

MAKI.COM

いきいき マキコム

2015.11.20
12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

今年も、「マキコム」のご愛読、ありがとうね♪

いよいよ師走！

一年の締めくくりに、大掃除のまきちゃんかつ〜ちゃん

いやあ〜 いつも働き者だなあ〜！！？



つ〜ちゃん

セカンドライフ応援講座

プロに学ぶ ラジオ体操



ラジオ体操2級指導士
山崎正弘さん

＋ント、ラジオ体操15分で、1日に必要な運動ができるってすごい！！

若く元気な先生の指導に、皆さんいい汗をかきました。音楽が鳴ると体が動く、ラジオ体操ってやっぱりスゴイ！！

▶ ラジオ体操がはじまったのはいつ？

昭和3年に、国民保健体操として逓信省簡易保険局が制定しました。もう80年の歴史があります。

▶ ラジオ体操の効果は？

毎日続けることで、加齢や生活の偏り等が原因となる「カラダのきしみ」を取り除き、人間本来の機能をもとの状態に戻し維持します。

▶ ラジオ体操はいくつの運動でできている？

第1も第2も13の運動でできています。ラジオ体操の順番に運動にも意味があり、その通りに動かすと、約400種類もの筋肉を徐々にまんべんなく動かすことができます。

▶ ラジオ体操第1と第2の違いは？

第1は一般家庭、第2は職場向けの青・壮年層を対象に作られており、第2の方が運動強度は高いです。

地域活動応援講座

みんなで楽しむ！ お金持ちゲームにチャレンジ

サロンや地域活動で楽しめるゲームを学びます。
集中力アップや脳活性化にも効果的。
さあ、誰がお金持ちになれるかな？

日時 平成28年1月20日(水)
10:00~12:00

場所 いきいきプラザ2階 研修室

講師 ディホームちゃのま 村松 郁恵さん

対象 地域活動をしている人・したい人30人

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1月8日 ※応募者多数は抽選



お誘い サロン交流会

- ① 勉強会「こう変わった介護予防」
- ② 「交流会」
- ③ 「サロンに役立つインフォメーション」など

学びと情報交換のひと時で、
サロンを元気にしましょう！



日時 平成28年2月5日(金)

①10:00~12:00 ②13:30~15:30

場所 いきいきプラザ2階 研修室

対象 各回、各サロン2名を目安に70名ほど(先着)

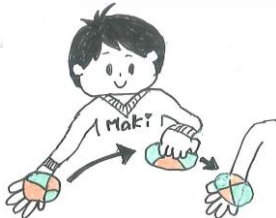
申込 12月に各サロンに送付する申込書にご記入の
上、下記にFAXか郵送で(定員になり次第締切)

お手玉で楽しもう!



みんなであそぶ!

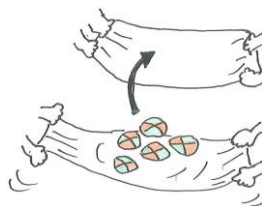
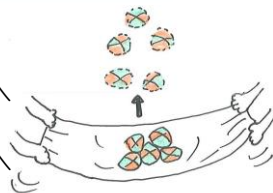
みんなであそんで!! お手玉まわし



- “あんたがたどこさ”を
- ① 右回し、② 左回し、
 - ③ “さ”の時右へ
 - ④ “さ”の時左へ
 - ⑤ “さ”で右へ
 - 次の“さ”で左へ

向かい合って お手玉わたし

- 2人1組で
1・2・3で上へ
“あんたがた
どこさ”で上へ



- 4人1組で
1・2・3で隣へ
“あんたがた
どこさ”で隣へ

お手玉のご挨拶「こんにちは!」



頭にのっけて、
前の手の平に
落とします。

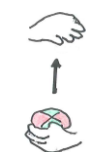


頭にのっけて、
後ろの手の平
に落とします。

1個であそぶ!

- ① 手首の返し
(左右ハンバーグ)
手首を返して
左右交互に手渡す
- ②
- ③ 投げ上げる
おへそのあたりで
受ける
右手、左手で
やってみる
- ④

上下につく
右手でにぎり、
左手に落とす
左手で投げ上げ、
右手でつかむ
上下の手を
かえてみる



投げて手を叩く
右手、左手で
投げてみる
手を叩くのは
1回、2回、3回

2個であそぶ!

- ① 手首の返し
(2個持って)
- ② 両手に
持って、
開いて、
握る
- ③ 手の甲を上、
開いて握る
- ④ 投げ上げる
- ⑤ 投げて手を叩く

クリスマス会等で
歌に合わせて
やってみよう!!



たとえば・・・1個遊びを
「うさぎとかめ」で!!
もしもかめよかめさんよ
【①】
せかいのうちでおまえほど
【②】
あゆみののろいものはない
【③】
どうしてそんなにのろいのか
【④】
いろんな歌でアレンジしてね

座布団型お手玉の作り方

材料 布A(幅4.5cm×長さ9cm)・・・2枚
布B(幅4.5cm×長さ9cm)・・・2枚
中身(小豆・大豆・数珠玉・ペレット等)・・・40g

