

# ほのぼの通信

## 2023 8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



2023.8.14発行

### 10月 イベント情報

イベントのお申し込みは

# 090-8739-5515

### 令和6年度



ほのぼのプラザますおで市民が参加するイベントの企画を募集するための説明会を行います。あなたの趣味や特技、アイデアを活かすチャンスです！説明会へのご参加、お待ちしております！

イベントの一例

脳トレ、体操、ハンドメイド、工作、パソコン・スマホ講座、歌など

10 / 11 (水) 13:30~15:00

対象 誰でも参加可能な講座やイベントを企画・運営できる団体か個人 ※1団体2名以内

場所 ほのぼのプラザますお

申込方法 個人又は団体名、連絡先、参加人数を入力し、ts-1200@kashiwa-shakyo.or.jpへ

締切 10 / 6 (金)

### 笑って元気！笑いヨガ

10 / 3 (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：13名  
持ち物：動きやすい服装、水分  
締切：9 / 26 (火)

### 季節の字てがみ

～文字をデザインして脳トレにも～

10 / 5 (木) 10:00~11:30

対象：どなたでも  
内容：筆文字をデザインして自分だけの季節の  
お便りを作ろう  
参加費：800円  
定員：12名  
持ち物：ぞうきん (道具は手ぶらでOK!)  
締切：9 / 28 (木)

### クルーズ船の旅を 気楽に語ろう！

① 10 / 7 (土) 13:00~15:00  
② 10 / 21 (土) 13:00~15:00

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 9 / 30 (土) ② 10 / 14 (土)

### 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～

10 / 10 (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：10 / 3 (火)

### ポッチャでルンルン♪

10 / 12 (木) 10:00~12:00

対象：どなたでも  
内容：カラーボールを使用し白い目標球にいか  
に近づけるかを競います  
参加費：無料  
定員：15名  
持ち物：動きやすい服装、水分、マスク  
締切：10 / 5 (木)

※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 (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！

NEW  
リフレッシュヨガ

10 / 12 (木) 13:30~14:30

対象：どなたでも  
 内容：簡単なヨガの動きと呼吸法で心と身体をリフレッシュ！  
 参加費：500円  
 定員：20名  
 持ち物：動きやすい服装、水分  
 締切：10 / 5 (木)

NEW  
初めてのインプロ  
(脳トレ) ゲーム

10 / 17 (火) 10:00~11:30

対象：どなたでも  
 内容：初めての即興ゲームで対話をしながらみんなで脳トレ！  
 参加費：200円  
 定員：15名  
 持ち物：マスク、水分  
 締切：10 / 10 (火)

## スマホ・パソコン使い方相談室

10 / 19 (木) 12:40~15:20

対象：どなたでも  
 内容：スマホやパソコンをご持参いただき、使い方で困っていることの相談に応じます  
 参加費：無料  
 定員：6名  
 持ち物：スマホやパソコンなど  
 締切：10 / 12 (木)

## 指ヨガで全身リラックス

10 / 23 (月) 13:30~14:45

対象：どなたでも  
 内容：アロマオイルを塗布し、手のひら・甲・指を回したり反らしたり揉んだりします  
 参加費：200円  
 定員：15名  
 持ち物：水分、マスク、ハンドタオル  
 締切：10 / 16 (月)

ほのぼのしゃべくり会 (3)  
～みんなで楽しく語ろう～

10 / 24 (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：10 / 17 (火)

## スクエアステップでフレイル予防

10 / 26 (木) 13:30~14:30

対象：60歳以上  
 内容：「歩く脳トレ」といわれるスクエアステップを体験します  
 参加費：500円  
 定員：20名  
 持ち物：飲み物  
 締切：10 / 19 (木)

笑って合って華齢に長寿  
～楽しく体操・賢く脳トレ～

10 / 28 (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：10 / 21 (土)

## リズムで楽しくロコモ予防

10 / 31 (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名  
 持ち物：動きやすい服装と運動靴、水分  
 締切：10 / 24 (火)

NEW  
ふれあい共想法体験会

10 / 31 (火) 13:00~15:00

対象：どなたでも (スマホをお持ちの方)  
 内容：スマホに入っている写真を見て皆で話す「ふれあい共想法」の体験  
 参加費：500円  
 定員：4名  
 持ち物：筆記用具、スマホ、マスク、飲み物  
 締切：10 / 24 (火)

※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 (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

## 柏南部第2地域包括支援センターより



## アールツハイマーデー

クリエイト柏増尾店様、ウェルシア柏名戸ヶ谷店 様にご協力いただき、  
店舗入り口付近でグッズを配布いたします。

※グッズは無くなり次第終了

と き 9 / 2 1 (木) 10:00~

ところ クリエイト柏増尾店  
(柏市増尾2丁目1-24)

と き 9 / 2 2 (金) 10:00~

ところ ウェルシア柏名戸ヶ谷店  
(柏市名戸ヶ谷857-4)

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

## 通いの場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。

## 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



これまで・・・

昨年は「地域共生社会」について、ふるさと協議会管内の福祉施設の皆様と考える年となりました。福祉施設の皆様が取り組まれてきた「地域貢献」と地域がこれまで積み重ねてきた「活動のあゆみ」を共有されました。

これまでの増尾地域と

これからの増尾地域をつなぐ



2023.7.19 増尾近隣センター会議室Aにて

令和5度の支えあい会議のテーマは

### 「魅力ある増尾地域」

～高齢の方も障がいの方も

地域の全ての方々が楽しく連携できるために～

今年度10月に開催予定の「地域ふれあいのつどい」を地域と福祉施設で盛り上げよう！

それに向けてどんな連携ができるか地域と福祉施設の

皆様に意見交換が行われました。福祉施設の皆様からは“会場設営も手伝えますよ！”、“ブースのお手伝いもできますよ！”等と積極的なお声が聞かれ、増尾地域のパワーを感じる時間となりました。

これから・・・

お子様も障害をお持ちの方も、ご高齢者も。増尾地域を元気にする活動を視野に！

### 支えあい会議って？

団塊の世代が75歳以上になる2025年に向け地域の支えあいを充実していくために2015年から「支えあい会議」が始まりました。地域住民や多様な人たちが集まり主体となって、既にある支え合い活動など地域の情報を共有したり、将来に向けて「自分たちの街をどのような地域にしたいか」など、様々な立場でご意見をいただく場となっています。

増尾地域いきいきセンターは  
地域の支えあい活動を推進しています。



### たすけあいサービス 4 団体

ゴミ出し、草取、枝落とし、掃除買い物、調理、外出付き添いなど

### 高齢者・多世代向け・子育てサロン／通いの場 1 5 ヶ所

おしゃべりしたり、お茶を飲んだりして気軽に楽しく憩える場所づくりを目的としています

どこに相談したらよいかわからない。  
そんな福祉のお困りごとを  
『相談して良かった！』に

増尾地域いきいきセンター

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