

松葉町地域で！  
みつける！つながる！ひろがる！

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.35

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：2023.3.30

参加者  
募集



## 椅子ヨガで

## 心身のリラックス講座

家に帰ってからも  
続けられる！

日時：5月29日(月) 10:30~12:00

会場：松葉近隣センター2階 会議室A・B

費用：無料

定員：25名 (※年齢制限はございません)

持ち物：飲み物・動きやすい服装

申込み：5/15(月)までに電話、メール、直接窓口にて

こんな方におススメ！

- ★運動が苦手だけど…ヨガをやってみたい！
- ★楽しく気分転換したい！
- ★呼吸法を知りたい！

★申し込み多数の場合は抽選となります。

締切後に連絡がない場合は、そのままご参加ください。

松葉町ちいき♡いきいきセンター (電話) 04-7136-8555

(メール) i-shakyo@kashiwa-shakyo.or.jp

### 椅子ヨガ とは？

椅子ヨガとは、家庭にある椅子を使って誰でも無理なく取り組むことができるようアレンジされたもので、仕事や家事の合間にもでき、ストレスへの耐性を高める効果が引き出されます。肩こり・頭痛・腰痛等、身体レベルのトラブルが解消されるだけでなく、平静さ、高揚感、自己肯定感が高まるなど、精神的なケアにも効果的なことがわかってきています。

(引用：NPO法人 日本ヨガ連盟HPより)

松葉近隣センター1階  
管理室内です♪

松葉町でも  
ひろがっています！  
支えあい

# 令和4年度 支えあい会議 報告



昨年7月23日(土)に支えあい会議を開催しました。今回はふるさと協議会の「まつば座談会(地区懇談会)」と合同で開催で、「見直してみよう松葉町の魅力～世代を越えて語ろう～」というテーマのもと、町会長をはじめ、地域関係者に出席していただき、グループに分かれて意見交換をしました。今回の意見交換では『環境』『子育て』『行事イベント』の魅力について意見を出し合った後、『(今後)地域であったら良いこと』について意見交換しました。

今後に向けて…



多世代が集える居場所づくりを進めています。子育て世代を対象とした講座の開催、アンケート等を予定しております！

## 地域であったら良いこと

- ・ママ世代、多世代が気軽に集えるコミュニティの場。
- ・困っていることを言う機会がない。

## 行事

- ・「お祭り」が一番印象的。
- ・子ども向けの行事が少ない。

## 子育て

- ・公園が沢山ある。
- ・学校、保育園等が近い。

## 環境

- ・衣食住、何でも揃っている。
- ・緑が多い。

意見交換のご意見

10年目を  
迎えました

ご存知ですか

## かしわお元気コール

(実施主体) 柏市社会福祉協議会

### かしわお元気コールとは

週に1回(毎週金曜日)10～12時の間に、ボランティアから5分程度のお電話をし、声かけを行なう事業です。現在は9名のボランティアが毎週交代でお電話をしており、安心とまごころをお届けしています。

お元気コールは平成25年から始まり、今年で**10年目**を迎えました。10年間の累計コール数は約**2200回**。利用される方も増加しております。ご利用希望・興味のある方は下記連絡先までお問い合わせください！

### 利用者の声

- ・何を話そうか毎回楽しみにしています。
- ・話す機会がないのでお元気コールがあると嬉しい。
- ・繋がっていることが安心する。

### 利用対象

- ・松葉町、高田、松ヶ崎地域にお住まいの方。
- ・決まった時間の電話に出られる方。
- ・医療福祉サービス等を週2回以上利用していない方。

ちょこっと♪break



## 脳トレ にチャレンジ!

### 1. 柏の地名クイズ

①

刈

②

稲

### 2. 漢字クイズ

- ① 百日紅
- ② 無花果
- ③ 水母
- ④ 雪花菜
- ⑤ 心太

答えは下にあります!

## 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) 10:00～16:00

TEL：04-7136-8555

〒272-2279 千葉県柏市松葉1-1-1 松葉近隣センター 【アクセス】

〒272-2279 千葉県柏市松葉1-1-1 松葉近隣センター 【アクセス】

