

MAKI.COM

いきいき

マキコム

2016.6.20
7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

だんだん 暑くなってきたね
まきちゃんは 大あせかきかき、がんばってるよ
みんなは元気～！？
さあ！！ 暑さに負けずに
夏も、いきいき元気にみんなをマキコムよ～



遺品整理人
からの
アドバイス

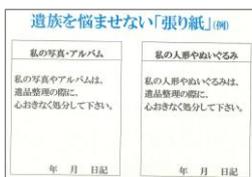
知って安心セミナー

シニアライフの整理術



あんしんネット
石見 良教 講師

石見講師の、遺品整理・福祉整理の現場からのアドバイスは目からウロコ！「もし、今突然に認知症になったら、死んでしまったら、家の中はどうなる？」の講師の話に、たくさんの受講者が真剣に学びました！エンディングノートを活用したり、張り紙でモノの整理の行先を示すなど、アイデアも満載でした！！



物の整理 = 生前整理のポイント

- ▶ 一番に整理・清掃するところは・・・
⇒ 冷蔵庫とトイレのきれいさが、その家のきれいのバロメーター！
- ▶ 不要家財“あるある”を“ないない”へ
⇒ 残された人には、不要な品かも…
 - 1 自分の気持ちを定める
 - 2 本当に必要？ 執着心を断つ
 - 3 気持ちが定まったらすぐ行動
- ▶ 身の回りのものは、せめて1.5tに！
⇒ 物が多くて亡くなると家族が大変

“あるある” チェック (*印は捨てづらい物)

写真やアルバム*	小 銭 の 山
ハガキや手紙*	雑 誌 ・ 書 籍 *
C D ・ D V D	化粧品などの試供品
引 き 出 物 *	趣味的コレクション
請 求 書 ・ 領 収 書	子供の通知表や絵等
洋 服 ・ 着 物 *	廃 家 電
靴 や バ ッ グ	人 に 内 緒 の 品

おさかいよ
暑い夏に
レベルアップ

笑いヨガリーダー養成講座

笑いヨガをリードする技を学んで、
地域活動に役立ててみませんか？

日時 8月9日(火)・10日(水)の2日間
両日とも9:30～17:00
場所 介護予防センターいきいきプラザ
講師 日本笑いヨガ協会
代表 高田佳子 さん

定員
30名

費用 テキスト代等実費 2,000 円
申込 講座名・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号
を記入し、ハガキかFAXで。(応募多数は抽選)

柏市社会福祉協議会ボランティアセンター

〒277-0005 柏 5-8-12 ☎7165-0880 FAX7165-1355



ワーイ！見て見て！！ 我が家のビワの木に、5年
目にして、初めてビワがなったよ～ だんだん色
づいて、こんなに大きくなったんだ！
みずみずしくてほんのり甘くて、おいしかった～
幸せだね。ビワの木にも感謝！！
たった6粒だけの自然からのプレゼント！！
来年は、みんなにもごちやうできるかな～

介護予防 一番初めはお口の中から



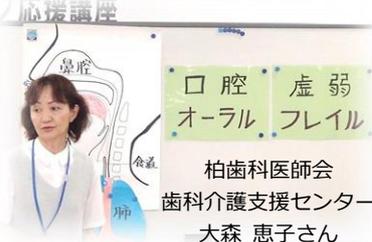
オーラルフレイルにご用心！

フレイル（虚弱）とは、年をとって心身の活力が低下した状態のこと。

最近、固いものが噛めなくなった、むせやすいなどが気になる方は、お口（オーラル）のフレイルの兆候！あぶない！あぶない！

そのうち食欲不振 ▶ 栄養不足 ▶ 体力低下 ▶ 閉じこもりなど本格的なフレイルに進行する前にお口の健康を取り戻しましょう！！

「お口が元気」だと、よく噛み、よく食べ、よく話し、よく笑い、心も体も健康に、認知症予防にも効果的です。



受講者のみなさんからも・・・

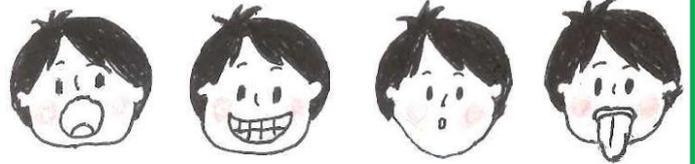
口腔体操

その2

やってみよう！あいうべ体操

1日30回を
2～3回に分け
やっています！

あ～ い～ う～ べ～



体操なので、できるだけおおげさに！声は小さくても大丈夫！舌の位置を確認しながら！

≪便秘や顔のむくみ、花粉症などにも効果的と！≫

お口の健康を守るために

- ▶ かかりつけの歯科医で定期的なケア
- ▶ 正しい歯磨きケア
- ▶ お口の体操・早口言葉や歌を歌うのもOK
- ▶ 唾液腺マッサージ・ガムを噛むのも効果的

口腔体操

その1

(柏市発行「お口の体操」から抜粋)

ぱたから体操

唾液腺マッサージ

ぱ、ぱ、ぱ、
た、た、た、
か、か、か、
ら、ら、ら、



舌運動（きれぎれら回）



口腔体操

その3

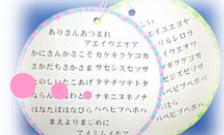
増田慶子さんから

大きな声で

読んでみよう！

サロンで

やっています！



- ▶ ありさんあつまれ アエイウエオア
- ▶ かにさんかかさこ カケキクケコカ
- ▶ さかだちさかさま サセシスセソサ
- ▶ たのしいたこあげ タテチツテトタ
- ▶ ならんでなわとび ナネニヌネノナ
- ▶ はなたばはなびら ハヘヒフヘホハ
- ▶ まえよりまじめに マメミムメモマ
- ▶ やっぱりやさしい ヤエイユエヨヤ
- ▶ らくだいらいおん ラレリルレロラ
- ▶ わんぱくわいわい ワエイウエオワ
- ▶ がまんだがんばれ ガゲギグゲゴガ
- ▶ ざわざわざぶざぶ ザゼジズゼゾザ
- ▶ ばんごうばらばら バベビブベボバ
- ▶ ぱらそるぱらぱら パペピブペポパ

やってみよう！ サロンでベルハーモニー！

介護予防グッズのベルハーモニーに、みんなで演奏できる楽譜が付きまして。田中地区の岡田さん考案の楽譜です。演奏が簡単に楽しくできると好評！ぜひぜひ使ってみてね！



岡田慶子さんから
手遊びも！！



思わず笑顔のタッキー



介護予防グッズの貸し出しはボランティアセンターへ