

# 【特集】ほくほく輝きびと～田中地域の輝いている方をご紹介～



**菊池さん 85歳**  
(小青田在住)

## ■ ボランティアでご活躍

普段は妻の介護や、市民農園で20人程度の方々と一緒に作物を育てたりしています。

ボランティア活動では、月に1回に柏市の新鮮な野菜を東京の特別養護老人ホームに届けています。

また、地域の高齢者の方向けのお弁当づくりをしています。

## ■ 元気の秘訣

毎日歩く（少なくとも6000歩以上）

## ■ 好きなこと

ゴルフ、食べること 特に肉系

## ■ 主な活動

ご自身で立ち上げた「特定非営利活動法人いきがい安心ジョイフル結の会」の監査・理事



## たなかانس部員募集！

もの忘れはあるけれど・・・👍  
まだまだやれることはたくさんあります。  
地域のお役にたつ活動を一緒にしませんか？

- ・日時：2月10日（土）11時～13時
- ・集合：ほくほくセンター
- ・内容：柏たなか駅周辺のゴミ拾い  
ランチミーティング
- ・参加費：300円（昼食費）
- ・対象：もの忘れが気になる方、ご家族等



## わかちあいの会

大切な方を亡くした方を対象に『わかちあいの会』を開催します。

- ・日時：2月24日（土）  
14時～15時30分
- ・場所：ほくほくセンター
- ・内容：おしゃべり・レクリエーション



# 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

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



柏の葉キャンパス駅

# ほくほく通信

第54号 令和6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

## 明けましておめでとうございます

新しい年を迎えると1年の抱負を考えることが多いですね。アメリカの心理学者のマズローによると人間は自己実現に向けてたえず成長するものと提唱されています。介護のケアプランにおいても小さな成功体験を重ねることが生きがいに繋がりモチベーションを高めることができると言われています。ほくほくセンターではオリジナルの「これからやりたい5つのこと」というツールを活用しています。皆さんも5つの願いを書いてみませんか。用紙はセンターにご用意しております。お気軽にお申し付けください。

センター長 山本 敏子

## 職員紹介

- ・中小路 京子
- ・介護支援専門員
- ・カラオケ採点

- ・志賀 みな
- ・保健師
- ・体力づくり

- ・小瀬 孝子
- ・介護支援専門員
- ・畑の野菜づくり

- ・澁谷 みつ江
- ・介護支援専門員
- ・ストレッチ

- ・氏名
- ・職種
- ・今年極めたいこと

- ・石坂 智春
- ・社会福祉士
- ・庭づくり

- ・秋野 和代
- ・事務員
- ・快眠

- ・鈴木 麻美
- ・保健師
- ・ヨガでアームバランスポーズを完成させる



- ・杉村 美登利
- ・主任介護支援専門員
- ・犬の散歩

- ・山口 三枝
- ・社会福祉士
- ・車の運転（縦列駐車）

- ・山本 敏子（センター長）
- ・主任介護支援専門員
- ・マラソン大会に出場し続ける体力

※介護支援専門員の山本成子は昨年12月末で退職致しました。お世話になりました。