

MAKI.COM

いきいき マキコム

2014.3.20
4月号

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

KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU



春が来た♪ 春が来た♪

柏の春は いきいき元気にみんなを
みんなの応援が とっても心強いね！

マキコム



まきちゃん

ゆかちゃん

地域活動
応援講座

2 / 6

かしわつぱげんきりん体操 と ロコモフィット柏



松戸講師

ロコモ **げんきりん体操**は、
柏市オリジナルの介護予防体操。地域等の
集まりで手軽にできる楽しい体操です。

問い合わせはボラセン ☎7165-0880 へ



浅井講師

ロコモは、
ロコモティブシンド
ロームの略。

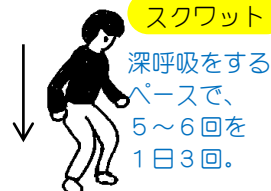
運動器の障害で歩行能力が低下し、
要介護になる危険の高い状態のこと。
ロコモ予防に励みましょう！

左右1分間ずつ
1日3回

床につかない
程度に片足を
上げる。



開眼片足立ち



スクワット

深呼吸をする
ペースで、
5~6回を
1日3回。

つま先は30° 開く
足先から膝がでないように

地区担当のサロン情報♪

ビッグ雑まつりで春満開

藤心柏楽園町会「ふれあいサロンひまわり」



藤心地区担当
吉本祥子

たくさんのお雑様が並び、
春も満開・笑顔も満開でした！

ふれあいサロン
ひまわり



お知らせ

地域活動応援ワークショップ

やってみよう！和室バージョン おちゃのま体操サロン編

畳の上でもできるようにとのご要望に応えました♪
みんなでチャレンジ！！

日時 平成26年5月13日(火) 13:30~15:30
場所 いきいきプラザ2階 研修室
講師 デイホームちやのま 村松 郁恵さん
対象 サロン等地域活動のボランティア【定員30名】
申込 下記に郵便番号・住所・氏名・電話番号・活動先
を記入し、ハガキ F A X (締切4月30日必着)

〒277-0005 柏市柏5-8-12
柏市社会福祉協議会ボランティアセンター
電話 04-7165-0880 Fax 04-7165-1355

サロンで楽しむ簡単ゲーム 3月

柏市レクリエーション協会の松戸先生の軽妙なゲーム進行で盛り上がりました！
ゲームは運動機能向上や認知症予防にも最適。
楽しみながら介護予防ができちゃいます。

お手玉まわし

輪になり、お手玉を一人ひとつ持って、テンポの良い曲に合わせみんなで右回りにお手玉を回します。
この日の曲は「海女ちゃんのテーマ曲」回すうちに、どうなるかな？！次は左回りに…
思ったよりうまくいかずに笑っちゃいます♪



風船とうちわでテニス・風船まわし

ちょっと広い場所で、2人1組で風船とうちわでテニス。輪になって、うちわに風船を乗せて右まわしに回したり、スプーンレースのようにしたり、風船とうちわなら手軽にできて安全です。



親指と小指

① はじめは右手で、
親指→小指→親指・・・



② 次は左手で、
小指→親指→小指・・・



③ 最後は両手で、
1. 2. 1. 2



④ 両手で歌に合わせて・・・

歌は「うさぎとかめ」「春の小川」「さくら」など4拍子の曲がぴったり！

ゲーチョコキパー

- ① はじめは両手で
- ② 次は右手は歌のとおり左手が負けるように
- ③ 次は右手は歌のとおり左手が勝つように

【歌】

ゲーチョコキパー、ゲーチョコキパー

ゲーゲーチョコキチョコキ、ゲーチョコキパー

永楽台の山本さんの小唄

こぼかし

その1 「休養」

「休養のため奥様を旅行に行かせるなんて、随分思いやりがあるねえ。」
「勘違いしないでくれ。俺の休養のために旅行させたんだよ。」

その2 「高齢者川柳」

「誕生日 ローソク吹いて 立ちくらみ」
「アーンして 昔ラブラブ 今介護」
「食べて糖 飲んで血圧 吸えば癌」

その3 「そば」

遠くて近い店は「そば屋」。では世の中で一番おいしい「そば」は・・・「君のそば♥」



永楽台地区社協部
山本晋也会長

山本さんの小唄は、サロンの喫茶で大人気。寄席等で集めたたくさんのネタの中から、皆さんにちょっとご披露！笑う門には福来るぞ♪