

いきいき マキコム

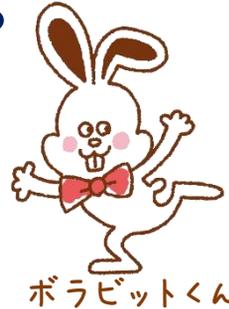
2017.1.24
2月号

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

人に頼られ、元気に生きるヒケツとは？



身体の芯まで冷えるような寒い日が続きますね。
身体うごかしてあたたかくておいしいもの食べて
マキコムよんでいきいき元気になりましょう♪



ボラビットくん

セカンドライフ応援講座。

シニアライフに役立つDIY(日曜大工)のススメ

柏市で活躍されているボランティアグループ、DIOクラブ太助の皆さんのお力をお借りして、日曜大工の講座を実施しました。日曜大工を通じて(自助力)をつけることで「自分のことが自分でできる」「人の役にたてる」と健康なシニアライフにつながるの学びがありました。



網戸の張り替え



水漏れ予防のコーキング

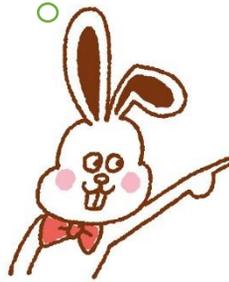


石膏ボードへのアンカーの取り付け



講座をお手伝いいただいたDIOクラブのみなさんがいきいきと元気！！

なんでこんなにいきいきとしているの？
次ページで聞いてみよう！！



節分特別企画！！大豆の効用



節分で撒かれる豆(大豆)は良質なたんぱく質を多く含み、『畑の肉』と言われています。
たんぱく質は、筋肉や内臓など体の組織をつくる成分で、生命維持に不可欠な栄養素です。

大豆に含まれる数多くの栄養素

脂質、炭水化物、食物繊維、カリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミンE、ビタミンB1、葉酸など

他にもこんな成分が！！

大豆レシチン(総コレステロールを低下)
オリゴ糖(ビフィズス菌を増殖させる)
大豆サポニン(抗酸化作用)
イソフラボン(骨粗鬆症予防、更年期不調改善)



シニアライフの達人に聞く！！

“役立ちがい”のある生き方



DIOクラブ太助 代表
吉村 友佑さん

Q ボランティアをはじめたきっかけは？

A ボランティア活動については、定年前から決めていました。永年多くの人達にお世話になってきたとの思いで、近所付き合いの延長くらいのつもりでした。ただ、どのような活動をするのがいいのか、地域の事情が分からなかったため、最初は少し模索する期間がありましたね。

Q ボランティアのある生活は健康増進や生きがいという点でどのような影響がありましたか？

A ただ年金で日々をぼんやりと過ごしていたら、心身ともに老化が加速されたでしょうね。何か目的を持って行動し、人々に接する機会をもつことで、社会とのつながりがあり、自分の存在意義を自覚できることがいいのでしょうか。他の人に頼りにされると、その責を果たすためにいろいろ努力するので、頭の体操にもなりますね。

Q シニアライフを有意義なものとするためになにか始めてみようという方に一言メッセージをお願いします！！

A 社協に肩入れするわけではないのですが、「ボランティア相談」とか「ボランティア講座」を活用するのが早道だと思います。じつは、私もこの二つの方法を利用させていただきました。スタートでの、上手くいかなかったときの挫折感や失望感を避けたいです

サロンや運動グループでオススメ！！ “コグニマット” 貸し出し始めました！



介護予防グッズの貸し出しにコグニサイズで使用するマットを追加しました。ご希望の方はボランティアセンター(7165-0880 瀧澤・蓮實)までご相談ください。

みんなでのしく！！ マットを使ったコグニサイズメニュー（一例）

- ① マットの上で1～8を数えて足踏み
- ② 1～8の好きな数を決める（たとえば2と5）
- ③ 決めた数の足踏みはマットの外側で足踏み（2と5は外側）

① マットの上で足踏みして体を使う。② 口に出して数字を数える。③ 決まった数字では外側で足踏みする。3つの動作を同時に行うエクササイズです。好きな数字を3つにしてみたり、外側の足を左右ではなく前後に変えてみたりしてバリエーションを増やすのもオススメ♪

今後の講座のスケジュール

講座名	日時	申込締切
地域住民をこうして巻き込む！！ 人が集まる講座とチラシの作り方 講師：坂田静香さん NPO法人男女共同参画おた理事長	2/20(月) 13:30～15:30	2/6(月)
セカンドライフ応援講座 元気チャレンジ介護予防教室 楽しいゲームなど交えながらフレイル予防に大事な運動のこと、お口の健康のこと、栄養のことなどを学びます。	3/1 3/8 3/15 3/22(水) 10:00～12:00(22日は14:00まで) 4日間の講座です。	2/20(月)
チェックでわかる健康増進のコツ！！ フレイルチェック体験講座	3/10(金) 13:30～16:00	3/1(水)

会場 すべて介護予防センターいきいきプラザ2階研修室
申込 講座名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記載し、ハガキまたはFAXでボラセンまで申込みください。
〒277-0005 柏市柏5-8-12 ボランティアセンター 電話 7165-0880 FAX 7165-1355 (担当:瀧澤 蓮實)