

北柏第2地域 包括支援センター

〒277-0837

柏市大山台 2-3 モラージュ柏 Part I 2階

TEL:04-7179-5500 FAX:04-7179-5506

広報誌 第13号
令和6年9月発行

- ❁ 地域包括支援センターは柏市から委託を受けた、高齢者の方の為の総合相談窓口です
- ❁ 月曜日から土曜日 10:00~18:00 (電話相談は9:00~)
- ❁ 日曜日・祝日・年末年始(12/29~1/3)はお休みです

今夏は異常な暑さ続きでした。民生委員さんの声かけ訪問が終わり、少し心配な方はセンター職員も訪問させていただきました。

この夏は暑さに加え熱さもありました！ **パリ オリンピック・パラリンピック**です！！

皆さんはどの競技を応援されていましたか？

夏の疲れが出るころです。皆さんしっかり食べて、飲んで、夏バテ解消してください。



センター職員の声をお届けします！

- ① 推しのオリンピック競技・選手 ② 気になるパラリンピック競技
③ 夏バテ予防の食べ物・飲み物



すがのたつろう
菅野達郎

- ① 男子体操団体
- ② 車いすバスケットボール 迫力がスゴイ！
- ③ 青魚をよく食べる 秋はサンマが楽しみです



はらのたかこ
原野貴子

- ① 男子体操「岡慎之助」選手
- ② ポッチャ
- ③ 夏は焼肉！朝はアイスのせコーヒゼリー



しづかわようこ
澁川陽子

- ① バドミントン
- ② 車いすテニス
- ③ フルーチェ♡



こばやしさおり
小林沙織

- ① バレーボール 「高橋藍」選手「古賀紗理那」選手
- ② 車いすテニス「小田凱人」選手
- ③ うなぎ・スイカ・バナナ牛乳



ひがしくちかずま
東口一真

- ① 卓球
- ② 車いすテニス
- ③ 冷麺 レモンや辛味を加えるなどアリです



ほんまさちこ
本間佐知子

- ① サッカー
- ② 車いすテニス
- ③ 栄養ドリンク (必須！) 梅干し・うなぎ



ながしまさとみ
長島智女

- ① 男子バレーボール
- ② 車いすテニス
- ③ しそジュース



ひだかのりこ
日高憲子

- ① バレーボール
- ② 車いすテニス
- ③ クエン酸系の飲み物 レモン水・緑の野菜にレモン汁を入れる



こばやしまさみ
小林雅美

- ① 柔道 陸上 3000m障害
- ② 水泳
- ③ チョコラBB 新生姜の甘酢漬け



すこうようこ
菅生洋子

- ① 男子バスケットボール
- ② 陸上
- ③ お酢ジュース

地域の高齢化・一人暮らしや高齢者のみの世帯が増えています！

いくつになっても住み慣れた街で安心して暮らせる地域づくりのために、ご近所同士での声掛けや見守り合いが大切です。「おたがいさま・大丈夫かな？」の気持ちで♡♡♡
こんなところに注意して見守りをしてみよう！！

- この頃、姿を見かけない
- 身だしなみが以前よりもしっかりしていない
- ポストに郵便・投函物がたまっている
- 何か困っているような姿を見かける
- 急に痩せてきている、体調が悪そう
- 色々な業者が度々出入りしている



敬老の日
特別企画

見て聞いて学ぶ！ 安全・安心な暮らし

9/14 11:00~15:00
〈会場〉モラージュ柏 Part.I 1F 特設会場

お役立ちセミナー 柏市社会福祉協議会
老いじたく講座
 事前予約受付 TEL04-7162-5011

第1回 11:00~12:30 **第2回** 13:30~15:00
〈会場〉2F モラージュホール 〈定員〉各回先着32名様

<会場> モラージュ柏 Part. I 1F 特設会場

柏警察署・柏市防災安全課

電話de詐欺などの犯罪被害に遭わないために！

柏市消費生活センター

気をつけて！身近な消費者トラブル

柏市社会福祉協議会

わたしの望みノート(エンディングノート)無料配布！

柏市市民後見人活動パネル展示

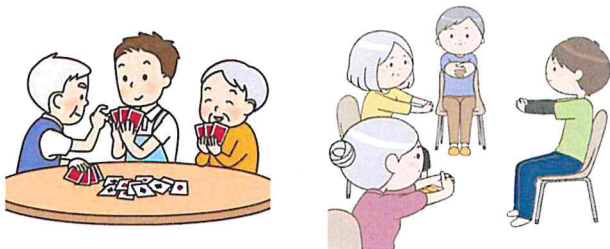
北柏第2地域包括支援センター・サンドラッグ

「アルツハイマーデー」

脳年齢・血管年齢チェックをしてみましょう！

オレンジほっとカフェ

みんなでわいわいほっとするひと時を
 過ごしませんか



外出、他者と交流することが、
 介護予防、認知症予防の第一歩です
 介護者交流会も行っています。一緒にどうぞ。

日時：偶数月 第3水曜日 13時半から15時
 場所：モラージュ柏 Part1 1階 モラージュルーム

R6年度 フレイル予防で健康長寿！

フレイルチェック



しませんか？

★日時場所：

- ① 松葉近隣センター 会議室 A・B
 9月18日(水)9:50~11:30 定員20名
- ② モラージュ柏 モラージュホール(2F)
 変更する場合があります
 12月6日(金)13:00~14:40 定員25名

★持ち物：水分、筆記用具

お持ちの方は「フレイル予防カード」
 「フレイルチェックIDカード」



★対象：概ね65歳以上の方

★申し込み：申し込み受付中 定員にない次第終了

気になる様子の方の相談やイベントの問い合わせは

地域包括支援センターへ ☎04-7179-5500

