

MAKI.COM

# いきいき マキコム

2015.7.20  
8月号

柏市社会福祉協議会  
〒277-0005 柏5-8-12  
TEL 04-7165-0880

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



まきちゃん



ワーイ 夏だ!!

“暑い暑い”をいっぱい楽しんで、元気に暮らそう!

介護予防も年中無休。

いきいき元気にみんなをマキコムよ～

つ～ちゃん



ボランティアグループ  
あじさい会

## 出前講座は笑顔いっぱい

地域のサロン等に出前講座でおじゃましています。  
楽しくよくわかる講座を心がけています。  
皆さんの笑顔に会えて、サイコーに嬉しいひとときです!!

手賀の杜自治会主催  
ふれあいサロンお茶べり会



参加された方の笑顔がいきいきして印象的でした。  
体操は家でもできそう。  
多くの参加があり、楽しいトークとゲームもあって大きな笑い声がいっぱいのサロンになりました。

増尾地域ふるさと協議会  
地区社協部研修



柏市社協で貸し出すいろんな介護予防グッズで遊んで楽しく参考になりました。サロンで使ってみたいとの声も多く、今後の活動に生かせそうです。



蚊と虫テスト

楽しくどこでもやれる体操は、これから役立ちます。

出前講座ご希望の方はボランティアセンター  
介護予防担当までご連絡ください。

☎7165-0880

おぢやのま体操

まきちゃんの  
ルンルン気分



あのね! 初めてオペラに行ってきたよ。  
ちょっとオシャレしてね。モーツァルトの魔笛。  
全部ドイツ語。声がもうスバラシクって感動の嵐!  
チケットはちょっぴりお高かったけど、至福の3時間だった。カーテンコールが何度も続いて...  
ウ～ン!! もう! くせになりキウ～♪

保存版

「仲間づくりのコミュニケーション」講座から

# やってみよう!! コミュニケーションゲーム

「がんばらない」がポイント!!



東京大学大学院情報学環  
特任研究員  
園部友里恵 講師

## 1 バースデーリング

みんなで輪になります。  
たくさんの人と話しましょう!



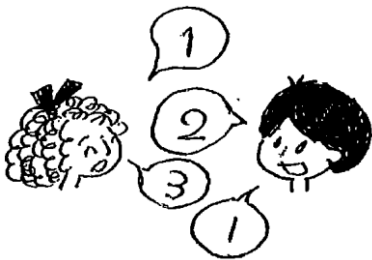
- ①リーダーを決めます。
- ②リーダーが何の順に並ぶか決めます。  
※たとえば、誕生日(月日)順、名前の50音順、今朝起きた時間順など。
- ③メンバーは隣の人と互いの情報を聞きあって順番になるように入れ替わります。  
※話せるのは隣に来た人とだけです。
- ④早く順番に並べたらOK

## 2 1・2・3・1・2・3...

2人1組で行います。  
リズムに乗って、心を合わせてやってみましょう!

### 初級

2人で交代に1・2・3・1・2・3と声を出して数えます。



### 中級

初級バージョンの2のところを声を出さずに拍手をします。



### 上級

中級バージョンの3のところを足で床を一回踏みます。



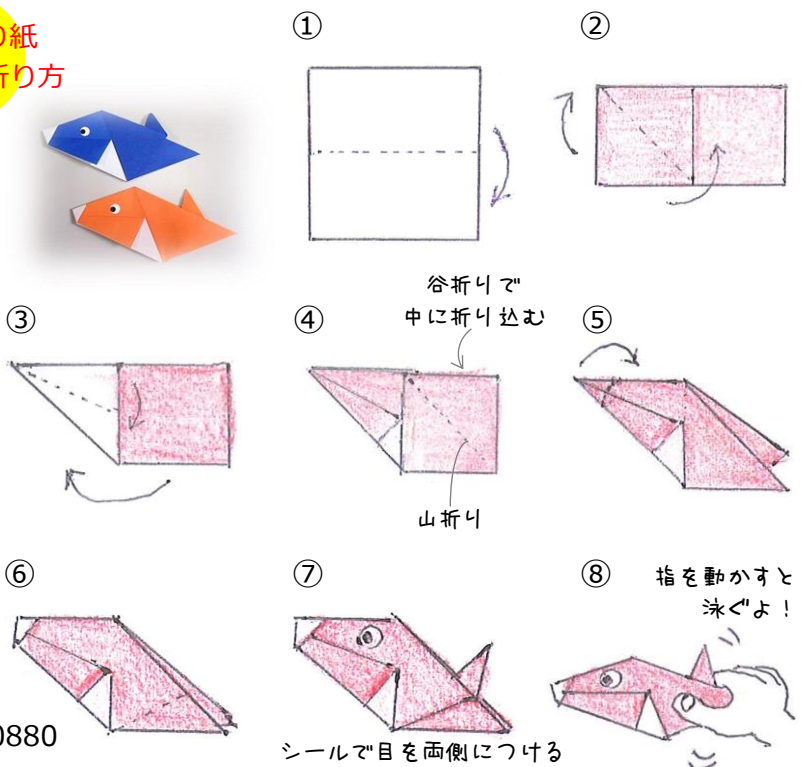
地域活動まなび倶楽部

## 折紙で遊ぼう!

動く折り紙  
泳ぐ魚の折り方



みんなで学んで、地域でみんなに教えよう!!



折り方はボランティアセンターまで ☎7165-0880

シールで目を両側につける