

MAKI.COM

# いきいき マキコム

2015.8.20  
9月号

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



まきちゃん

いよいよ秋の気配が少しずつ・・・

皆さんお元気ですか？ 夏バテ大丈夫ですか？

季節の変わり目に気をつけて、

さあ、いきいき元気にみんなをマキコム!!よ～



つ～ちゃん

## 笑いケア体操サポーターが 26名誕生



笑うって楽しい!!  
笑うって元気になるね!!

夏の暑さもなんのその、丸2日間にわたる熱い研修が終了。笑いは健康に一番！これからサポーターさん達の活躍が楽しみです。

「笑いケア」とは、笑顔で笑って暮らすための生活習慣作り！のこと。皆さんも、笑う動作をする体操で、心と体を健康にしていきましょう!!



日本笑いヨガ協会  
会長 高田佳子さん

### 「笑いケア体操」4つのポイント

- 1 笑わないでいい。笑う動作をする体操である。
- 2 笑いは呼吸と考える。
- 3 笑いは健康に効果がある。
- 4 できることを続けて変化する。

### まきちゃんのおススメ講座！

## 栄養とからだの健康チェック

先日、東大に行ってお話を聴きました。

介護予防では、まず自分自身の今の状況を客観的に知ることが、とっても大切!!

そこでおすすめは、柏市介護予防グループ支援事業のメニュー⑧の講座です。

地域やサロンで、ぜひご利用ください。



問 柏市福祉活動推進課

☎ 7167-2318

東京大学高齢社会総合研究機構(担当:高橋)

☎ 7136-6678

講座  
おさそい

## 地域活動応援まなび倶楽部

# お手玉で楽しもう!!

お手玉遊びやお手玉体操を学んで  
サロンなど地域でやってみよう!!

日時 10月5日(月)と11月9日(月)の2日間  
午後1時30分～3時30分

場所 いきいきプラザ2階 研修室

講師 八王子お手玉の会 鈴木 幸子 さん

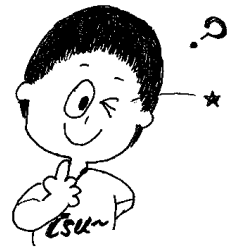
対象 サロン等地域活動に興味ある人 30名

申込 講座名・郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢を記入し、ハガキ郵送か FAX7165-1355  
※締め切りは9月24日(必着)

申込・問い合わせ先

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

サロンの秋のバス  
研修などでやって  
みてね!



## かんたんなぞなぞ8(いきもの?編)

- ①混雑している場所にいる鳥は?
- ②一度穴に入ると、なかなか出てこない虫は?
- ③真っ黒なのに、点々をつけると透明になる生き物は?
- ④いつも気合の入っている魚は?
- ⑤冷蔵庫の中にいる動物は?
- ⑥貝は貝でも、お風呂に入っている貝は?
- ⑦いつもマントをつけ笑っている動物は?
- ⑧食べるとタヌキがよってくる食べ物?

ナント! 幼稚園レベルのなぞなぞだとか...

## 柏の地名クイズ6

① 田	② 柏 4	③ ノ
④ 青田	⑤ 柏	⑥ 台

## 漢字クイズ10

読めるかな?

- |       |        |
|-------|--------|
| ① 若布  | ⑥ 雪花菜  |
| ② 百日紅 | ⑦ 心太   |
| ③ 無花果 | ⑧ 九十九折 |
| ④ 水母  | ⑨ 日和見  |
| ⑤ 夢現  | ⑩ 余所見  |

## あるなしクイズ3

「ある」に共通するものは?

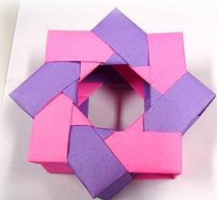
①		②		③	
ある	なし	ある	なし	ある	なし
肩	肘	指揮	演奏	リゾ	コーナ
馬	牛	缶	瓶	ナス	むり
板	丸太	球	丸	弦	弓
臼	杵	凶	立体	胃	肺
城	町	書く	塗る	刈る	切る

ε>ト 後ろに何か つくかも...
 ε>ト 前に何か つくかも...
 ε>ト 頭に何か つくかも...

地域活動応援まなび倶楽部

## 折紙で遊ぼう!!

学んで地域で教えよう♪



## 「サロンや地域でやってみたよ」の声 続々♪



ふれあいカフェ  
羽黒台、緑台喫茶、喫茶こかげ、  
中新宿町会婦人会ボランティア、  
シニアサロン花咲ほだからうれ  
しい報告がありました。



**答え** 【なぞなぞ】① コンドル ② どんちゃんむし ③ カラス ④ えい ⑤ ぞう ⑥ あったかい ⑦ マスコット ⑧ タヌキそば ⑨ 高田 【漢字クイズ】  
 ②北柏③逆井④小青田⑤柏中央⑥緑台(みどり台) 【漢字クイズ】  
 ①おかめ②さすべり③いちぢく④くちけ⑤ゆめらん⑥おから  
 ⑦ころも⑧つらおどり⑨ひよこ⑩よき 【あるなしクイズ】  
 ①後ろに「い」をつける②頭に「ち」をつける③後ろの言葉になる④頭に「ホー」をつける⑤別の言葉になる