

「通いの場」は、コミュニティルーム「はなみずき」と、NPO法人「ビレジサポート」が運営するコミュニティスペース「IVY-LABO」が一体となり、健康的で充実した暮らしを提案し、地域での交流の中でその実現を目指す取り組みです。高齢者も大歓迎の世代交流の場として、心身に潤いを与える、様々な企画を開催して参ります。



コミュニティルーム  
はなみずき



コミュニティスペース  
IVY-LABO



電子レンジで手軽に作る和菓子教室、第12回

## 和菓子 教室

春はやっぱり

## いちご大福



日時：3月18日（土）14:00～16:30

会場：はなみずき

講師：白鳥優子氏

参加費：1,000円

定員：10名（応募多数の場合は抽選）

参加申込：締切り：3月15日（水）

「参加申込書」（裏面）をはなみずきに提出して下さい。

（FAX：04-7149-8734 も可）

当日の持ち物：エプロン、バンダナ、手拭き、マスク、  
参加費、お持ち帰り用のタッパーもお忘れなく。

寒い季節、美味しいおうどんで暖まりましょう！



大きめえび天鍋焼うどん  
450円



巾広みそ煮込みうどん  
450円

新人スタッフを温かくご声援ください！

おかげ様で新人スタッフが活動を始めました。まだ不慣れで不行き届きもありますが、温かくご声援ください。

あなたも「はなみずき」に参加しませんか！

お友だちの輪がひろがり、助け合いの輪もひろがります。

## 来年度（令和5年度）の活動計画

本年度の活動開始にあたり、こんな時だからこそ、人と会って話したり、体を動かして、心身の健康を維持していくことが、さらに重要になると提唱しました。おかげさまで、年度末迄に50回を超える活動を実施できそうです。皆様の参加とご支援に感謝申し上げます。

来年度も、感染対策に十分配慮しながら、「通いの場」の活動をさらに充実させるべく、次のように計画しております。

### 通年のプログラム：

➤ 月4回の健康体操



ほんいでん健康体操



ロコモ予防体操

### 上半期に予定のプログラム：

- 柏ビレジの自然探訪シリーズ 第2弾  
「柏ビレジの花・樹木を知ろう」
- 柏市の出前講座「お口の健康と介護予防」
- 第5回 紅茶教室「自分に合った紅茶探し」

### 下半期に予定のプログラム：

- 終活シリーズ第5弾「認知症になる前にしておくこと」…遺言の書き方、相続対策など
- フレイルチェック

### 新企画：セミナー「副業の薦め」

副業があたりまえの時代になりました。自分がやりたいサイドビジネスを、どう立ち上げ、成功させるか、共に学び、啓発しあうセミナーを計画中です。乞うご期待！

上記の他に、コロナが落ち着けば、歌声喫茶、料理教室も復活したいですね。他にも皆様からご提案いただければ、積極的に取り組んでまいります。

はなみずき、IVY-LABOは、月、火、水、金、土曜日の11:00～16:00にオープンしています。

＜照会先＞ はなみずき：04-7149-8734 IVY-LABO：04-7106-5117

※「通いの場」の活動は、「かしわフレイル予防ポイント」の対象です。カードの作成ははなみずきで。

## 「通いの場」活動レポート

### フレイルチェック 1月17日（火）10:00～11:40 自治会館

「フレイル」=加齢で心身の働きが弱くなること。「寝たきり」にならないために、自分のフレイル状態を自覚し（フレイルチェック）、心身の機能を維持するプランを立て、日常的に実行することが重要です。

柏市は全国に先駆けてフレイルチェックの普及に努め、柏ビレジでも過去2回実施されましたが、コロナで中断していました。今回は16名が参加し、柏市から派遣された10名のサポーターにお手伝いいただき、身体能力7項目の測定と、生活習慣・社会参加に関する11項目の自己判定を行いました。自信を強めた人もガッカリした人もいましたが、次回も全員が元気で参加できるようにがんばろうと誓いました。



### 学童作品展 1月30日～2月25日（はなみずきで開催中）

新春恒例の近隣小学校の学童作品展は、コロナ禍で2年間中断していましたが、ようやく再開することが出来ました。筆先に気持ちを集中した書初め、個性豊かで迫力に満ちた絵、創意工夫が見える工作など、子供たちの真剣な作品作りに心をうたれます。

**花野井小学校展：**1月30日～2月10日に開催され、出展者、ご両親、祖父母など多数ご来店いただきました（右の写真）。

**田中小学校展：**2月13日～2月25日に開催します。お誘い合わせてご来場ください。お待ちしております。



### IVY-LABOに「デジタル・サイネージ」登場！

「何、それ？」と思われるかもしれませんが、大型の液晶画面に情報を表示する「電子掲示板」です。ビレジサポート(VS)の活動開始10周年を機会に導入しました。

IVY-LABOの店頭でVSの活動をご案内するのが主な用途ですが、IVY-LABOで開かれる会議や催しで、パソコンに接続して大型モニターとして利用できます。

更なる有効活用をはかりたく、デジタルサイネージに関心のある方、知識をお持ちの方、ぜひコンテンツ作りにご参加ください。



### 「通いの場」をお手伝いいただけませんか？

柏ビレジには様々な特技や技術をお持ちの方がおられます。そのワザと意欲を眠らせてはもったいない！「通いの場」で発揮しませんか？ご都合のつく時に参加いただき、わずかですが、協力金をお支払いします。

➤「通いの場」通信の編集：テーマを決め、記事を書き、写真を集め、パワーポイントで紙面を作ります。作業は編集グループで分担します。社内報や雑誌編集の経験があればベターですが、現スタッフは無い人ばかりです。

➤「通いの場」活動の企画・推進：「通いの場」で取り組んでみたいこと、趣味や特技の仲間を集めて活動したいことなど、ご提案ください。採用が決まれば、メンバー全体で推進します。

### 3月18日「和菓子教室」参加申込書

申込締切り：3月15日（水）

氏名： \_\_\_\_\_ 申込日： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

住所： \_\_\_\_\_ 第 \_\_\_\_ 支部 \_\_\_\_ 街区 \_\_\_\_ 番

電話： \_\_\_\_\_ メール： \_\_\_\_\_

この「申込書」を「はなみずき」にご提出ください。FAX（04-7149-8734）もご利用いただけます。