



秋のフォロー研修が始まります！

介護支援
サポーター数

750人

平成25年
9月15日現在

いよいよ学びの秋到来。今年度も4つ研修を開催します。

どれも介護予防やサポーター活動に役立つ内容ばかり。申し込み方法は裏面、研修参加にはスタンプを2個押印！ふるってご参加ください！！

研修 その1

柏で心豊かな シニアライフを 送るために



- 日時 11月12日(火) 13:30~16:00
- 場所 ウエルネス柏4階 研修室
- 講師 東京大学高齢社会総合研究機構
学術支援専門職員 木村 清一さん
- 内容 “いつまでも活躍できる”をテーマに進む豊四季台地域のまちづくりの取り組みを含め、自分らしく生きがいのある高齢期を過ごすためのヒントを学びます。

研修 その2

「ロコモフィットかしわ」を知る！

～貯筋を増やす
生活習慣づくり～



- 日時 11月20日(水)
13:30~16:00
- 場所 ウエルネス柏4階 研修室
- 講師 柏市障害福祉就労支援センター
ハートフルかしわ
理学療法士 浅井 純子さん
- 内容 いつまでも自分の足で歩き続けるために、今柏市が取り組むロコモ予防事業について学びます。簡単にできるロコモ予防体操にもチャレンジします。

研修 その3

変わる 老人ホーム



～さまざまな高齢者施設を知る～

- 日時 11月22日(金) 13:30~16:00
- 場所 ウエルネス柏4階 研修室
- 講師 東葛年金サポート
社会保険労務士 中崎 亮さん 他2名
- 内容 サポーターの受け入れ施設でもある様々な高齢者施設について学びます。最近の施設を巡る状況もお知らせします。

研修 その4

自分のコミュニケーションの癖を知る



- 日時 12月6日(金)
13:30~16:00
- 場所 ウエルネス柏4階
研修室
- 講師 東京大学大学院教育学研究科
生涯学習基盤経営コース
園部 友里恵さん
- 内容 豊かな人間関係を結ぶために自分のコミュニケーションの取り方を振り返り、サポーター活動に生かしましょう。

フォロー研修の申し込みについて

- 参加方法** 1人1回参加が基本ですが、応募状況によっては複数の研修を受講できます。希望する研修が複数ある場合は、第1、第2希望と順位をつけてお申し込みください。
- 申込方法** 希望講座名・サポーター番号・氏名を同封の申込用紙に記入しFAXするか郵送でお申し込みください。先着順です。
- 申込締切** 10月25日(金)(必着)
但し、各研修とも定員になり次第締め切ります。
- 申込問合せ先** 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 電話:7165-0880 FAX:7165-1355 担当:田邊/小谷
- その他** ① 研修参加時には、必ず「ときめきスタンプ手帳」をご持参ください。
② 研修会では、受け入れ施設等の方にもご出席いただき、メッセージをいただく予定です。



健康コラム

脳を活性化する スペシャルなお話し

保健師 藤本 由香

脳の働きを高める行動とは何でしょうか？巷で色々な方法が取り上げられておりますが、沢山ありすぎて困ってしまいますね。そこで皆様にお勧めするのは、「運動」です。

暑くて家にこもりがちだった季節は過ぎ、運動に最適な季節となりました。

運動は、思考能力を高め、注意力・気分・やる気を向上させると言われております。さらに免疫力の向上、アルツハイマー病の予防にもなることが判明しているそうです。

まずは、キュッとお尻とお腹を引き締め、姿勢よく過ごすことから始めましょう♪

「運動は、脳の機能を最大限に高めることが出来る、最も効果的な方法です」



応援してます!!

柏市福祉活動推進課の
担当者をご紹介します。



課長 佐藤高市 今年の4月に着任しました。サポーターの皆様には、ご協力感謝しています。介護予防は重要です。現在、個人的にはロコモにスッキリはまり、毎日スクワットに励んでいます。効果はバッチリ！使っていない筋肉に力が戻りました。



松沢宏治 担当になって2年。説明会で皆様にお会いし、いつも皆様のやる気に圧倒されています。個人的には、27歳、未婚、A型、ボランティアは未経験、趣味は楽器演奏でギターを弾きます。ライブ演奏も楽しんでます。

お二人から
ひと言!!

サポーターの皆さん、この制度を大いに活用し、外に出て、多くの人とつながりを作ってください。応援しています。

柏市社協の新しい担当者です。



小谷響子 ボランティアセンターに入社1か月、そして、「5人の子育て」真っ最中。公私ともにパワフルに暮らしています。これから、皆様のお役にたてるよう、笑顔でサポートしてまいります。よろしくお祈りします。

柏市社協の役立つサービス

車いすの貸し出し

在宅の高齢者等が緊急かつ一時的に車いすが必要になった時に3か月間以内で車いすを貸し出します。



詳細はお問い合わせください。

問合せ先: 柏市社会福祉協議会

ボランティアセンター ☎7165-0880
沼南社会福祉センター ☎7193-2941

編集後記

車から電車通勤に代えて早6ヶ月！歩行力がついて、体重も少し減りました。電車での読書も楽しんでいます。日ごろの暮らしをちょっと変えてみるのもいいものですね。(T.M)

●何かありましたら、お気軽にご相談ください。