



ち い き

■編集・発行

社会福祉法人柏市社会福祉協議会
風早南部ちいき・いきいきセンター
〒277-0941

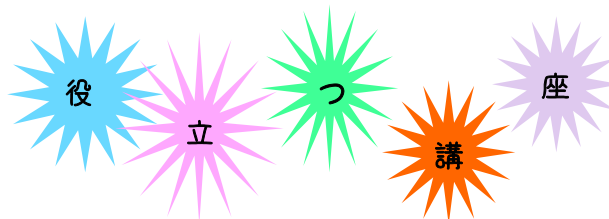
柏市高柳 1652-10 高柳近隣センター 2階
TEL04-7160-6511 FAX04-7160-6515

ボランティアバザール

サロン活動で内容に困っている方、
ボランティアをこれから始めたいと
考えている方必見です！

社協登録ボランティア団体の紹介と体験、
まきちゃんかつ〜ちゃんの介護予防の紹介
もあります。

- *脳トレ
- *蓄音機で聞く音楽
- *楽しい介護予防グッズ
- *他にも色々



日時：**10月27日（火）**

13:30~15:30

場所：高柳近隣センター 1階多目的ホール

対象：柏市在住の方 25名

【申込・問い合わせ】

風早南部ちいき♡いきいきセンター
窓口または電話・FAXで

電話 04-7160-6511

FAX 04-7160-6515

♡♡♡助け合い・支えあいが進まない原因は・・・日本人が助けられ下手であること！

助けられ上手になろう！～新しいおつき合いのすすめ～

自分の問題を、
まわりの人に
打ち明けよう！

隣人知人とは、
迷惑をかけ合える
関係になろう♡

気になる人には、
お節介と言われて
も関わろう！

困ったときは
思い切って「助けて」
と言うう！

助けられたら
「すみません」ではなく
「ありがとう」♡



あなたのそばには民生・児童委員や
地区社協委員、柏市民健康づくり推進
員などいます。

風早南部ちいき♡いきいきセンター
も福祉の相談窓口です。

太巻き寿司講座報告



千葉県の郷土料理
太巻き寿司は作るのも
楽しく、素適な絵柄が切
り口に現れ感激です！

4月28日（月）定員の2倍の応募があった講座を開催。
「バラのはな」と「四海巻き」の太巻き寿司を
風早北部地区社会福祉協議会ボランティア部会の皆さんに
教えていただきました。いつもと違う「のりまき」、どう組
み合わせていくか、具を置くか、楽しみながら作りました。
「綺麗なので孫に作ってあげたい」などの感想がありました。
社協や風早南部ちいきいきいきセンターの紹介もさせても
らいましたが、「相談窓口がこんな所にあったのね」といきい
きセンターも周知でき、相談も数件ありました。講座を通じて、
情報提供もしています。



薄焼き卵の上にピンク色の酢飯をのせて、
くるくる。ほうれん草でバラの葉を。

傾聴講座開催 人の話を聴くポイントは？

聴き上手になると相手の気持ちに
寄り添えるようになり、対人関係
がスムーズに。



* 相手の話をさえぎらない

×「ということは、〇〇ってことだね」⇒

先回りせず
最後まで聴こう。

* 相手の話を盗まない

×「そうそう、うちの夫もそうよ。昨日もね…」⇒

相手から自分へ
話し手が変わってしまう

* 相手の意見を否定しない

人の価値観・心情を理解する

×「君の意見は違うと思うなあ…」⇒

自分と違っていても、まずは
相手を受け入れよう。

* 相手のペースでゆっくり話させ、ゆっくり聴く。

【対話と傾聴の会かしわ】嶋田さんと苗村さんから実際の
傾聴活動で気を付けている事を話していただきました。

謙虚な姿勢、幼児言葉はさける、人に優しく丁寧に、人に
興味を持って想像力を生かして活動しています。



健康一口メモ 「水」を飲もう！



私たちが生きていくために「水」は
欠くことのできない存在です。不十分になると、
熱中症・脳梗塞・心筋梗塞等の要因となってき
ます。

普段の水分補給+あと2杯

寝る前と目が覚めた時に水を飲む習慣を！

*アルコールは水分補給にはなりません

風早南部ちいきいきいきセンターは

身近な福祉の相談窓口です
ひとりで悩まず気軽にご相談下さい。
今年度は藤本・松田が担当です。
よろしくお願いします。



高柳近隣センター2階 毎週火・水・金

10:00~16:00

☎ 04-7160-6511