

富勢地域で！
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.6

編集・発行

柏市社会福祉協議会
富勢ちいき♡いきいきセンター
火・水・金 10:00~16:00
〒277-0825 柏市布施1196-5
布施近隣センター内
TEL 04-7128-9871
FAX 04-7128-9876

発行：2019.3.1

報告

寺山町会のご協力を頂き、寺山ふるさと会館で「体の痛みをやわらげる～健康体操」の講座を開催し、ものがたり訪問看護ステーションかしわ理学療法士の糸川さんに体操を教わりました。教わった体操の中から2つの体操をご紹介します。



やわらいだ～

腹筋運動

骨盤の動きが良くなり
腰痛の予防にも効果的！

息を吸いながら
背筋を伸ばす

息を吐きながら骨盤
を後ろに下げよう
に動かす



おへその下に力が入るように、呼吸に合わせてゆっくり繰り返しましょう

1回
10～15
セット

スクワット

軽い膝関節痛のある方は
痛みが軽減されます！

立った姿勢から膝を屈伸させる



太ももの筋肉を意識しながら行いましょう

1回
5～10
セット

糸川さんに聞いた！

体操のポイント

☆腰痛には腰の筋肉だけでなく腹筋を鍛えることも必要

☆体操は毎日続けなくてもいい。
2, 3日に1回でも続けることが大事

☆年齢関係なく、いくつになっても筋肉をつけることはできる

一緒に講座を開催する

町会や事業所を大募集！

いきいきセンターでは体操講座の他、福祉に関する様々な講座のご提案をしています。

- 町会活動や事業所の周知
 - 地域内の交流の場づくり
- にぜひご活用ください。

動いて
笑って
元気!

介護予防グッズ

約45種類あるグッズの中から
今回は2つをご紹介します。

介護予防 すごろく

早口言葉
3回



「う」のつく食べ物
を言きましょう



「健口」「転倒予防」
「レク」「歌ごえ」「脳
リハ」の5種類。サイコ
ロが止まったマスのお題
にチャレンジ!

ポツチャ

パラリンピック種目!!



ヨーロッパで生まれた
障がい者のために考案
されたスポーツです。
白い目標球に対して
青・赤の球を投げてい
かに近づけるかを競う
競技です。
チーム対抗で盛り上がります!



貸出方法

- [申込] ほのぼのプラザますお(04-7170-5570)
- ・使用する日の1週間前までに要予約
 - ※月曜・祝日・年末年始は休み
 - ・貸出期間は原則8日以内で、4品まで貸出できます。
- [貸出場所] ほのぼのプラザますお
富勢ちいき♡いきいきセンター(金曜日のみ)

柏市社会福祉協議会から各サロンや町
会等の団体にむけて貸出を行なっていま
す。

どんなグッズがあるのか知りたい方はい
きいきセンターまでお問い合わせくださ
い。

富勢ちいき♡いきいきセンターは 身近な福祉の相談窓口です

- 妻が入院している、退院後の生活が心配…
- ご近所の方が困っているみたい…

平成30年4月から平成31年2月までの相談
の中で3分の1がご家族やご近所の方からのご相
談でした。ご本人でなくても、家族や身近で気にな
ることがありましたら、ぜひご相談下さい。

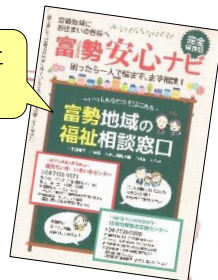
- 【開設日】 火・水・金(祝日・年末年始を除く)
午前10時～午後4時
- 【場所】 布施近隣センター2階 ロビー内
- 【TEL】 04-7128-9871

昨年の6月に富勢地域ふるさと
協議会から発行されました

「富勢安心ナビを見ました!」

とってご相談下さる方が
増えています。

まだお持ちでない方はいきいきセンター、
根戸近隣センター、富勢出張所まで
お越し下さい。



どんな小さなことでも構いません。
お気軽にお話しください!

