

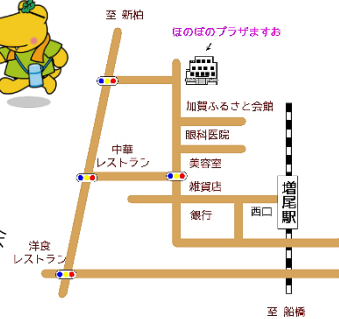
# ほのぼの★通信

2023

## 5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



2023.5.15発行

### 7月 イベント情報

イベントのお申し込みは

# 090-8739-5515

#### ホップ・ステップロコモ

7 / 4 (火) 10:15~11:45

対象：ロコモ体操初心者、コロナ禍で運動できなかった方

内容：介護予防のためのロコモ体操です

参加費：500円

定員：12名

持ち物：動きやすい服装と運動靴、水分、タオル

締切：6 / 27 (火)

#### われわれ人類は、どこから来たか？

7 / 8 (土) 10:00~12:00

対象：どなたでも

内容：人類の進化についてわかりやすくお話しします

参加費：無料

定員：29名

締切：7 / 1 (土)

#### スマホ活用講座

～地図アプリを使ってみよう～

7 / 8 (土) 13:00~15:00

対象：60歳以上でスマホにアプリを追加したことのある方

内容：グーグルマップアプリの使い方を練習します

参加費：500円

定員：8名

持ち物：スマートフォン、筆記用具

締切：7 / 1 (土)

#### ボッチャでルンルン♪

7 / 11 (火) 10:00~12:00

対象：どなたでも

内容：カラーボールを使用し、白い目標球にどれだけ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：7 / 4 (火)

#### みんなで歌って伝える、伝統文化

～詩吟、俳句、和歌、現代詩～

7 / 11 (火) 13:00~15:00

対象：どなたでも

内容：歴史上の人物（文人・文豪）の詩歌を学びながら楽しく歌います

参加費：200円

定員：20名

持ち物：筆記用具、マスク

締切：7 / 4 (火)

#### 笑い合って華齢に長寿

～楽しく体操・賢く脳トレ～

7 / 15 (土) 10:00~11:30

対象：高齢者

内容：フレイル予防に楽しい体操、認知症予防のMC | 脳トレを行います

参加費：300円

定員：15名

持ち物：動ける服装・靴、水分

締切：7 / 8 (土)

#### 夏の食事・生活習慣を見直そう

7 / 18 (火) 10:00~11:00

対象：どなたでも

内容：熱中症対策のための食事内容についてお伝えします

参加費：無料

定員：25名

持ち物：筆記用具

締切：7 / 11 (火)

※イベントの受付は月～土曜 9:30~16:30 (祝日除く) \*1  
※申し込み多数時は抽選。選外の方のみ\*2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 7/1から受付時間が10:00~16:00に変更となります  
\*2 スマホ・パソコン使い方相談室除く



まだまだあるよ!

# ウラへ!

## 楽しく作ろう！ ハーバリウム

7/22 (土) 10:30～12:00

対象：どなたでも  
内容：ガラスの瓶の中にドライフラワーをアレンジしてオイルを入れて作ります  
参加費：800円  
定員：25名  
持ち物：ウェットティッシュ  
その他：タイルアート (500円) も作れます  
締切：7/15 (土)

## お知らせ

7/1 (土) から、以下のとおり受付時間が変更となります。皆さまの御理解、ご協力の程お願い申し上げます。

6/30 (金) まで 9:30～16:30

7/1 (土) 以降 10:00～16:00



スマホ・パソコン使い方相談室は、当選した方だけに7/15 (土) までにご連絡します。

※連絡がない方は選外となります

## スマホ・パソコン使い方相談室

7/20 (木) 12:40～15:20

対象：どなたでも  
内容：スマホやパソコン等を持参いただき、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：スマートフォン、パソコン  
締切：7/13 (木)

## イベント・講座の企画を募集中！

市民の皆さんが参加するイベント・講座などの企画を募集中です。

あなたの趣味や特技、アイデアを活かしましょう！  
まずは気軽にお問い合わせください。

地域支援・体制整備担当

☎ 7170-5580

## ～ カフェイベント ～

### ほのぼの 七夕まつり

7/1 (土) 13:00～15:00

会場：多目的ひろば1 (1階)

対象：どなたでも

内容：七夕飾りをつくろう！&ゲームで遊ぼう！！

参加費：無料

申込み：不要 (出入り自由)

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・年末年始は休み

☎ 7170-5580



月・火・木・土

10:00～16:00

※祝・年末年始は休み

☎ 7170-5580

柏南部第2  
地域包括支援  
センター

月～土

8:30～17:15

※祝・年末年始は休み

☎ 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！



## 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。

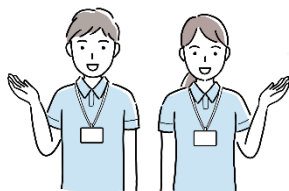
## 柏南部第2地域包括支援センターより

## 認知症サポーター

養成  
講座

認知症について正しく理解し、認知症の人たちとその家族を温かく見守り、声かけやちょっとした手助けができる地域の応援者です。認知症サポーターとして、地域で活動していきませんか？

と き **6月7日 (水) 13:30～15:00**  
 ところ ほのぼのプラザますお  
 講 師 キャラバンメイト   
 看護師 柏木とき江さん  
 費 用 無料  
 主 催 柏南部第2地域包括支援センター



お電話にて申し込みください

**04-7170-9300**

申込締切 **5/30 (火)**

※締め切り後のお申し込みはご相談ください

柏南部第2地域包括支援センター

月～土

8:30～17:15

※祝・年末年始は休み



03

まだまだある！

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

昨年11月に開所して5月に半年となります！

そこで今回は、これまでの相談内容を一部ご紹介いたします。

いきいきセンターの  
相談内容

Q.引っ越してきたばかり。  
子供も親も楽しく過ごせる  
場所ってないかな？

A.地域の子育てサロンや  
はぐはぐ沼南、ぞうさん  
ルームがあります。

Q.ボランティア活動に興味  
がある。地域にどんな活  
動があるか知りたいな。

A.地域の活動のご紹介のほ  
かボランティアセンター  
と連携してご希望の活動  
がないかお探ししましょ  
う。

Q.庭の草取りをするこ  
とが困難になってき  
た。頼めるところは  
ありませんか。

A.地域のたすけあい団  
体や有償サービスのご  
紹介をいたします。

Q.親の通院が続くため、  
どこかで車いすを借り  
られない？

A.社会福祉協議会の車いす  
借用手続きをしましょう。

Q.サロンやシニアク  
ラブで楽しめるも  
のがないかな。

A.とても楽しい居場  
所づくりお助け  
グッズの貸し出し  
をしています。

Q.親があまり外に出なくな  
ったので出かけてもらうき  
っかけがないかな。

A.地域のサロン、ほのぼの  
プラザますお、ラコルタ柏の  
イベントに参加してみるの  
はいかがでしょうか。

Q.心の病気で話を聞いてく  
れる場所や落ち着ける場所  
を探している…。

A.相談室や「みんなのcaféほ  
〜の」でゆっくりお話しを  
伺いましょう。



いきいきセンターは、世代や分野を問わず様々なお困りごとについて一緒に考えます。どうぞお気軽にお声かけください。



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



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