



〔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

2024.5.15発行

## 7月 イベント情報

参加のお申し込みは

**090-8739-5515**

デザイン文字サークルさんによる

### 文字で脳トレ！ 季節の字てがみ ～夏のお便りを書こう～

7/8 (月) 10:15～11:45

対象：どなたでも  
内容：オリジナル暑中見舞いとうちわを描こう  
参加費：1000円  
定員：12名  
持ち物：古ぞうきん  
締切：7/1 (月)

ゆるポッチャ会さんによる

### ポッチャでルンルン♪

7/9 (火) 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：7/2 (火)

NPOパートナーとうかつさんによる

### 楽しく作ろう！ アクアリウム

7/13 (土) 13:30～15:00

対象：どなたでも  
内容：ガラス瓶の中に小さな海の世界を作ろう  
参加費：500円  
定員：20名  
持ち物：持帰り用の袋、手拭き  
締切：7/4 (木)

NEW

ハーブランド薬局 管理栄養士さんによる

### 高血圧予防について

7/16 (火) 10:00～11:00

対象：どなたでも  
内容：高血圧の予防に有効な食生活について  
おいしく減塩するレシピの配布など  
参加費：無料  
定員：25名  
持ち物：特になし  
締切：7/9 (火)

### 健康体操 ～100まで歩ける 身体づくり～

7/18 (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） マスク  
締切：7/11 (木)

柏ITかたくりの会さんによる

### スマホ活用講座 ～ラジオ編～

7/20 (土) 13:00～15:00

対象：どなたでも（スマホ初心者）  
内容：ラジオが聴けるアプリをスマホに追加  
して、スマホ操作を体験します  
参加費：500円  
定員：12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、筆記用具  
締切：7/11 (木)

ほっこり昔話 令民の会さんによる

### 民話でほっこり お口の体操ですっきり！

7/22 (月) 13:30～15:00

対象：主に高齢者  
内容：楽しい民話と、体とお口の体操！  
参加費：200円  
定員：20名  
持ち物：飲み物  
締切：7/11 (木)

※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！**

フレイル  
予防  
ポイント  
対象



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④

～漢詩、俳句、和歌、現代詩～

7/23 (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：7/16 (火)

NEW

赤ちゃんから使える  
アロマ香る虫よけスプレーづくり

7/25 (木) 10:00～11:30

対象：どなたでも (小学校3年生まで保護者同伴)  
内容：暮らしに役立つ香りのお話しと共に  
虫よけスプレーを作ります♪  
参加費：1000円  
定員：15人  
持ち物：筆記用具  
締切：7/18 (木)

NEW

クラフトサークルcache-cache/カシュカシュさんによる  
和柄を楽しむランタンづくり  
(ペーパークラフト)

7/27 (土) ①10:00～11:00 ②11:00～12:00

対象：どなたでも  
内容：夏休みの工作にもぴったり！オススメ！  
参加費：1200円  
定員：各回8名  
持ち物：作品を持ち帰る袋 (20×20cm位)  
締切：7/18 (木)

リズムで楽しくロコモ予防

7/30 (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：7/23 (火)

みんなのcaféほ～の

予告

七夕まつり

～七夕かざりを一緒につくろう♪～

出入り自由  
参加費無料

7/6 (土)

13:00～15:00

7/1～caféに笹の木が登場！

☆短冊にねがいごとを書いてね☆



つながる広がる  
通いの場  
みんなのcaféほ～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。



令和6年度第1回 権利擁護講座

体や心を傷つけること、  
世話をしないことも  
**虐待**です

# もしかして、虐待!?

## 身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、つねる



## 心理的虐待

怒鳴る、脅す、無視する



## 介護等放棄

食事を与えない  
オムツを交換しない



## 経済的虐待

必要なお金を渡さない



## 性的虐待

人前でオムツを替える  
裸のまま放置する



高齢者虐待とは何か、発生要因、防止策等について  
理解を深めましょう

日時：7月19日(金) 14:00~15:00

場所：ほのぼのプラザますお 2階

定員：20名

※駐車場には限りがあります。お車でお越しの方は、近隣の有料  
駐車場をご利用下さい。



応募〆切：令和6年 7月18日(木)

【お問い合わせ先】柏南部第2地域包括支援センター

電話 04-7170-9300



新年度を迎えました！

いきいきセンターは、住みよいちいきを目指して福祉の輪をつないでいきます！

令和5年度主な相談



Q:地域のイベントやサロン、シニアクラブで活用出来るのはないか。

A:居場所づくりおたすけグッズがあります。使い方のご説明もいたします！講座や講師のご紹介も出来ます！

Q:家族が骨折した。通院等出かけるときに車椅子を使いたいがどうしたら良いか。

A:車椅子の貸出し可能です。お出かけの予定に合わせご予約ください。

Q:ボランティアに興味があるが自分に何か出来る事があるだろうか。

A:地域のサロン活動やボランティアセンターで登録されている活動のご紹介が出来ます。ボランティアの個人登録も出来ます。

Q:最近引っ越してきた。日中ひとりで子どもたちの面倒をみているため出かけられる場所を知りたい。

A:地域の子育てサロンや他の地域のお出かけ情報などをお伝えいたします！ほのぼのプラザますお内のcaféもおくつろぎいただけます。

Q:家族の事で悩んでいる。時々話を聞いてほしい。訪問もしてもらえるか。

A:2階の相談室でゆっくりお話をしましょう。お気持ち辛い時は、訪問もできます。

★いきいきセンターは身近な福祉の相談窓口です★

令和5年度 対応件数 700件

- ▶ご利用手段別  
来所352件、電話180件 訪問117件  
メール等その他51件
- ▶ご利用目的別  
個別相談160件、地域支援250件  
事業関係217件、その他73件

増尾地域で  
みつめる！つながる！ひろがる！

「こんな話はここで聞いてくれるのかな？」



お気軽にご来館ください。  
訪問も可能です！

介護予防センター  
ほのぼのプラザますお

柏南部第2地域包括支援センター  
増尾地域いきいきセンター



つながる広がる  
通いの場  
みんなのcafé ほの

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。