

MAKI.COM

# いきいき マキコム

2015.3.20  
4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

春・はる・ハル〜♪ やっぱりうれしいね。

新芽が伸びて 花が咲いて、  
だんぜんやる気がわいてきちゃう!!

春も「いきいき元気にみんなをマキコム」だよ〜



つ〜ちゃん

## 知って安心セミナー

### 今どきの葬儀事情

～葬儀 & 埋葬のあれこれ～



#### ちょっと大切 (講座メモ)

- ▶ 葬儀やお墓のことを考えるときには供養する側と供養される側の気持ちに配慮することが大切です。
- ▶ 準備するときには、業者の話をよく聞き、体験することが大切です。

#### 【葬儀の準備で特に気を付けること】

- ・流行っている・安く済むからという理由で決めない
- ・葬儀の費用だけで決めない。
- ・家族や親族、今までお世話になった人たちのことも考える。
- ▶ 喪主や祭祀継承者が負担する費用についてもどうするのか考えておきましょう。

相続・終活コンサルタント  
明石 久美 講師

終活の中でも関心の高い内容に、申込が殺到し、抽選となりました。講師の明石先生のお話は具体的で、これからの参考になったと好評でした。

おけせい

## おちやのま体操サロン編 講習会



椅子に座って手軽にできる介護予防体操。  
誰でも知っている5曲の歌を歌いながら、  
体全体を動かします。効果バツリです!

日時 平成27年4月24日(金) 13:30~15:30  
場所 介護予防センターいきいきプラザ2階 研修室  
講師 ディホームちゃのま施設長 村松 郁恵さん  
対象 おちやのま体操を覚え地域活動に役立てたい方  
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)  
申込先 柏市社会福祉協議会ボランティアセンター  
〒277-0005 柏市柏5-8-12 ☎7165-0880

## まきちゃん ルンルン気分

サクラサクの巻



いよいようれしい桜の季節  
まきちゃんのだ〜い好きな季節!!  
サクラの花言葉は「精神の美」「優美な女性」 うふふふふ  
サクラが咲くと心が弾んでウキウキしてくる! 知らない間に鼻歌なんか歌っちゃって・・・  
花より団子ももちろんだけど、  
今年は、日本三大桜の一つ、山梨の「山高神代桜」と「木に塚の桜」をゼツタイ見に行くんだ!! たのしみたのしみ♪

保存版

# 健康ヨーガ

でいきいき元気になろう!!

講師に倉木サキエ先生をむかえ、ヨーガを体験しました。  
 「40歳で始め、もう40年が過ぎました。」と語る先生は、  
 とても美しく、体もやわらかく、健康的!!  
 ゆったりと大地に抱かれ、心も体も癒されたひとときとなりました。  
 大切なのは呼吸、姿勢、リラックス・・・  
 先生一押し、手軽にできて効果の高いポーズをご紹介します。



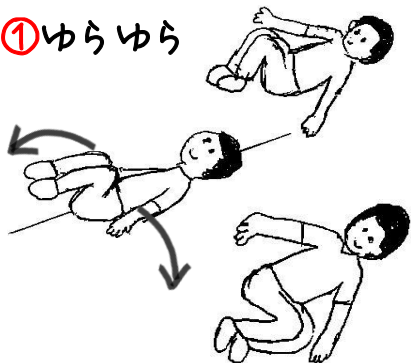
## 高齢期にやってほしい ヨーガのポーズ

朝、目覚めたら・・・キッと布団を持ち上げて、布団の中で膝を折り曲げ、

その1

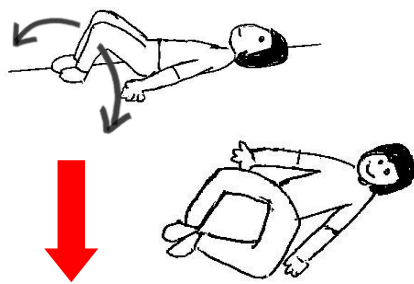
### ゆらゆら、パップ、回して回して、上げてストン

① ゆらゆら



曲げた膝を上げ、  
左右にゆらゆらと  
揺らす  
⇒ 腰をやさしく整  
える

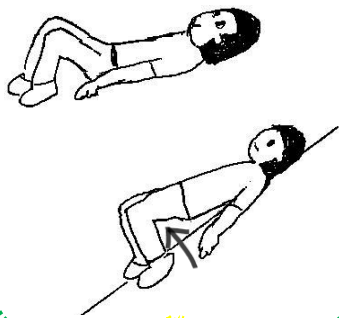
② パップ



膝を立て、かかと  
をつけて膝を閉じ  
たり開いたり繰り  
返す  
⇒ 股関節の動きを  
円滑にする

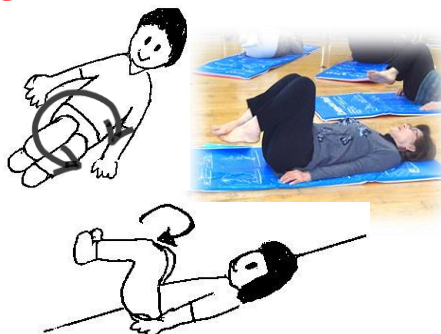
呼吸は止めずに  
深くゆっくりと!!

④ 上げてストン



曲げた膝は、腰幅  
に開き、両手で支  
え腰をもち上げ、  
ストンと下す  
⇒ 腹筋・背筋の強  
化。失禁予防

③ 回して回して



倉木サキエ先生  
両膝をきろえて上げ、右  
回し、左回しする。  
⇒ 腰を整え、腹筋の強化

その2

## ライオンのポーズ



座って、手を膝につき前をにら  
み、舌を出して、ライオンが吠  
えるように、お腹から息を吐く  
⇒ 口腔機能の向上唾液の分  
泌促進

### Point!

- ・回数は自分の体力に合わせて行い、徐々に増やしていきま  
しょう。
- ・目覚めた時だけでなく、時間をみつけてやってみましょう。
- ・ちょっと意識して続けることで、体は確実に変わります。

## まなび倶楽部

### 「折紙で楽しもう！」

3月



学んで教えて、  
みんなで元気に!

3月は手ながザル、動くコースター、  
簡単カード入れ

折り方は  
ボランティアセンターへ

