

ほくほく通信

第50号 令和4年9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

敬老の良き日 お祝い申し上げます。

今年のご長寿インタビューではお二人の方に登場していただきました。お二人に共通するのが、いつも「ありがとう」という感謝の言葉を大切にされていました。我ふりかえると「感謝」をどのくらい感じてきたのでしょうか。もしかしたら「大変だ」ということを口にする事のほうが多いような気がします。お二人を見習って心を入れかえご長寿をあやかりましょう。

センター長 山本 敏子

『コロナに負けず、フレイル予防！』 オリジナルソングができました

ほくほくセンター職員が作詞、作曲、歌唱したオリジナル曲が完成しました。ほくほくセンターホームページでご視聴いただけます。また、センターにお越しいただきご視聴いただくことも可能です。一部をご紹介します。

※ほくほくセンター
ホームページ



♪ 不要不急の外出 控えてて
おうちでテレビを
ゴロゴロ見てたら
足腰弱っている～
頭もぼんやり～
このままじゃいけない
何とかしなくっちゃ～！♪



ご長寿インタビュー

敬老の日に合わせて、地域でお元気に暮らしていらっしゃる方々にお話を伺いました。

☆ 100歳バンザイ ☆ 鈴木 テツさん (大正 11 年) 5 月生まれ



千葉県野田市で5人兄弟の末っ子として誕生し、23歳で結婚。柏市で生活を開始し、3人のお子様にも恵まれました。働き者で、畑や田んぼで、小麦や、さつまいもを育て、お味噌の糍作りもされていました。

お肉大好き！



元気の秘訣は、良く食べる事。
まだまだ家族に負けません！

「ありがとう・ありがとう」感謝の気持ちをいつも口にされ、素敵なお家族と和やかに、生活されています。いつもにこにこ、チャーミングな笑顔が素敵なテツさんの周りには、明るい笑顔の花が咲いています。



ご家族と
山下ケアマネジャーに囲まれて

ご長寿・豆知識

長寿バンザイ



《柏市のご長寿》

100歳以上の方は 251 名 (男性 34 名、女性 217 名)

今年で 100 歳を迎える方は 85 名 (男性 16 名、女性 68 名) (R4.8.1 時点)

《100 年前 (大正 11 年) の出来事》

- ・ 第 1 回ラグビー早慶戦開催
- ・ アインシュタイン来日
- ・ エジプトでツタンカーメンの墓が発見
- ・ 「一粒で三百米」でお馴染みの【グリコ】が大阪の三越百貨店で販売
- ・ ラジオの試験中継が開始

☆ありがとうを大切に☆ 染谷 みよさん

(大正 12 年) 7 月生まれ 99 歳



夜明け前 外に出て大きく深呼吸。南には月が、星もまっすぐ私に向いている。東の朝焼けの合間で星に願いを「生きていればこそ楽しいこともある。ありがとうございます」と。小田ケアマネジャーと一緒に。

農家に生まれ農家で育ち農家に嫁ぎ、農家を生涯現役で貫きます。大きな敷地に約 10 種類のお野菜やお花を育てています。それもお一人ですべてをまかなっておられるとのことですから驚きです。「野菜たちは手掛けた分答えてくれるからかわいいですよ」

《保健師コラム》 フレイル予防で健康長寿！

🌸 コロナ禍こそフレイル予防！ 🌸

長引くコロナ禍で、外出の機会や家族や友人と会う機会が減り、フレイルとなる高齢者が増えています。フレイルを予防して健康長寿を目指しましょう！

※フレイルとは、年をとって心身の活力が低下した状態のことです。

コロナフレイル予防の「たちつと」 ※健康二次被害防止コンソーシアムより引用

た：タンパク質をたっぷりとろう

肉や魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれます！

ち：ちよっとそこまで歩いてみよう

近所への散歩や買い物など歩く機会を増やしましょう！

つ：つながりや会話を大切に

LINE や ZOOM などオンラインのつながりもフレイル予防に効果的です。

て：定期的なフレイルチェック

毎年フレイルチェックをほくほくセンターで開催しています。お気軽にご参加ください！

と：トレーニングで筋力アップ

特に下半身の筋力を鍛えましょう！スクワットやかかと上げ運動がオススメです！



☆アルツハイマーデー啓発イベント

日時：9月21日（水） 13：30～14：30

場所：柏寿荘（柏市船戸山高野 535）

内容：認知症に関するパネル展示・リーフレット配布
看護学生と一緒にフラダンス



☆ほくほくオンラインサロン

日時：不定期 14：00～15：00

場所：オンライン（ZOOM）

費用：無料（通信費は自己負担）

内容：パソコンやスマートフォンを使い、
オンラインで体操やおしゃべり、講座をする会です。

申込み：04-7140-8818 までお電話ください。

Zoom を利用したことがない方でも大歓迎です！

事前にご連絡をいただければ、使い方をお教えいたします。



☆高齢者虐待防止週間

9/15(金)～9/30(金)

ほくほくセンターでは、高齢者虐待防止強化週間とし、
高齢者虐待防止の啓発活動を行います。
各種展示 パンフレットもご用意しております。
ぜひ お立ち寄りください。



柏北部地域包括支援センター（ほくほくセンター）

ご相談は電話・来所・メール・オンライン（ZOOM）にて対応しております。

お気軽にお問い合わせください。

担当：田中地区

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



柏たなか駅徒歩2分