

風早南部

ミニコミ誌

Vol.26

回覧

ちいき いきいきセンター



身近な福祉の相談窓口

ち い き

■編集・発行

社会福祉法人柏市社会福祉協議会

風早南部ちいき・いきいきセンター

〒277-0941

柏市高柳1652-10 高柳近隣センター2階

TEL04-7160-6511 FAX04-7160-6515

募集

やってみよう！はじめての剪定！

庭木の剪定体験



10月 7日(土) 10:00~12:00

雨天時は翌日の10月8日(日)

集 合：高柳近隣センター1階 ロビー

(実技は近隣センター近くのお宅にて)

地域活動のきっかけに！

たすけあい活動の参加者大歓迎！

対 象：柏市在住の方

地域活動を知るきっかけ作りにしてみませんか♪

講 師：島村造園 島村親一氏

<内容>

・庭木を切る時期 ・どこを切るのか

・害虫にも注意 ・草取りのコツ

定 員：15名(申込多数の場合は抽選)

参加費：無料

持ち物：刈り込みバサミ・木バサミ・

【申込】電話又は窓口 9/21(木)締切
風早南部ちいき・いきいきセンター
04-7160-6511

剪定バサミ(家にある方は持参)
園芸用グローブ・タオル・飲み物

❖ 動きやすく、汚れても良い服装でお越し下さい ❖

～動き出す！たすけあい活動～

利用会員・協力会員募集中

< 高柳地区 > ハートフル高柳

★ 入会金 500円

★ 活動内容・料金 ゴミ出し 1回 50円

★ 申込

利用したい方 > 風早南部ちいき・いきいきセンター
04-7160-6511

協力したい方 > 代表 渡来正八
090-1889-2347

< しいの木台地区 > ハートネットしいの木

★ 入会金 500円

★ 活動内容・料金
ゴミ出し 1回 50円

草取り・枝落とし・買い物代行

1時間500円

★ 申込

利用したい方 > 岡田 090-5414-0529
堀江 090-5434-4096
風早南部ちいき・いきいきセンター
04-7160-6511

協力したい方 > 代表 上口澄吉
090-6795-9659



裏も見てね



ウォーキング講座報告*

5月の青空のもと、2日間講座を開催しました。
1日目はカニウチの森や大津川方面、2日目は神明社方面を歩き、ウォーキングの効果、正しい歩き方、靴の履き方等を学びました。歩幅測定と歩測大会も行いました。

<やってみて良かった!! ウォーキング♪ ~効果がいっぱい~>

- ・筋肉がつくと水分量が増え、熱中症になりにくい体になる。
- ・心臓や肺の機能の向上
- ・肥満の解消・予防
- ・動脈硬化の促進を抑えHDLコレステロールが増える
- ・骨粗しょう症の予防(カルシウムを取って運動)
- ・糖尿病の症状が軽くなる。



地区社協の活動紹介♪

見守り活動

風早南部地区社会福祉協議会福祉委員がおおむね65歳以上の高齢者宅を訪問させていただきます。地域の皆さまが元気に過ごしていただくために、地域情報提供なども行い、見守り活動を行なっています。また、「支えあい登録カード」を任意で登録できます。

ホットコーナー

- ◆高柳児童センター 第3・4土曜日 13時～15時
- ◆ふるさとセンター 第4水曜日 13時～15時
- ◆しいの木台会館 第3月曜日 10時～12時

ふれあいサロン

- ◆高柳近隣センター 第4木曜日
 - ◆ふるさとセンター 第3金曜日
 - ◆しいの木台会館 第2水曜日
- 3地域は10時～12時 (4月、8月、12月は休み)
- ◆藤ヶ谷公民館 奇数月第4土曜日
 - ◆藤ヶ谷新田区民館 奇数月第2月曜日 (1月は休み)
- 2地域は10時～14時



ぜひお越し下さい。お待ちしております。

夏の紫外線対策!!

お出かけするときは

①日焼け止めを塗りましょう

顔以外に、腕、首筋なども忘れずに。汗をかいたら塗りなおす。

②帽子や日傘を上手に利用

日傘は内側の布地の色が濃いほうが、散乱光をより吸収します。

③朝夕こそサングラス

太陽が低い位置にある朝夕は目に入ってくる紫外線量が多くなります。



紫外線対策に良い食事

緑黄色野菜に多いビタミンAやC、トマトに多く含まれるリコピンなどには抗酸化力があり、紫外線に対する抵抗力をつけるのに役立ちます。



風早南部ちいき いきいきセンター

(福) 柏市社会福祉協議会

地域の身近な福祉の相談窓口です。

一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

【開設日】 月・水・木 (祝日・年末年始を除く)

午前10時～午後4時

【場所】 高柳近隣センター2階

【連絡先】 TEL 04-7160-6511

FAX 04-7160-6515

メール i-shakyo@kashiwa-shakyo.or.jp



開設日が

月・水・木に変更になりました。

いつも皆様にはお世話になっております。5月29日(月)から上記に変更になりました。高柳近隣センターにお越しの節は、ぜひお立ち寄りください。お待ちしております。

- ・福祉相談
- ・ボランティア相談
- ・かしわお元気コール
- ・地域情報の発信 など