

柏の杜だより

令和6年度

冬号 Vol.51

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

柏町再発見！！わくわくウォークラリー 復活版開催中！！

柏町在住の65歳以上の方を対象に
R6/11/1～R7/1/31まで
開催しています。

参加した方からは、知らない場所もあった、
目的があるから外に出られた、楽しかった等
貴重な意見をいただいています。

まだの方はぜひご参加ください！
(チラシは、柏の杜、埋蔵文化財保管センター、
宝幢寺、ミヤケン柳瀬川駅東口前に
置いてあります)



from いきいき応援団



志木の杜町内会ふれあいあいサロンの
皆さんで回っていただきました。

⚠️ 着衣着火にご注意を！！

これから寒い季節を迎え、
ガスコンロで鍋料理の機会
や、ストーブなどの暖房器具
を利用する機会が増えたりし
ます。空気の乾燥により、火
災が発生しやすい季節です。
ガスコンロやストーブの近くで
次の点に注意しましょう。



- ◎ 火に近づき過ぎない
- ◎ 袖口や裾が広がっている衣類、ストールなど着用しない
- ◎ 防災品を使用する

もし衣類に火が付いたら、大声で助けを呼び、近くに水が
あれば、水をかぶる。

難しい場合は、火を消すために

とまる

◎ 動くと火のまわりが早くなる

倒れる

◎ 燃えているところを床や地面に
押し付ける

転がる

◎ 地面に倒れたまま左右に転がる

慌てず落ち着いて行動しましょう！！

オレンジカフェ～杜のカフェ～「特別講座」

「認知症の理解と対応」

杜のカフェ(認知症カフェ)は、
どなたでも参加できる集いの場
として月1回開催しています。

今回、和光病院 院長
今井幸充先生をお招きし
特別講座を開催します。
ぜひ、ご参加ください。



日 時: 1月17日(金) 10:30～12:00

(当日10:15開場)

場 所: 志木市第二福祉センター2階
(志木市柏町3-5-1)

車での来場はご遠慮ください。

講 師: 医療法人社団翠会 和光病院
院長 今井 幸充 先生

テーマ: 「認知症の理解と対応」

申込方法: 1月11日(土)17:00 まで

柏の杜へ電話または直接お申し込みください。

かしわ介護予防まつり報告



10月17日に、第二福祉センターの協力を得てセンター全体で「かしわ介護予防まつり」を開催しました。

当日は多くの方が来所され、健康チェックで血管年齢や脳年齢、ベジチェック測定を受けたり、いろは百歳体操やフレイルチェック、脳トレの体験をしたり、介護用品の説明に耳を傾けたりしていました。



誰でも気軽に介護予防！！

今後の開催予定

日時：12月19日(木)・2月13日(木)

13:30～15:30

場所：第二福祉センター1階多目的室

成年後見制度について

11月29日に成年後見制度について、講座を開催しました。

参加された皆さんから、様々な質問や意見があり、分かりやすかった、もっと知りたいなどの声がありました。



成年後見制度ってなに？

成年後見制度は、認知症等により判断能力が十分でない方の、契約手続きや財産管理などを法律的に支援する制度です。

気になる方は柏の杜へお気軽にお問い合わせください。



冬の体調不良について



冬の体調不良を「冬バテ」ともいいます。一番の原因は「**寒暖差疲労**」だと考えられています。体温調節をする自律神経がうまく働かず、頭痛・肩こり・不眠・気分の落ち込み…などを起こします。

冬バテの予防や改善には、自律神経の働きを整えることが大切

- ①耳ストレッチ：ツボが刺激され、自律神経の働きを整えます
1日1分間繰り返す
- ②腹式呼吸：3秒間かけて鼻から息を吸い、1秒止め、
6秒かけて口から吐いて1秒止めるを1日1分間
- ③3つの首(首・手首・足首)を温める
- ④体内時計を整える：朝、太陽の光を浴びる、朝食を食べる
- ⑤適度な運動をする：ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチ等

参考：NHKきょうの健康2022.12



令和7年は、巳年！

巳年は新しい挑戦や変化に対して前向きな姿勢を示す年と言われています。今後とも職員一同どうぞよろしくお願いいたします。

