

MAKI.COM

いきいき マキコム

2014.2.20
3月号

柏市社会福祉協議会
〒277-0005 柏5-8-12
TEL 04-7163-9001



皆さん 雪大丈夫でしたか？

いよいよ、心ときめく春がきます。ワクワク♪
まきちゃんもゆかちゃんも元気いっぱい！



今月の介護予防情報も、役立ててね！

サロン交流会 1月24日

約40のサロンの皆さんが
パワフルに日頃の活動の
情報を交換、交流しました!!

他のサロンの状況が
よくわかり、とても
参考になりました。

皆さんがんばって
いて、パワーをもらい
ました。

いろいろ工夫してい
て感心しました。
杜協の支援が必要だ
と思いました。



交流会の「おもてなし♥講座」から

【性格の見方を広げるリフレーミング】

- 暗い → 思慮深い、調子に乗らない
- 頑固 → 意志が強い、信念がある、流されない
- 心配性・神経質 → 慎重、気配りできる、想像力豊か
- 優柔不断 → 人の意見を取り入れられる、多角的
- 飽きっぽい → 好奇心旺盛、柔軟である、世界が広い
- 負けず嫌い → 粘り強い、芯が強い、向上心がある
- 短気・怒りっぽい → 信念を持っている、決断が速い
- でしゃばり → 世話好き、包容力、人のために尽くす

リフレーミングで

ほめるコミュニケーション!



講師 橋本ちかこさん

リフレーミングとは、自分の持つ否定的な枠を、一旦はずし、全体から眺めて肯定的に解釈すること。心も頭も柔軟にして、見方をちょっと変えると、その人の良い点に気づき、その人らしさを認めることにつながります。温かい♥で、相手を「ほめる」ことからリフレーミングを活用してみましょう。



※ごめんなさい

2月号の訂正です。福祉活動推進課 7167-2318 歯科介護支援センター 7147-6480

折り紙で楽しもう!

今回はちょっと雅な折り紙に挑戦しました。
講師は、高田折紙会と健やかさんさんガールズの皆さん!



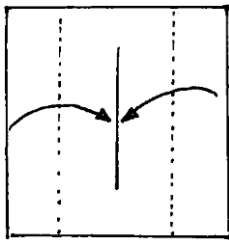
ボランティアや地域で活躍中です

折り方ご希望の方は、ボランティア
センター窓口にお申し出ください。



サロンで使える「船形トレイ」

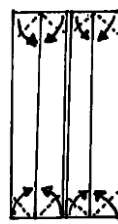
1 模様面を表にして折りすじをつけてから、その折りすじに合わせて左右を折る。



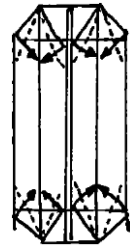
2 左右に折りすじをつける。



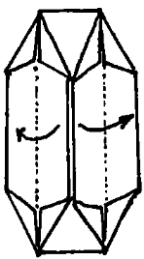
3 上下4ヵ所ずつ、それぞれの角を折りすじに向けて三角に折る。



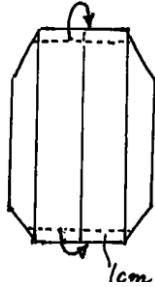
4 もう一度折りすじに向けて、三角に折る。



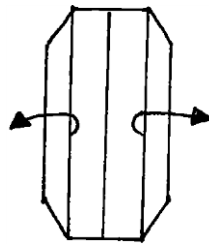
5 中央から開くように折る。



6 上下を1cmくらい向こう側へ折る。



7 左右のふちを起こして船底を作り、形をととのえる。



できあがり!

折り紙ワークショップは今回の受講生を中心に4~7月まで月1回継続開催します!



サロンでやってみよう!

なぐなぐ

チャレンジ!

何問できるかな!?

頭を柔らかく!!

なぐなぐ【初級編】に挑戦!

- ①通るときには閉まって、通らないときには開いているものは何?
- ②タヌキの宝箱には何が入っている?
- ③「まみむねも」これは何?
- ④世界の真ん中にある虫は何?
- ⑤西洋風の館で食べるお菓子って何?

- ⑥新しい車は新型。では、古い車は何がた?
- ⑦四六時中車に乗ってるのは、なにじん?
- ⑧歯を磨くことがキライな野菜って何?
- ⑨ヒーローは、どこの会社の携帯電話を持っている?
- ⑩自分でグルグル回ってる本ってどんな本?

なぞなぞ【答え】①踏切 ②空箱 ③メガネ ④蚊 ⑤ようかん ⑥ガタガタ ⑦エンジン ⑧白菜 ⑨AU ⑩辞典