

ほくほく通信

第48号 令和4年1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

昔のお正月は待ち遠しくて楽しみでした。最近はずっかり生活様式も

変わって特別なものでなくなってきました。お年玉も電子マネーの傾向がある
とのことです。なんだか詫びしいような、寂しいような。

しかしどんなに時代が変わっても新しい年の始まりは気持ちが引き締まります。

初日の出を拝む日本人の習慣は大事にしたいと個人的には思います。

なにか「良きこと」に期待をこめて。

センター長 山本 敏子

職員紹介

- ・氏名
- ・職種
- ・今年の抱負

- ・秋野 和代
- ・事務員
- ・柔軟体操

- ・杉村 美登利
- ・主任介護
支援専門員
- ・一歩前進

- ・志賀 みな
- ・保健師
- ・無病息災

- ・澁谷 みつ江
- ・介護支援専門員
- ・健康第一

- ・山本 成子
- ・介護支援専門員
- ・医食同源

- ・中小路 京子
- ・介護支援専門員
- ・自己鍛練

- ・小瀬 孝子
- ・介護支援専門員
- ・一生懸命

- ・石坂 智春
- ・社会福祉士
- ・一日一生

- ・鈴木 麻美
- ・保健師
- ・平穏無事

- ・山本 敏子（センター長）
- ・主任介護支援専門員
- ・取捨選択

- ・山口 三枝
- ・社会福祉士
- ・姿勢改善

※撮影時のみマスク外しています

☆ 柏の在宅医療とエンディングノート

『人生最後まで住み慣れた我が家で
暮らしたい』

日時：1月21日（金）

10：00～11：30

場所：庚塚公民館2階(十余二 313-54)
(みのりの湯前)

内容：・ 柏の在宅医療について
講師：柏市地域医療推進課職員
・ エンディングノート活用法
講師：柏市社会福祉協議会職員



☆ スマイル講座

『豊かに生きる
～成年後見制度について～』

日時：2月22日（火）

13：30～14：30

場所：田中近隣センター 2階会議室

内容：成年後見制度&詐欺被害防止
について

講師：かしわ福祉権利擁護センター職員
ほくほくセンター職員



※柏フレイル予防ポイント
20ポイント付与します

☆ ほくほくオンラインサロン

パソコンやスマホを使ってオンラインで
趣味や近況などおしゃべりしませんか？
※Zoom（ズーム）という無料のアプリを
使用します。

日時：1月12日（水）

14：00～15：00

内容：新年会
(新年の抱負などおしゃべりしましょう)

申し込み：下記メールにてお申込みください
kashiwa-hn@aoikai.jp

冬は温度差にご用心！

気温の変化によって血圧が上下し、
気を失ったり、心臓の病気を引き起こしたり
することを「ヒートショック」といいます。
特に冬場の入浴時は、暖かい部屋から寒い風呂場
への移動や、熱いお湯に入ったり出たりで
血圧が上下することから注意が必要です。

【予防のポイント】

- ・ 脱衣所や浴室は暖かくする
- ・ 湯温は 38～40℃
- ・ 飲酒後の入浴は控える



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

8：30～17：15

休業日：原則日曜・祝日・年末年始



※駐車場は病院側に3台分あります