

# ほのぼのプラザ通信

2024

2月号

〔企画・運営〕

社会福祉法人柏市社会福祉協議会  
柏市加賀3丁目16-8

フレイル  
予防  
ポイント  
対象



2024.2.9発行

## 4月 イベント情報

参加のお申し込みは

090-8739-5515

NEW

### マインドフルネスって何だろう？ ～初心者のための入門講座～

4 / 6 (土) 13:00～15:00

対象：どなたでも  
内容：自分を知ってより良く生きるコツをつかもう。どなたでもお気軽にどうぞ！  
参加費：無料  
定員：20名  
持ち物：楽な服装、水分  
締切：3 / 28 (木)

公益法人日本吟道学院公認 柏選詩吟の会さんによる

### 人生100年 みんなで歌う健康詩吟①

～漢詩、俳句、和歌、現代詩～

4 / 9 (火) 12:40～15:10

対象：どなたでも  
内容：腹式発声で詩吟を楽しく詠いましょう  
参加費：200円  
定員：15名  
持ち物：筆記用具、マスク  
締切：4 / 2 (火)

ゆるポッチャ会さんによる

### ポッチャでルンルン♪

4 / 8 (月) 10:00～12:00

対象：どなたでも  
内容：赤・青のボールを投げて白い目標球に  
いかに近づけるかを競います  
参加費：無料  
定員：20名  
持ち物：動きやすい服装、飲み物、マスク着用  
締切：4 / 1 (月)

増尾川柳会さんによる

### 面白く、楽しい川柳

① 4 / 13 ② 5 / 18 ③ 6 / 15

いずれも (土) 10:30～12:00 ※3回連続講座

対象：高齢者  
内容：川柳の基礎を覚えて作句します  
参加費：500円  
定員：20名  
持ち物：国語辞典、筆記用具  
締切：4 / 4 (木)

※イベントの内容から、お申込者のお名前を講師に情報提供いたします

### LINEの設定と使い方を学ぼう！

4 / 15 (月) 13:00～15:10

対象：主に高齢者  
内容：スマートフォン初心者の為に総務省発行  
の教材を使ってアドバイスを行います  
参加費：200円  
定員：8名 ※IT系イベントの為、当選のみご連絡  
持ち物：スマートフォン (LINEアプリが入っている  
事をご確認ください)  
締切：4 / 8 (月)

柏・笑いヨガクラブさんによる

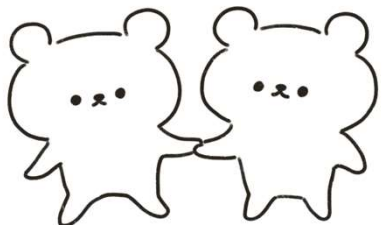
### 笑って元気！笑いヨガ

4 / 16 (火) 13:30～14:15

対象：どなたでも  
内容：誰でも簡単にできる笑いの健康体操！  
参加費：無料  
定員：17名  
持ち物：動きやすい服装、水分、マスク  
締切：4 / 9 (火)

たくさん  
学んで

たくさん  
笑って



いそいそ  
過ごす

通いの場

※すべてのイベントは申し込み制です

※申し込みの受付は月～土曜 10:00～16:00 (祝日除く)

※申し込み多数時は抽選。選外の方のみ\*ご連絡いたします。

※土曜日開催のイベントの申し込み締切りは前週の木曜日

(祝日の場合は水曜日)です。

※イベント会場は、全て「ほのぼのプラザますお」多目的ひろば2 (2階) です。

※イベント参加時はマスク着用のご協力をお願いします。

※イベントは予定のため変更となる場合があります。

\*IT系イベントを除く

まだまだあるよ！



ウラへ！

## 健康体操 ～100まで歩ける 身体づくり～

4 / 18 (木) 10:00～11:30

対 象：高齢者または体力に自信ない方  
内 容：裸足（運動靴可）でイスやマットを使い、  
簡単な体操やストレッチを行います  
参加費：500円  
定 員：20名  
持ち物：動きやすい服装・靴、フェイスタオル、  
ヨガマット（ある方）  
締 切：4 / 11 (木)

NEW

## こうしねっと・矢沢さんによる スマホショルダーストラップ づくり

4 / 20 (土) 10:00～12:00

対 象：どなたでも  
内 容：畳のへりを使って、スマホをぶら下げる  
ショルダーひもを作ります  
参加費：800円  
定 員：10名  
持ち物：はさみ、定規またはメジャー  
締 切：4 / 11 (木)

## 初心者大歓迎！ 手話を使って歌ってみよう

4 / 23 (火) 13:30～15:00

対 象：どなたでも  
内 容：みなさんが知っている懐かしい歌を  
手話でやってみましょう  
参加費：無料  
定 員：10名  
持ち物：筆記用具、水分  
締 切：4 / 16 (火)

## 小さな多肉達とパピハルさんによる 多肉植物のかわいい寄せ植え講座

4 / 25 (木) 10:15～12:15

対 象：どなたでも  
内 容：多肉植物を使ってオリジナルの寄せ植え  
を作ります  
参加費：2000円  
定 員：20名  
持ち物：ピンセット、はさみ、霧吹き、持ち帰り  
用の袋  
締 切：4 / 18 (木)

## サウンド・パラダイス企画さんによる 熊谷道子シャンソン・笑

4 / 27 (土) 14:00～14:40

対 象：どなたでも（大人向け）  
内 容：人生を歌うシャンソンの深い世界を  
楽しいトークとともに！  
参加費：500円  
定 員：26名  
持ち物：特になし  
締 切：4 / 18 (木)

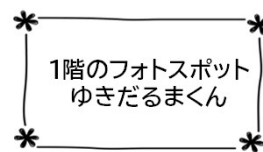
## リズムで楽しくロコモ予防

4 / 30 (火) 10:00～11:30

対 象：どなたでも（高齢者の方）  
内 容：リズムで楽しく体を動かし、ストレッチ  
も行います  
参加費：無料  
定 員：20人  
持ち物：動きやすい服装・運動靴、水分、タオル  
締 切：4 / 23 (火)



月・火・木・土曜は  
窓口でも  
参加の申し込み受付が  
できま～す



とけるまえに  
写真を撮りにきてね！



つながる広がる  
**通いの場**  
みんなのcafé ぽ～の

月・火・木・土  
10:00～15:30  
※祝・年末年始休み  
☎ 7170-5580



月・火・木・土  
10:00～16:00  
※祝・年末年始休み  
☎ 7170-5580

柏南部第2  
地域包括支援  
センター

月～土  
8:30～17:15  
※祝・年末年始休み  
☎ 7170-9300

## カフェボランティア募集中♪

隙間時間を活用しませんか？  
学生、お勤めの方、主婦、ご年配の方など。大歓迎  
です！（問合せ | 7170-5580）



## LINE 公式アカウント

「ほのぼのプラザますお」  
から耳寄りな情報をお届けします。



# みんなのcafé ほの の、とある一日・・・

ほのプラ  
通信



9:15～9:30  
まいにち体操



みなさん  
毎日がんばってます！



10:00  
カフェ開店 ☕



おいしそうな香りが  
してきましたよ♪



～カフェでのくつろぎ方はそれぞれです～

読書したり



あそぼう！



新しい  
おもちゃ登場♪



カフェボラ体験したり



おしゃべりしたり



今日も1日  
お疲れ様でした🌸



16:00  
カフェ閉店



お片付けします

よかったら  
あそびにきてねー！  
待ってます😊







## 増尾地域たすけあい活動者・ケアマネジャー交流会に参加しました

1月23日（火）柏南部第2地域包括支援センターさん主催による増尾地域のたすけあい活動者さんと、居宅介護事業所のケアマネジャーさんとの交流会に参加させていただきました。

### たすけあい活動ってなに？

日々の生活のなかで起こるゴミ出しや庭の草取り、買い物などの困りごとを皆さんで助け合う、地域の支えあいやボランティアによる活動です。



### 交流会から...

#### Point1

包括支援センターの三柴さんより認知症について・高齢者の健康状態と認知症予防についてのお話を伺いました。

#### Point2

コロナ禍で開催することができず久しぶりの交流会でした。自己紹介も丁寧に行われました。ケアマネジャーさんは、地域の方々が様々な活動に携わっている事を知るきっかけとなったようです。



利用者のことを知っていく作業が大事だね！

#### Point3



知っていることを活動者同士で共有していけば、ちょっとした変化も気が付けるよね！



地域住民を支えている方々同士がつながることの大切さを感じた時間となりました。

### Check!

こんなときどんな対応をされているか、またトラブルが起きないようにするにはどんな方法があるかグループワークで話し合いました。



つながる広がる  
**通いの場**  
みんなのcafé ほのぼの

月・火・木・土  
10:00~15:30  
※祝・年末年始休み  
☎ 7170-5580



月・火・木・土  
10:00~16:00  
※祝・年末年始休み  
☎ 7170-5580

柏南部第2  
地域包括支援  
センター

月~土  
8:30~17:15  
※祝・年末年始休み  
☎ 7170-9300

### カフェボランティア募集中♪

隙間時間を活用しませんか？  
学生、お勤めの方、主婦、ご年配の方など。大歓迎です！（問合せ | 7170-5580）



### LINE 公式アカウント

「ほのぼのプラザますお」  
から耳寄りな情報をお届けします。