

柏の杜だより

令和5年度

冬号

Vol.47

志木市高齢者あんしん相談センター柏の杜
(志木市第二福祉センター内)
志木市柏町3-5-1
電話 048-486-5199
ファックス 048-476-4000
Eメール kasiwanomori@shiki-syakyo.or.jp

新しい年を迎えました。
辰年は、成長・開運の年とも言われています。
本年も職員一同、どうぞよろしく
お願いいたします。



令和5年10月ファミリーサロン柏 がスタートしました。

どなたでも気軽にご参加いただける
通いの場として、ファミリーサロン柏が
開設されました。オセロ、囲碁将棋、
ダーツ、ポッチャ、踊りの体操等々
毎回多くの方に楽しんでいただいで
おります。11月11日の津軽三味線と
民謡のイベントには51名の参加が
ありプロの演奏を堪能しました。



場所 クラブ中野 和洋室
開催日 月1回 第2金曜日
時間 13:00~16:00

クリスマス マーケット

12月10日クラブ中野の公園でNPO
法人そらいろ主催のクリスマスマー
ケットが行われました。柏町いきいき
応援団ではサンタクロースを作るワー
クショップを行いました。又、昔なつか
しいカルメ焼きや、ファミリーサロン柏の
うどん販売など、小さなお子さまから
大人まで大好評でした。



寒い冬を乗り越えましょう

寒さが厳しい冬は、体調を崩しやすくなります。
寒くて外出の機会が減り睡眠時間も乱れがちですが、
適度な運動や、バランスのよい食事に気を付け、
規則正しい生活を送ることは免疫力アップにつながります。

- ◆ 適度な運動は、血行を良くし、体温を保持します
- ◆ ウイルスは乾燥を好みますので、風邪やインフルエンザ、
コロナなどの感染症も広がりやすくなります
湿度は、40~60%が目安です
- ◆ 水分の摂取量が減りやすく、冬でも脱水症のリスクが
高まります。1日1リットル以上の水分をとりましょう
冷たい水ではなく、常温や白湯がお勧めです

適度な運動



栄養摂取



規則正しい生活



料理や汁物から
水分をとる



コップ一杯の水を
1日に6~8回



柏の杜では様々な事業を行っております。
オレンジカフェ～杜のカフェ～

～特別講座～



11月21日に、和光病院 今井先生をお招きし、『認知症の理解と対応』をテーマにしたお話しと、グループワークを行いました。当日は皆さん熱心に参加されていました。

杜のカフェでは、皆様に、気軽に足を運んでいただけるよう、お茶しながらのお話しタイムや、講師をお招きしたミニ講座や体操、脳トレなども行っています。



あんしん体操



補聴器の選び方



ボードゲームを楽しもう♪

今年度の予定
2月6日(火)
3月5日(火)
13時半～15時
第二福祉センター(多目的室)
参加費:100円

お気軽にお立ち
寄りください♪

備えてますか?



1月1日に最大震度7を観測した能登半島地震が発生しました。被災地の甚大な被害を目の当たりにして、水や食糧などの備えと、何よりも日頃からの地域のつながりの大切さを改めて考えさせられました。

市役所でもらえる志木市地震ハザードマップで避難所の位置や家庭のできる地震対策などを今いちど確認してみましょう。

【柏町内の避難所】

志木第三小学校、志木中学校(補助避難所)

【福祉避難所】

第二福祉センター

(福祉避難所とは一般的な避難所では生活が著しく困難となる高齢者や障害者のための避難所です)

家庭の災害備蓄品リスト
10の必需品

- ①水 1人1日約3ℓ、最低でも3日分を用意。
- ②食料 最低でも3日分の食料として普段食べるものを多めに購入し消費したら買い足す方法で備蓄を。
- ③カセットコンロ、ガスボンベ
- ④スニーカー
- ⑤充電式の掃除機
- ⑥携帯ラジオ
- ⑦懐中電灯・ランタン・ヘッドライト
- ⑧携帯トイレ
- ⑨水のいないシャンプー
- ⑩スイーツ缶



【NHK明日をまもるナビより参照】

※これはあくまで一例です。ご自分のライフスタイルに合った備蓄を行いましょ。

柏町と水谷東合同防災訓練に行ってきました

12月10日(日)に、水谷東小学校で、柏町と水谷東地域の住民合同防災訓練が行われました。この訓練は、災害時に隣接する柏町と水谷東地域の住民同士が行政区域を越えて連携協力するために例年12月に実施しています。当日は志木中学校と水谷東中学校の生徒も参加して、子どもから高齢者までいざという時の防災知識を学びました。

