

ほくほく通信

第56号 令和6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

祝 敬老の日

今、若者を中心にレトロブームが起きているようです。昭和の再燃で象印の花柄のポット、レコード盤、インスタントカメラ等、ずいぶん前に姿を消したものが日の目を浴びています。なんだか喜ばしい気持ちになりますね。回顧とか追想って人のこころの深根の部分にくすぐるようなそんな魅力があるのかもしれない。

敬老の日になんで昔の物語をゆっくりと紡ぐひとときを一緒にさせて頂けませんか？

センター長 山本 敏子



職員紹介

・氏名
・職種
・健康の秘訣

・石坂 智春
・社会福祉士
・ごろ寝体操

・崎山 紀子
・保健師
・ゴルフに行く

・山口 三枝
・社会福祉士
・よく笑いよく食べる

・秋野 和代
・事務員
・アプリで
フィットネス

・中小路 京子
・介護支援専門員
・腹式呼吸

・山本 敏子(センター長)
・主任介護支援専門員
・食う、寝る、走る


・小瀬 孝子
・介護支援専門員
・毎日の簡単
トレーニング

・杉村 美登利
・主任介護支援専門員
・朝一うがいからの白湯

・澁谷 みつ江
・介護支援専門員
・ストレッチをする

・福田 智子
・介護支援専門員
・健康であると
信じ込む

・鈴木 麻美
・保健師
・ヨガ・推し活

・渡邊 由貴子 
・社会福祉士
・少〜しお酒をのんで
良い気分になる!





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。

☆大澤 朝子さん（大室在住）☆

（大正12年）9月生まれ 101歳

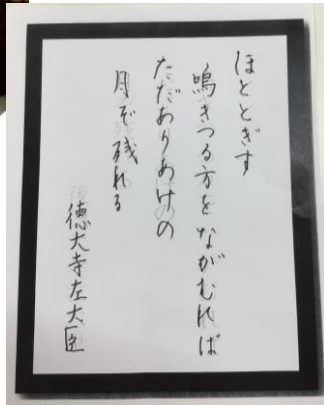
東京で育ち、幼なじみのご主人と結婚。

田中地区のサービス付き高齢者向け住宅に転居され1年半。

訪ねて来られるお孫さん一家とお散歩することを楽しみにしています。

毎日、新聞をじっくり読むのが日課。

お元気の秘訣は「無理をしないで、そうかといっても、少しは体を動かすことですかね。」「みなさんのおかげで、ここまでできました。」お話しのはしはしに『感謝』の思いがあふれ、とても奥ゆかしく控えめな方でした。



ご本人直筆の書



遠藤ケアマネジャーと
包括の杉村と一緒に



【100年前（大正13年）の出来事】

- ・皇太子裕仁親王（後の昭和天皇）と良子女王が結婚
- ・阪神甲子園球場竣工
- ・第1回冬季シャモニー・モンブランオリンピックが開催（フランス）
- ・第8回夏季パリオリンピック開催
- ・日本でメートル法が採用



☆福田 ワカさん（花野井在住）☆

（大正13年）11月生まれ 100歳

東京都文京区で4人姉妹の次女として誕生。

女学校卒業後は、法律事務所の職員やタイピストとして、70歳まで第一線で活躍をされていました。現在も101歳になるお姉さん（都内在住）と、おしゃべりを楽しんでいます。



お元気の秘訣は

- ・良く食べること。うなぎもお肉も美味しく頂きます。
- ・漢字が大好き！

クロスワードパズルもお得意です。



日々心がけていることは

「自分の事は、自分で！死ぬまで歩く！」
好奇心旺盛で、何事も前向きに取り組む姿は、周囲の目標です。

素敵なお家族に囲まれ、穏やかな笑顔が
きらりと光っています。



長女さんご夫婦と福田ケアマネジャー

ご長寿めざして フレイルチェック講座に参加しよう！

フレイルとは「加齢に伴い、心身が弱った状態」
フレイルチェックで心身の健康状態を確認してみましよう。

日時：10月4日（金）10：00～11：40

場所：花野井公会堂（花野井981-4）

内容：心身の健康状態を確認します

（握力・体組成測定、指輪っかテスト、質問紙への回答等）

講師：フレイル予防サポーター

持ち物：筆記用具・水分・フレイルカード（お持ちの方）

定員：20名 ※事前申し込み制（ほくほくセンターまで）

※素足で測定するので着脱しやすい靴下でお越しください



8/1 現在
今年度100歳に
なる方が柏市内に
112名いらっしゃいます！



☆キックボクスタンス で介護予防

日時：9月24日（火）

10：00～11：30

場所：田中近隣センター2階

内容：リズムにのって身体を
動かし、フレイル予防&
ストレス解消を目指します

講師：飛鳥信也氏（日本キックボクシング
連盟第5代日本ライト級チャンピオン）

持ち物：水分・フレイルカード（お持
ちの方）

※運動しやすい服装、運動靴でお越し
ください

申し込み・問い合わせ

ほくほくセンター



☆高齢者虐待防止週間

ほくほくセンターでは9/15～9/30
を高齢者虐待防止週間とし、啓発活動
を行います。

《できることから行動を！》

日常的な声かけ

日常的にあいさつを交わしましょう。ま
た、元気がないようなときには、率先して
声をかけましょう。



見守り

夜になっても部屋の明かりがつかない、
最近姿を見ないなど、家庭に不審な様子
がないか見
守りましょう。



相談をすすめる

介護に負担を感じている人がいたら、苦
勞をねぎらい、地域包括支援センターな
どへの相談をす
すすめましょう。



家族での話し合い

介護保険などのサービスを上手に利用
し、無理せず、介護を抱え込まない方法を
家族で話し合
いましょう。



☆保健師コラム（温活）

この夏の酷暑で体を冷やしすぎていませんか？体温が低いと異物からの体を守る
免疫システムの活動が鈍くなるほか、臓器そのものの働きも悪くなるため、老廃物
の処理をはじめとする様々な機能が低下してきます。皮膚体温 36.5 度±1 度が
免疫力を活性化させます。朝食は必ず摂ること！食べ物を消化する
ために腸（筋肉）が動くことで身体が温まります。

「目覚めの体への温活」で、効率よく体温を上げることができます。
幸福長寿のために免疫力を活性化させていきましょう。

温
活

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。

担当：田中地区

住所：柏市小青田 1-2-7 アスタリスク 102 号

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



※ほくほくセンター
ホームページ
QRコード

