

MAKI.COM

いきいき マキコム

2014.6.20
7月号

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



まきちゃん

むし暑い季節も

いきいき元気にみんなをマキコム！！



イケてる介護予防情報、
役立つことまちがいなしだよ～♪



つ～ちゃん

今を大切に生きるための
～エンディングノートの書き方～

エンディングノートは・・・

- ★書くことで改めて自分の気持ちを整理して、これからの人生を考えるために・・・
- ★いざという時に自分を、そして愛する家族を守るために・・・まず書くことから、はじめてみよう！



応募者多数で急遽午前・午後の2回開催。
長江曜子先生のお話は好評でした。



沼南地域包括支援センターで制作中の「わたしの望みノート」を配付しました。

講座のお誘い

タオル体操でロコモ予防

～タオルを使ってロコモ予防に挑戦～

日時 平成26年7月16日(水)・30日(水)の2日間
13:30～15:30

場所 介護予防センターいきいきプラザ

講師 順天堂大学名誉教授 武井正子先生

対象 60歳以上の市民 30名

申込 ハガキに講座名・郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢を記入し、郵送かFAX(7165-1355)

7月10日(木)締切 ※応募者多数は抽選

申込先 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



100円ショップで買ったネイルシートを試してみたよ。鬼ったより簡単に貼れてステキ！友達もほめてくれた。ちょっとオシャレもしたかった！いつもと違うことをやってみるって楽しいね。
リフレッシュにおススメだよ♪

こわ~い転倒を予防する取り組み

2っ



活用してね!

その1 やってみよう! てんとう虫テスト

今回は高田ふるさとお達者倶楽部におじゃましました

チームてんとう虫がサロンに訪問、てんとう虫テストの測定をします。

① てんとう虫テストは、4つの測定であなたの歩行推定年齢と転倒危険度を判定します。



立ち上がりテスト



手伸ばしテスト



立ち歩きテスト



2ステップテスト

② 結果が出るまで、一緒に介護予防体操をします。



ゆっくり・ゆったり体操

③ 測定結果が一人ひとりに配付されます。



測定結果

チームてんとう虫のメンバーサロンに行くのが楽しみ♪

測定結果印刷!
地区担当の吉本も活躍!



その2 足指力計で測ってみよう! ★貸出しできます★

その1、2とも問合せは ☎7163-9001

足の親指と人差し指の挟む力で下肢筋力の状態が分かります。測定結果に合わせた運動例も紹介します。みんなでワイワイ測ってみましょう♪



足指力計

足指力計測



新聞紙ギャザーで下肢筋力アップ!

新聞紙を足で丸めたり、広げたり・・・最後に丸めてゴミ箱にポイ!



握力計もありま〜す