

松葉町地域で！  
みつける！つながる！ひろがる！

回覧

身近な福祉の相談窓口  
ちいき♡いきいきセンターミニコミ誌

# ちいき

No.29

編集・発行

柏市社会福祉協議会  
松葉町ちいき♡いきいきセンター  
月・木・金 10:00~16:00  
〒277-0827 柏市松葉町4-11  
松葉近隣センター内  
TEL 04-7136-8555  
FAX 04-7136-8556

発行：2018.12.16

～住民同士でたすけあう「あたたかい松葉町」を目指して～

## 支えあい活動をはじめませんか！？

2025年。団塊の世代が後期高齢者となります。

現在松葉町では、ちょっとした困りごとを解決するためのたすけあい活動や、地域の方が気軽に立ち寄ることができるサロンの開設に向け、支えあい推進員を中心に活動しております。

今後この2つの活動含めた支えあい活動が地域でさらに必要とされてくることが予想されます。

ご興味がある方は、ぜひ問合せ先までご連絡ください。町会や老人会、サロンの集まり等に訪問させて頂き、ご説明させていただきます。

<支えあいに関する説明会実績>

町会：5カ所／老人会・サロン：6カ所

ご近所でこんな声はありませんか？

- ゴミ集積所まで持っていけず、困っている方がいる・・・
- 老人会、サークルのメンバーで助けあい活動をしたい。
- ひとり暮らしの方が増えてきた。みんなが集える居場所やサロンを作りたい。

問合せ先

支えあい推進員(仙波)

080-9694-0421

松葉町ちいき♡いきいきセンター

04-7136-8555

利用者・協力者を募集しています！

## たすけあう たっちの会

松葉町ふるさと協議会が運営する「たすけあう たっちの会」は、松葉町地域にお住いの高齢の方・病気等で体力が低下している方等を対象とした助けあい活動です。

松葉町にお住いの方が協力者及び利用者となり、ゴミ捨てや草取り、家具移動等のお手伝いを行っております。お気軽にお問い合わせください。

活動時に着用するベストです！



冬季の活動を考え、  
長袖も用意しました！

問合せ先

松葉町ふるさと協議会(火・木・土・日 10～16時)

04-7133-4938

活動  
報告

# コグニサイズ

～ 脳と体のトレーニング ～



10月23日、30日に開催したコグニサイズ体験講座。  
頭と体の体操を一緒に行うことで、認知症予防の期待も・・・！  
ぜひ、日常生活に取り入れてみてください！

国立長寿医療研究センターにより開発された認知症予防のプログラムに挑戦！

「コグニッション」 + 「エクササイズ」 = **コグニサイズ**！  
(認知力等) (運動機能)

座ってできる！  
間違えることが  
脳の活性化に！

## ステップ1

足踏み  
+  
1～30まで数える  
+  
**3の倍数**で手を叩く

## ステップ2

足踏み  
+  
1～30まで数える  
+  
**3と4の倍数**で手を叩く

## ステップ3

足踏み  
+  
1～30まで数える  
+  
① **3の倍数**で**右手**をあげる  
② **4の倍数**で**左手**をあげる  
③ **3と4の倍数**で**両手**をあげる



足踏みしながら  
行うのがポイント！

メンバー  
募集

地域社会に参加している**8割**が生きがいを実感！

＜公益財団法人 長寿科学振興財団  
「健康長寿ネット」より引用＞

すいじん

粋男クラブで**生きがい**づくり！

粋男クラブは、「趣味の豊かな（粋人）」人のあつまり。  
奇数月の第4木曜にメンバーが集まり、「ピアボン」という  
スポーツを楽しんでいます！

松葉町近辺の福祉施設でピアボンの伝授をしたり、メンバー  
の特技を生かした活動をしたり、時には仲間同士で飲みに行ったり…  
皆さんで活動内容を決め、楽しんで活動しています。  
粋男クラブで友人・生きがいづくりをしませんか。



【問合せ】

090-7714-0507（渡辺氏）

## 松葉町ちいきいきいきセンター

場 所：松葉近隣センター管理人室内

開設日：月・木・金（祝日除く）10時～16時

T E L：04-7136-8555

