

ほくほく通信

第46号 令和3年4月発行

ほくほくセンター（柏北部地域包括支援センター）柏市小青田1-2-7アスタリスク102号

Tel:7140-8818 e-mail:kashiwa-hn@aoikai.jp

新年度は新しいモットーで始まります。

～ コロナに負けない 包括 強い包括になる ～

開設から12年目を迎えるほくほくセンターは皆様のお力を頂戴しながら走り続けてきました。しかし、世界規模のコロナ問題でほくほくセンターの活動も加速が緩まってしまいました。思うように地域の皆様のもとに伺えない、本来のほくほくセンターの姿でない・・・。

でも、立ち止まることで振り返り、力を蓄えることができました。コロナに負けないほくほくセンターは新たな取組みを目指します。乞うご期待ください。

センター長 山本 敏子

ほくほくセンター職員紹介



志賀 みな (新) 鈴木 麻美

☆保健師

介護予防・健康増進の支援をします



山本 敏子
(センター長)

杉村 美登利

☆社会福祉士

権利擁護に関する支援をします



山口 三枝

石坂 智春

☆主任介護支援専門員

介護が必要になっても地域で暮らし続ける支援をします



ぽくぽくちゃん

☆事務員

書類やデータ管理など職員のサポートを行います



秋野 和代



中小路 京子

澁谷 みつ江

山本 成子

小瀬 孝子

☆介護支援専門員（ケアマネジャー）
介護予防プランを作成し、目標とする生活が実現するよう支援します

☆認知症地域支援推進員
認知症の方やご家族が安心できる地域づくりを行います
(兼務：山本センター長・山口)

※社会福祉士の石戸は3月末で退職致しました

【保健師コラム】春だ！歩こう！

最近、コロナ禍で家に閉じこもりがちになっていませんか？

歩くことは運動機能だけでなく、生活習慣病の予防や認知症の予防にも効果があります。

普段から歩かない人は1日20分程度の散歩や外出から始めてみましょう。

※マスクなど感染対策を行い無理のない範囲で歩きましょう。

【歩数の目標】

20~64歳	65歳以上
男性 9,000歩	男性 7,000歩
女性 8,500歩	女性 6,000歩

出典：健康日本21（二次）



ビレジオレンジ散歩

認知症の方やご家族が住み慣れた地域で安心して暮らせる街づくりの一環としてお散歩を通じて交流を深めます。

- 日時 毎月第2水曜日 10:30~11:30
(雨天時：『はなみずき』にて茶話会)
- 集合場所 柏ビレジ商店街『はなみずき』前
- 内容 準備体操の後、ビレジ内をのんびりとお散歩を楽しみます



登録しよう！ かしわフレイル予防ポイント

健康づくりやボランティアでポイントがたまるかしわフレイル予防ポイントをご存じですか？

※オレンジ散歩やほくほくセンター主催の講座でもポイントがたまります！

まずはカードをもらって登録しましょう！

【対象】 柏市に住民登録のある40歳以上の方

【カード発行場所】

- 地域包括支援課（教育福祉会館1階）
- 福祉政策課（柏市役所別館2階）
- かしわ生涯現役窓口（パレット柏3階）
- 沼南支所
- 柏地域医療連携センター



【持ち物】

本人確認書類（運転免許証等）

ポイントは年間最大5千円キャッシュバック！

【問い合わせ】

地域包括支援課 04-7167-2318

カフェ花福

認知症の方やご家族、地域の方々などどなたでも参加できる交流の場です。

- 日時 4/13(火)・5/25(火)・6/8(火)
7/13(火)・8/10(火)・9/14(火)
13:30~15:00
- 場所 かせいざん だいとういん 花井山 大洞院 会議室
(柏市花野井1757)
- 参加費 100円
- 内容 座談会・情報交換等



柏北部地域包括支援センター（ほくほくセンター）

担当：田中地区

住所：柏市小青田1-2-7 アスタリスク102号
(柏たなか駅より徒歩1分)

電話：04-7140-8818

メール：kashiwa-hn@aoikai.jp

相談受付時間：月~土

8:30~17:30

休業日：原則日曜・祝日・年末年始



※ほくほくセンター
ホームページ
QRコード

