

# ほのぼの★通信

2023

9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

2023.9.12発行

フレイル  
予防  
ポイント  
対象



## 11月 イベント情報

イベントのお申し込みは

090-8739-5515

カフェボラ体験会  
11/6(月)・21(火)  
10:30~11:30

お気軽にお問い合わせください  
☎ 7170-5580



★ ハロウィンウィーク開催！

10/26・28・30・31 10:00~15:30

フォトスポット登場！

来館したお子さんにはいいことあるかも♡

1階 みんなのcaféぼ～の



## NEW らくらく健康体操

11/4 (土) 9:45~12:00

対象：主に高齢者  
内容：座りながら楽しくできる簡単な体操です  
参加費：無料  
定員：28名  
持ち物：水分、タオル  
締切：10/28 (土)

## クルーズ船の旅を 気楽に語ろう！

① 11/4 (土) 13:00~15:00

② 11/18 (土) 13:00~15:00

※両日参加も可

対象：どなたでも  
内容：船旅のいろは・事前準備・仲間づくり  
参加費：各日100円  
定員：各日10名  
持ち物：筆記用具  
締切：① 10/28 (土) ② 11/11 (土)

## 笑って元気！笑いヨガ

11/7 (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：15名  
持ち物：動きやすい服装、水分  
締切：10/31 (火)

## NEW 楽しいものづくり

～頭と指を使って活性化！～

11/9 (木) 10:00~12:00

対象：高齢者  
内容：牛乳パックで小物入れ、ボール紙の筒で  
でんでんたいこを作ります  
参加費：400円  
定員：10名  
持ち物：はさみ、液体のり、木工用ボンド、  
ウェットティッシュ、持ち帰り用の袋  
締切：11/2 (木)

## ヨガセラピー（健康ヨガ）

11/11 (土) 10:00~11:30

対象：どなたでも（子供連れOK!）  
内容：ゆったりと体を動かすヨガと呼吸法で、  
腰痛や肩こりの改善、ストレス解消に  
参加費：500円  
定員：20名  
持ち物：動きやすい服装、タオル、水分  
締切：11/4 (土)

※イベントの受付は月～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\*1ご連絡いたします。  
※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。

\*1 IT系イベントを除く



まだまだあるよ！

ウラへ！

## 楽しく折り紙

**11/11 (土) 13:00～15:00**

対象：どなたでも（未就学児は保護者同伴）  
内容：折り紙でクリスマスの飾りを作ります  
参加費：200円  
定員：20名  
持ち物：飲み物、筆記用具、のり又はボンド、はさみ  
締切：11/4 (土)

## 認知症予防に役立つ食生活

**11/14 (火) 10:00～11:00**

対象：どなたでも  
内容：認知症予防に効果のある食べ物のお話やおすすめレシピの紹介  
参加費：無料  
定員：25名  
持ち物：筆記用具  
締切：11/7 (火)

## ハーモニカ独りで練習より 大勢が楽しい ～初心者・入門者集まれ～

**11/14 (火) 13:00～15:00**

対象：どなたでも  
内容：まずは“ふるさと”の曲から一緒に吹いてみましょう  
参加費：無料  
定員：20名  
持ち物：ハーモニカ(無い方は見学となります)  
締切：11/7 (火)

## 多肉植物の かわいい寄せ植え講座

**11/16 (木) 10:30～12:00**

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：1500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：11/9 (木)

## 子どもも大人も楽しく工作！

**11/18 (土) 10:00～12:00**

対象：5歳～小学校2年生のお子さんと保護者  
内容：親子で凧(たこ)を作ろう！  
参加費：お一人250円  
定員：5組10名  
持ち物：はさみ、セロテープ、マジック、筆記用具  
締切：11/11 (土)

## 楽しく作ろう！ 私だけのバッグハンガー

**11/21 (火) 13:30～15:00**

対象：子どもから大人までどなたでも  
内容：オリジナルのバッグハンガーを作ります  
参加費：800円 定員：20名  
持ち物：はさみ(お持ちの方は速乾性木工用ボンド、ピンセット)  
その他：お正月飾り(800円)も作れます  
締切：11/14 (火)

## 笑い合って華齢に長寿

～楽しく体操・賢く脳トレ～

**11/25 (土) 10:00～11:30**

対象：高齢者  
内容：フレイル予防に楽しい体操、認知症予防にMCI脳トレ  
参加費：300円  
定員：15名  
持ち物：動ける服装、靴、飲み物  
締切：11/18 (土)

## 民話でほっこり、 お口の体操ですっきり！

**11/25 (土) 13:15～15:00**

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：25名  
持ち物：飲み物  
締切：11/18 (土)

## ほのぼのしゃべくり会 (4)

～みんなで楽しく語ろう～

**11/28 (火) 13:00～15:00**

対象：どなたでも  
内容：自分の身の周りの出来事や世の中の出来事など自由に楽しく語る会  
参加費：無料  
定員：20名  
持ち物：筆記用具  
締切：11/21 (火)

## リズムで楽しくロコモ予防

**11/30 (木) 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名  
持ち物：動きやすい服装と運動靴、水分  
締切：11/24 (金)



# カフェボラ体験会 やります!

私たちと一緒に  
コーヒーを入れてみませんか



● 開催日 ●

・11/ 6(月)

・11/21(火)

時間 10:30~11:30

(両日とも同じ内容です)

お申込・お問い合わせ先  
みんなのcaféぼ~の  
☎ 7170-5580

申込締切 10/31(火)

上記の開催日以外でも  
お気軽にご相談ください☺

みんなのcaféぼ~の に遊びにきてください♪

季節のイベントも開催中♪

みなさんの好きなことや  
得意なことで  
活躍しています



★ 次のイベントはハロウィンウィーク! ★

10/26・28・30・31



みんなのcaféぼ~の

通いの場  
みんなのcafé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。

柏南部第2地域包括支援センターより

## BONカフェ

11月17日（金）

10:00~12:00



- 【場所】ほのぼのプラザますお 1階
- 【定員】25名
- 【持ち物】マスク、飲み物、  
フレイル予防ポイントカード
- 【締切】11月10日(金)
- 【申込先】柏南部第2地域包括支援センター  
☎7170-9300



10月23日（月）

## フレイルチェック講座

10:00~11:40

- 【場所】ほのぼのプラザますお 2階
- 【定員】15名
- 【持ち物】マスク、飲み物、  
フレイル予防ポイントカード
- 【締切】10月13日(金)
- 【申込先】柏南部第2地域包括支援センター  
☎7170-9300

当日は素足になり、体組成計測ります！



他会場で開催時の様子

地域の身近な福祉の相談窓口 増尾地域いきいきセンター

## “かしわお元気コール”

をご存じですか？



### ☎ お元気コールとは

毎週木曜日の10:00から12:00の間にボランティアから5分程度のお電話をかけ、定期的なお声かけを行います。

- ・ひとり暮らしで心配がある方
  - ・人と話す機会がない方
  - ・孤独感、孤立感のある方など
- お気軽にご相談ください！

### ☎ 対象になる方

- ・増尾地域にお住まいの方
- ・週1回のお声かけをご希望の方
- ・福祉サービスを週2回以上利用していない方



ご相談・お問い合わせはこちらまで▼

☎ 7170-5580 〈開所曜日/時間〉月・火・木・土 10:00~16:00



## 季節イベントの報告

7/1(土)に七夕まつりをやりました～

みんなのcaféぼ～では、カフェのボランティアさんと一緒にイベントの企画と運営を行っています！



カフェボラさんの力作♪



笹飾りできたよ



ゲーム楽しいね



お菓子ありがとう！



カフェボランティアさん、  
楽しく元気に活躍しています♪ (カフェボラの日)

9:30 活動開始！ キッチンの準備 カフェ看板を設置



テーブルふきふき

12:30  
日報やシフトの記入



AM

交代

PM

イベントの準備♪

飲み物  
お待たせしました

15:30  
カフェの後片付け

16:00  
活動終了

