

MAKI.COM

いきいき マキコム

2014.10.20
11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

皆さん、お元気ですか？

季節の変わり目もなんのその！

まきちゃんもつ〜ちゃんも上り調子！

★ ★ ★ ★ ★
ますますいきいき、ますます元気にみんなをマキコムよ〜



知って安心セミナー

相続税法改正

～今から備える相続税対策～



社会保険労務士
蒲島講師

相続の基礎知識から相続税改正のポイント、贈与税改正のポイントまで、パワーあふれる元気な講座！
難しい内容を分かりやすく話してくれた蒲島先生。

応募者多数で12月にも追加講座をお願いしています。



Point

資料差し上げます

- ▶ 相続は元気なうちから準備が大切
- ▶ まずは、資産の把握！
- ▶ もめない対策、節税対策に、遺言書の作成、生前贈与、生命保険の活用を！
- ▶ これからは認知症への備えも重要。

耳よ 介護予防 情報

柏市介護予防グループ支援
「介護予防・健康づくり講座」
をお届けします！

町会やふれあいサロン等地域の支えあい活動団体に、下記の講座を出前します。

▼詳細は柏市福祉活動推進課 ☎7167-2318

プログラム

- ① 日常生活に役立つ介護予防レクリエーション
- ② 介護予防の気功体操
- ③ 介護予防のげんきりんたいそう
- ④ お口のことから介護予防
- ⑤ 介護予防栄養講座
～あなたの栄養足りていますか？～
- ⑥ 音楽に合わせて楽しく体操！
- ⑦ 関節を動かして元気に体操！

まきちゃんの ルンルン気分



ねえ～見てみて～ 今年はがんばったよ～
でっかい冬瓜が8つもできた！ビックリ！ 野菜作り初心者だけど、十スにトマト、人参、インゲン、サツマイモ…まだまだ色々。みんなに分けて、料理に腕を振るい、でもまだある。ほんか幸せだね～
土をいじると心が落ち着く、芽が出るとワクワク、花が咲くとドキドキ、実がなるともうサイコー！元気でちゃう！“豊かだ”って感動しちゃう。家庭菜園は介護予防にも、干ヨーおススメだよ～

ワンポイントエクササイズ

“かめ”の様に
ゆっくりした動きで
長寿を目指そう！



フィットネスリハこかげ
笹沼一夫講師

Point▶ 運動は、毎日の習慣・継続が必要です!!

- ①体話をして自分を知る ②実感して試してみる
- ③無理をしないで続ける ④体はすべてつながっている



▶ ふくらはぎを強くするエクササイズ

～ふくらはぎがツルのを予防～

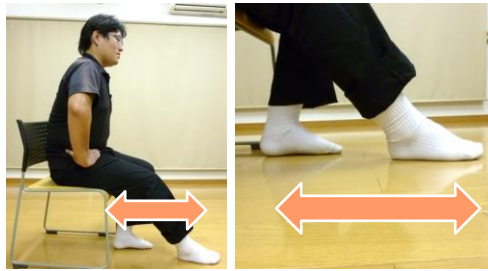
- ①椅子につかまり片足を上げ、その状態で、かかとを上げます
- ②ふくらはぎが痛いと思うくらいで頑張りましょう



▶ 膝の柔軟性を向上させるエクササイズ

～膝痛を改善させます～

- ①椅子にしっかりと座り、つま先とかかとは離れないようにすり足で前後に動かします



▶ 腰の柔軟性を向上させるエクササイズ

～腰痛改善・肩周りを柔軟に～

- ①2つに折った座布団の上に両膝を曲げて足を乗せる
- ②両手を上にあげ、左右に膝を振ります



▶ 肩周りの柔軟性を向上させるエクササイズ

～腕の拳上を楽にします～

- ①両手を伸ばし、胸の前で合わせます
- ②弧を描きながら、両腕が離れないように上げていきます



皆さんのサロンにもいききたいな!

チームてんとう虫

in ハートほっとサロン



宮前ふれあい会館で、サロンの皆さんへ、てんとう虫テストを実施。データ印刷まで、「げんきりんフラ」の手遊びや手話フラダンスを楽しみました。



「げんきりんフラ」は、チームてんとう虫の有志等がつくるボランティアグループです

やってみよう!!

はっきり読みエクササイズ

- ・ありさんあつまれ
アエイウエオア
- ・かにさんかさこき
カケキクケコカ
- ・さかだちさかさま
ササシスセンサ
- ・たのしいたこあげ
タテチツテトタ
- ・ならんでなわとび
ナネニヌネノナ
- ・はなたばはなびら
ハハヒフヘホハ

(以下省略：まだまだ続く)

ハートほっとサロン
からのあみやげです

