
- ④ 温泉猿
- ⑤ 躍進

新田原地区



- ① 助川 美樹子(スガワ ミチコ)
- ② かしわ福祉権利擁護センター  
Tel 7165-1144
- ③ A型
- ④ 熊
- ⑤ 自分らしく、楽しむゾ

永楽台・富里地区



- ① 向後 鶴代(コノミ ツルヨ)
- ② ボランティアセンター  
Tel 7165-0880
- ③ O型
- ④ パンダ
- ⑤ 地道にコツコツ!

豊四季台・豊四季台西・高田地区



- ① 吉本 祥子(ヨシモト 祥子)
- ② 地域支援(豊四季台いいきいきセンター)  
Tel 7163-9001
- ③ B型
- ④ 子ブタ
- ⑤ 健康的な体づくり♪

豊四季台・豊四季台西地区



- ① 菊田 裕次(キクダ ユウジ)
- ② 地域支援(豊四季台いいきいきセンター)  
Tel 7163-9001
- ③ O型
- ④ ナマケモノ
- ⑤ 一つ一つの業務を理解する

旭町地区



- ① 櫻井 健一(サクライ ケンイチ)
- ② かしわ福祉権利擁護センター  
Tel 7163-1234
- ③ O型
- ④ ピンタゾウガメ
- ⑤ 好き嫌いをしない!

新富地区



- ① 後藤 ゆかり(ゴトウ ユカリ)
- ② 会計  
Tel 7163-9000
- ③ AB型
- ④ あらいぐま
- ⑤ 美肌!!!

高田地区



- ① 富樫 智和(トカシ トモカズ)
- ② ボランティアセンター  
Tel 7165-0880
- ③ O型
- ④ ホッキョクグマ
- ⑤ どうにかなるさ!

松葉地区



- ① 長瀬 彩子(ナガセ アヤコ)
- ② 地域支援(松葉町いいきいきセンター)  
Tel 7163-9001(7136-8555)
- ③ O型
- ④ ヒツジ
- ⑤ 楽しく仕事と育児♡

松葉地区



- ① 鈴木 千尋(スズキ ヒロコ)
- ② 地域支援(松葉町いいきいきセンター)  
Tel 7163-9001(7136-8555)
- ③ O型
- ④ ビーバー
- ⑤ 気負わず、前向きに!

田中地区



- ① 高橋 史成(タカハシ フミナリ)
- ② 企画・財務  
Tel 7163-9000
- ③ B型
- ④ カンガルー
- ⑤ チャレンジ

西原地区



- ① 平野 いずみ(ヒラノ イズミ)
- ② さわやかサピス/ファミリーサポートセンター  
Tel 7162-2557/7162-0330
- ③ B型
- ④ ウシ
- ⑤ 美しく老いる!

富勢地区



- ① 佐々木 一茂(ササキ カズシゲ)
- ② 総務  
Tel 7163-9000
- ③ A型
- ④ トリ
- ⑤ 全てに充実!

土地区



- ① 野澤 小百合(ノザワ サユリ)
- ② かしわ福祉権利擁護センター  
Tel 7163-7676
- ③ A型
- ④ カメ
- ⑤ 早寝早起き体力づくり!

光ヶ丘地区



- ① 山宮 みずき(ヤマミヤ ミヅキ)
- ② 地域支援(光ヶ丘いいきいきセンター)  
Tel 7163-9001(7128-9381)
- ③ O型
- ④ プレイリードッグ
- ⑤ 何事も丁寧に対応

光ヶ丘地区



- ① 田畑 千鶴(タナハタ チヅル)
- ② 地域支援(光ヶ丘いいきいきセンター)  
Tel 7163-9001(7128-9381)
- ③ B型
- ④ ハムスター
- ⑤ 即座に対応できる人に

## 沼南地域 包括支援 センター

沼南地域全般



- ① 竹之内 誠(タケノチ マコト)
- ② 沼南地域包括支援センター  
Tel 7190-1900
- ③ O型
- ④ アザラシ
- ⑤ 7回目のフルマラソン

風早南部地区



- ① 前川 トモ子(マエカワ トモコ)
- ② 沼南地域包括支援センター  
Tel 7190-1900
- ③ A型
- ④ ひつじ
- ⑤ 粘り強さを持ちます

藤心・酒井根地区



- ① 瀧澤 孝悦(タケザワ カクヨ)
- ② ボランティアセンター  
Tel 7165-0880
- ③ O型
- ④ ワニ
- ⑤ 自転車でロコモ予防

南部地区



- ① 藤田 哲也(フジタ テツヤ)
- ② かしわ福祉権利擁護センター  
Tel 7163-7676
- ③ A型
- ④ ラクダ
- ⑤ ステップアップ

風早南部地区



- ① 藤本 由香(フジモト ユカ)
- ② 地域支援(風早南部いいきいきセンター)  
Tel 7163-9001(7160-6511)
- ③ O型
- ④ ダンゴムシ
- ⑤ 仕事と家庭の両立

風早南部地区



- ① 松田 美智代(マツタ ミチヨ)
- ② 地域支援(風早南部いいきいきセンター)  
Tel 7163-9001(7160-6511)
- ③ AB型
- ④ ミケネコ
- ⑤ 転ばぬ程度に俊敏に(=^・^=)

地域支援全般



- ① 加藤 繁子(カト シガコ)
- ② 地域支援  
Tel 7163-9001
- ③ B型
- ④ 日本ざる
- ⑤ 夢は大きく

大津ヶ丘・塚崎地区



- ① 加藤 昇(カト ノボル)
- ② 沼南地域包括支援センター  
Tel 7190-1900
- ③ O型
- ④ シマウマ
- ⑤ 自立!!

風早北部地区



- ① 佐藤 美歌(サト ミカ)
- ② 沼南地域包括支援センター  
Tel 7190-1900
- ③ O型
- ④ ミーアキャット
- ⑤ 笑顔・感謝・食欲!

手賀地区



- ① 日笠 千晴(ヒガシ チハル)
- ② 沼南地域包括支援センター  
Tel 7190-1900
- ③ AB型
- ④ アルパカ
- ⑤ しなやかな身体づくり