

MAKI.COM

いきいき

マキコム

2015.10.20
11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



天高く、まきちゃん肥ゆる秋!!

みんな、おいしい秋を味わってるか〜い!

お芋大好きなまきちゃんとつ〜ちゃんは、

今月もいきいき元気にみんなをマキコムよ〜

つ〜ちゃん



地域活動応援まなび倶楽部

お手玉で遊ぼう!!

お手玉の効用
いっぱい

〜手軽に楽しく どこでも〜

- ① 指先・目・腕を同時に動かす
[反射神経や判断力の強化]
- ② 歌いながら右手と左手が違う動作
[脳活性化や認知症・老化予防]
- ③ 手と目のフル活用
[過去の体験が生かされる]
- ④ 唄を歌いながら遊ぶ
[呼吸・リズム感の強化]
- ⑤ 笑顔で遊ぶ、みんなと遊ぶ
[心と体のストレス解消]
- ⑥ お手玉は昔からの遊び
[日本の文化の伝承]

しも!

主催 柏市社会福祉協議会



八王子お手玉の会
鈴木孝・幸子講師



講師お二人の温かい指導に、みんな真剣。あっという間の2時間でした。お手玉一つ、二つの遊び方、みんなでの遊び方、どれも楽しく、サロン等地域活動で役立つことまちがいなし!お手玉っておもしろい!!

※遊び方は次回マキコムで、お楽しみに!

お誘い

セカンドライフ応援講座

寒さを乗り切るコツ

栄養編

冬に栄養を効率よく取り入れる工夫や寒さを乗り切るためのレシピを学びます

日時 平成27年12月18日(金)13:30~15:30
 場所 いきいきプラザ2階 研修室
 講師 管理栄養士 中村信子 さん
 対象 60歳以上の市民 50名
 申込 講座名、氏名、郵便番号、住所、電話番号、年齢を記入し、下記にFAXか郵送で。
 締切 12月11日(必着) ※応募者多数は抽選

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
電話 7165-0880 FAX 7165-1355



まきちゃんの

ルンルン気分

お化け屋敷



おえ、聞いて、聞いて! 田舎の秋祭りに、お化け屋敷がやってきた! ちょっと胡散臭い感じだけど、興味津々! 「お化けの殿堂、お化けに会いたかったら10500円、入った、入った〜」の声に誘われ、入っちゃった!!
 おごかったよ〜お化け怖かったま〜はじめドキドキ、ハラハラ!
 途中キャアキャア大騒ぎして、最後は大笑い!
 こんな興奮、たまにはいいね。お化けに元気をもらっちゃった! ♡

♪ 高齢者のツヨイ味方♪

地域包括支援センターを知る！



地域包括支援センターは『よろず相談所』



柏北部地域
包括支援センター
山本センター長

介護・福祉・医療に関すること、日々の心配事、どこに相談していいかわからない場合でも、まずはご相談ください。保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーの3つの専門職がお手伝いします。みなさんの安心生活のコーディネーターとして、ぜひ活用してくださいね！



実際に
行ってみよう!!

- こんな仕事しています！**
- ▶ 地域の高齢者の皆さんのくらしや介護等の心配事の相談や支援をします！
[総合相談支援事業]
 - ▶ 介護予防のお手伝いをします！
[介護予防ケアマネジメント事業]
 - ▶ 要介護や認知症になっても自分らしく生きるための成年後見制度の相談や虐待防止の取り組みをします！
[権利擁護事業]
 - ▶ ケアマネジャーの支援・指導のほか、いつまでも地域で安心して暮らせるよう介護サービス事業者や医療・行政のネットワークづくりを進めています！
[包括的・継続的ケアマネジメント支援事業]

地域包括支援センターでは、介護予防講座や地域のつながりづくりなど、その地域の状況に合わせた、特色ある活動もしています。詳細は各センターにご連絡を！

地図No.	名称	住所	電話	地域
①	柏北部地域 包括支援センター	柏市十余二 363-15 (柏の葉キャンパス駅近く)	☎7140-8818	田中 西原
②	北柏地域 包括支援センター	柏市布施 1-3 介護老人保健施設はみんぐ内	☎7130-7800	富勢 松葉 高田・松ヶ崎
③	柏西口地域 包括支援センター	柏市豊四季台 1-3-1	☎7142-8008	豊四季台 新富 旭町
④	柏東口地域 包括支援センター	柏市東上町 2-6 久大マンション1階	☎7168-7070	柏中央 富里 新田原 永楽台
⑤	光ヶ丘地域 包括支援センター	柏市酒井根 4 0-1 介護老人保健施設さかき光陽内	☎7175-2322	光ヶ丘 酒井根
⑥	柏南部地域 包括支援センター	柏市南増尾 5 8-3 リフレッシュプラザ柏内	☎7160-0002	増尾 藤心 南部
⑦	沼南地域 包括支援センター	柏市風早 1-2-2 沼南社会福祉センター内	☎7190-1900	風早北部 手賀 風早南部

地域包括支援センター市担当課 柏市福祉活動推進課 ☎04-7167-2318