

MAKI.COM

# いきいき マキコム

2015.9.20  
10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

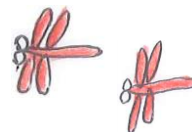


いよいよ秋だあ～ 秋はいいね!!

そう、どんなこともがんばりたくなっちゃう季節!!

夏の疲れをしっかりとって

さあ、いきいき元気にみんなをマキコムよ～



つ～ちゃん



## チームてんとう虫が サロン等に伺います!



チームてんとう虫は、転倒予防テスト「てんとう虫テスト」の体力測定をするチーム。今回の育成講座で新たに26名が加わり、地域に出張する態勢が整いました。

メンバーは、やる気いっぱい!! 正確な測定で、皆さんの歩行推定年齢をお知らせします。



早速、おじゃましました!  
「高田お達者ふるさとサロン」



体力測定は久しぶり! ちょっと緊張して挑戦しました。テストの後のリズム膝たたきは楽しくて、みんな笑顔になりました。また来年も来てほしいです。

チームてんとう虫による出張講座の依頼は  
☎7165-0880

## いきいきプラザ 秋 の講座スケジュール

詳細はお問い合わせを ☎7165-0880

講座名 (募集中は★印)	日時
地域活動応援講座 「お手玉で楽しもう!」	10月5日と 11月9日の2日間
★知って安心セミナー 「地域包括支援センターを知ろう!」	10月9日
★セカンドライフ応援講座 「プロに学ぶラジオ体操」	11月2日
★セカンドライフ応援講座 「けん玉で介護予防」	11月16日と 30日の2日間
チームてんとう虫フォロー研修	12月2日

## まきちゃんの ルンルン気分



ワ～イ! 9月はまきちゃんのバースデー。子供の頃はすご〜く待ち遠しくて……。大きくなるのがホントに、嬉しかった!  
今もどんどん大きくなっているけど、みんなが祝ってくれるけど、ちょっと複雑! これからは1日1日を大事に生きよう! なんて、殊勝に鬼ったりして! でもね、そう、人生これから!  
誕生日には気持ちを新たに切り替えて、もっとルンルン楽しく暮らすぞ〜!! イエーイ♡

# 脳トレにチャレンジ!



わかるかな?

## 野菜の花クイズ10

まきちゃん農園の野菜、いっぱい!!



## 柏の地名クイズ7

① 10・3・3・10	③ 	④ 松 杉 桧	⑤ 	⑥ 	⑦ 稲
② 10・4・2					

続けて3回  
言えるかな?

## 早口言葉5

- レベル1 土砂災害
- レベル2 旅行業界
- レベル3 偽札作り
- レベル4 六か国協議
- レベル5 生バナナ

## なごなご3 (食べ物編)

- ① 食べるとものが投げられなくなる野菜は?
- ② 誰も相手にしてもらえない果物は?
- ③ いつも修理が必要な調味料は?



## 地域活動応援 まなび倶楽部

## 折り紙で遊ぼう!

ピエロ作ってみたよ! 「緑台喫茶」

100円ショップの両面  
折り紙でもいい感じ  
にできた!

100円ショップで見つけた  
毛糸のポンポンを顔にした  
りボタンにしたり...フワッ  
として、とてもかわいい。

100円のケースに  
入れるとバッチリ!

折り方はボランティアセンターへ