

MAKI.COM

いきいき

マキコム

2015.1.20
2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



今が一番寒い時、お元気ですか～



今月のマキコムは
4月からのサロン活動計画づくりに
役立つ情報だよ～

介護予防
グッズ

笑顔
いっぱい!



サロン等地域活動で大好評
の介護予防グッズ。

ピアポンや足指力計、カルタ
や輪投げなど、うまく活用すると、
サロンがグ～ンと盛り上がります。

イタイワニMAX



ツイスター



新しいグッズ
増えます!



他にもどうぞ期待!

介護予防グッズの遊び方、出張
指導します。お電話ください。

大室ふれあいの会(田中)

ベルハーモニーで
「日の丸」演奏!



【感想】

ちょっと緊張、でもす
ごく楽しかった。

みんなでハーモニーって素敵! オリジ
ナルの楽譜は、分かりやすいし、間違え
ても大丈夫。脳トレにもなるね。



ハートほっとサロン(柏中央)

介護予防すごろく
でお正月気分!



【感想】

サイコロ振って一喜
一憂。クイズや懐か
しい歌も満載。みんな
で笑ってゲームを楽
しみ、今までよりも
っと仲良くなったひ
とときでした。

講座のおさきい

その1

サロンのレクリエーションパワーアップ法

その2

“ディホームちやのま”に学ぶ
レクリエーション術

日時 3月20日(金) 13:30~15:30
講師 ディホームちやのま 村松 郁恵さん

認知症予防
プログラム “3A(スリーA)”
を体験してみよう!

日時 3月27日(金) 13:30~15:30
講師 認知症予防ネット3A 佐藤 正一さん

ハガキに講座名・住所・氏名・電話番号・年齢を記入し、郵送か FAX
〒277-0005 柏市柏5-8-12 柏市社会福祉協議会
☎7165-0880 FAX7165-1355

介護予防グループや
社協担当職員が
サロン等に
お伺いします♪

サロンの活動計画づくりのために 介護予防お役立ち情報

問 柏市社会福祉協議会地域支援担当 ☎7163-9001

チームてんとう虫



転倒予防テストを
やってみませんか？

高田折姫会



折紙で楽しもう！

柏・笑いヨガクラブ



ヨガの呼吸法と笑いの
体操を組み合わせた
誰でもできる体操です。

なばな会



認知症予防にも・・・
脳トレや体操、ゲーム
をします。

笑いヨガクラブタンタン



★おちやのま体操サロン編 DVD

ハートほっとサロンでは
毎回サロンの始めにみん
なでやっています。

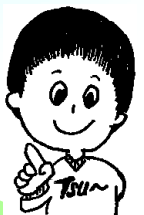


★介護予防お役立ちメニュー

いきいきプラザの講座
で学んだ介護予防素材
のレシピです。



★は、社協担当職員
のおしかけ出前講座
もできます。



イベントボランティアの派遣

演奏や演劇、手品など。
見るだけでなく、一緒に楽
しむ参加型の団体も多数。
まずは、電話で相談。
お待ちしております。



問 ボランティアセンター ☎7165-0880

活用してみよう！ 出前講座いろいろ

1

介護予防グループ支援事業 介護予防・健康づくり出前講座

問 柏市福祉活動推進課 ☎7167-2318
柏市柏下65-1 ウェルネス柏

1 団体、年間2回まで利用できます。

..... メニュー

- 1 日常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！

27年度は
メニューが
増えよう！

2

地域包括支援センター

認知症サポーター養成講座をはじめ、
介護予防や健康づくりのお話で
職員が出向きます。
各地域の地域包括支援センターに相談しましょう。

3

他にも...

保健所の健康づくりのための出前講座

問 柏市保健所地域健康づくり課 ☎7167-1256

生涯学習まちづくり出前講座

問 柏市教育委員会生涯学習課 ☎7191-7393
✉ shogaigakushu@city.kashiwa.lg.jp