

いきいき マキコム

2017.4.1
4月号

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

KAIGO-YOBOU KAIGO-YOBOU KAIGO-YOBOU

いきいき元気を維持するための アクションとは?!



その1

ふれあう

まずは、家の近くの
“ふれあいサロン”に行ってみよう!

心や身体の衰え(フレイル)は、
社会性の低下から!
家から通えるところで人と出会う
機会を持ちましょう!

「一人で食べるよりはみんな
なと!!」
栄養状態の改善にも効果
があるといわれています。

藤ヶ谷新田ふれあいサロン



藤ヶ谷ふれあいサロン



介護予防グッズは、
ボランティアセンターにて
サロン等に貸出を行っています。
電話:7165-0880

さくらの会



介護予防グッズを活用して、
楽しくワイワイと頭の体操をし
て認知症の予防を!!

藤心ふれあい健康体操



ふれあいサロンに集まってみ
んなで体操、コグニサイズなど
を行い、地域のふれあいの場
をもっています。

「自分の家の近くのサロンが知
りたい!」という方は介護予防
担当(瀧澤・蓮實 7165-0880)
までご相談ください。



その2

役立つ

家の近くのサロン等で “ボランティア”を試みよう！！



生活の一部にどこかでだれかの役にたてるような場をもつこと
によって自身が健康で幸せなシニアライフを送ることができます。

多世代交流コミュニティー サロンますのこ

サロンますのこでは

- ①世代を定めない
- ②みんなでつくる
- ③手間をかける

を合言葉にみんなの居場所
づくりを行っています。



コラム 「キョウイク」と「キョウヨウ」！？

100歳になっても脳を
元気に動かす習慣術

ボケる脳の使い方 ボケない脳の使い方

多湖輝
100歳まで健康

心理学者の多湖輝(たごあきら)さんの著書『100歳になっても脳を
元気に動かす習慣術』のなかで、著者の大先輩から聞いたエピソード。

「ボケないためには、キョウイクとキョウヨウがなくちゃいけない。」と言います。

「キョウヨウというのは教養じゃなくて『今日、用がある』こと。キョウイクとは教育じゃなくて
『今日、行くところがある』ということなんだよ。」

著者は「今日、用事がある。」「今日、行くところがある。」という毎日を意識的に演じること
で、今まで以上に生き生きとした頭脳が得られると述べています。

もし、みなさんの周りに「今日、用事がない。」「今日、行くところがない。」人を見かけましたら、
ぜひとも地域の活動に声をかけて「巻き込む」しちゃいましょう。

声をかけられた人は、今までより忙しくなりますが、その分、生き生き元気なシニアライフを
送ることができるでしょう。

介護予防センターいきいきプラザ 今後の講座のスケジュール

日程	講座名(内容)	講師・内容	申込締切
5月10日(水) 13:30~15:30	知って安心セミナー 「どんと来い介護！」 ～いざとなったとき慌てないために～	東京大学高齢社会 総合研究機構 木村清一氏	4月28日
5月25日(木) 13:30~15:30	地域活動応援講座 「いきいき応援団の集い(指ヨガ講座)」 ☆対象は地域のふれあいサロンや集まりなどでボランティアをしている方です。 ☆指ヨガを学んだ後は30分程度の交流の時間を設けます。	龍村式指ヨガ インストラクター 大海 房江氏	5月15日

場所:すべて介護予防センターいきいきプラザ2階研修室

【問合せ】

〒277-0005 柏市柏5-8-12 ボランティアセンター

担当:瀧澤 蓮實

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。

電話:7165-0880 FAX:7165-1355