

☆アルツハイマーデー啓発イベント☆

日時：9月17日（日）9時～12時
 場所：サンドラッグ花野井店
 （ヨークマート花野井店内）
 内容：脳年齢・骨健康度測定 もの忘れチェック
 個別相談・認知症に関する資料配付
 啓発グッズのプレゼント 等

日時：9月21日（木）12時30分～14時
 場所：柏寿荘（柏市船戸山高野 535）
 内容：認知症ミニ講座
 演歌歌手による
 『笑って歌って認知症予防』



野上こうじ・司洋人

☆直接会場までお越しください

保健師
 コラム

秋を楽しみながら、体力を回復しよう



暑かった夏も過ぎ、過ごしやすい季節になりました。
 夏の間食欲が落ちたり、外出の機会が少なくなったりして、「体力が落ちてきた」と感じている方も多いのではないのでしょうか。体力を取り戻すには**食事と運動が重要**です。

- ① **栄養バランスのよい食事！** まずは3食しっかり摂りましょう。特に筋肉を作るためには**タンパク質**摂取が重要です。鮭やサンマなど、秋の味覚を楽しみながら、栄養を摂っていきましょう。
- ② **適度な運動で疲れにくい体に！** 日常生活の活動量を増やすように心がけましょう。近くの公園までお散歩したり、少し遠出して買い物に出かけたり、できることから始めてみましょう！

☆高齢者虐待防止週間☆

9/15(金)～9/30(土)

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。

あなたの身近で思い当たることありませんか？

みんなで防ごう 高齢者虐待



高齢者虐待を身近な問題としてとらえ、民生委員さんをはじめとする地域住民の皆さんが、ケアマネジャー等専門職が、「虐待の危険サイン」に気づくことで虐待の予防に、お力をお貸しします。

ほくほくセンター
 〈柏北部地域包括支援センター〉



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

☎：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



※ほくほくセンター
 ホームページ
 QRコード



柏たなか駅徒歩2分

ほくほく通信

第53号 令和5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

重陽の日によせて

全国各地で敬老の祝賀会が催されます。コロナ禍で中止が相次ぎ今年は4年ぶりの開催なんて所も多いそうです。ようやく活気づいてきた世の中ですね。コロナ禍によって見直され縮小された事が沢山あります。効率や経費、時間など見直して良かったことも多いと思いますが「敬老の祝賀会」は盛大に行いたいですね。

長寿をお祝いする日ではありますがより良く生きることをそれぞれが分かち合うそんな日であるといいですね。

日野原 重明氏の言葉より

『年齢は勝ち負けではありません。謙虚に、そして存分に味わえばよいのです。』

センター長 山本 敏子

職員紹介

- ・山本 成子
- ・介護支援専門員
- ・梅干し

- ・石坂 智春
- ・社会福祉士
- ・たらこ

- ・杉村 美登利
- ・主任介護支援専門員
- ・お赤飯のおにぎり

- ・氏名
- ・職種
- ・好きなおにぎりの具

- ・秋野 和代
- ・事務員
- ・鮭

- ・中小路 京子
- ・介護支援専門員
- ・塩昆布

- ・澁谷 みつ江
- ・介護支援専門員
- ・辛子明太子

- ・小瀬 孝子
- ・介護支援専門員
- ・しそ漬け梅干し

- ・志賀 みな
- ・保健師
- ・おかか

- ・鈴木 麻美
- ・保健師
- ・ツナマヨ

- ・山本 敏子（センター長）
- ・主任介護支援専門員
- ・特上ステーキ
- （だったらいいな）

- ・山口 三枝
- ・社会福祉士
- ・具なしの塩にぎり



ご長寿インタビュー

☆井上 ナツ子さん（花野井在住）☆

（大正 14 年）7 月生まれ 98 歳

神奈川県横浜出身。大手電機メーカー勤務を経て、女性初の国鉄職員となりました。蒲田駅の改札口、手慣れた手付きで切符を切る姿は、とても輝いていました。結婚後、夫を支え、3 人のお子様にも恵まれました。縁あって柏市に家を建て 50 年以上。歌がお上手で、カラオケ大会で優勝した事もあります。

一番の楽しみは、1 歳のひ孫の成長を見守る事です。

お肉大好き！ ケンタッキー・フライド・チキンやステーキ、ハンバーグ等、息子さんにも負けない食べっぷりです。

新しい事に、常に挑戦する気持ち忘れません！
優しい笑顔が、きらりと光っています。



息子さん、平野ケアマネと一緒に

☆手鹿 静枝さん（大室在住）☆

（大正 14 年）7 月生まれ 98 歳

7 年前に引っ越された素敵な佇まいのお宅にて数えきれないほどの手芸の作品を見せていただきました。どの作品もアイデアにあふれ温かみを感じます。

以前は柏ビレジに約 40 年在住し、今年 35 周年を迎えたシニアクラブ「新樹会」やアイビーサロン、はなみずき等は立ち上げにも尽力され、いまでも参加されています。

コーラス、謡曲、百人一首、読書（推理小説）からユーチューブまで幅広い趣味は若さの秘訣ですね。同居するお嫁さんに「路子さんがいなかったら私は生きていけない。人生の終盤になって今が一番幸せです。」と感謝の言葉にうるっとしてしまいました。

青野ケアマネと愛犬クルル



今までに作成した手芸作品の数々は圧巻です

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
大正14年生まれ（98歳）の皆様にお話を伺いました。

☆田中 玉恵さん（大室在住）☆

（大正14年）8月生まれ 98歳

7人兄弟の末っ子として、長野県で生まれ育ちました。
夫のふるさと、柏市へ越して来てより40年以上。
寂しかった自宅周辺は、今では家が立ち並び、賑やかで便利になりました。
「自宅近くにバスが走った時は、とても嬉しかった」と、満面の笑み
でお話してくれました。

元気の秘訣は
バランスの良い食事を美味しく食べる事。
お嫁さんが作る料理は絶品です。

思いやりの気持ちを大切にしています。



加藤ケアマネ、お嫁さんと一緒に

常に感謝の思いを忘れずに、仲良し家族の笑顔が輝いていました。



《大正14年）の出来事》

- ・日本初のラジオ放送開始
- ・山手線環状運転開始
- ・東京六大学野球リーグ戦が開幕



※大正時代の柏の町並み
（柏市HPより引用）

《大正14年生まれの有名人》

江崎 玲於奈（ノーベル賞受賞者）/橋田 須賀子（脚本家）/林家 三平（落語家）
マーガレット・サッチャー（英国初女性首相）/ポール・ニューマン（米俳優）

