# 「通いの場」通信 2024.2.10 各戸配布

第59号

「通いの場」とは、地域住民が気軽に集い、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げ、 ひいては健康寿命を延ばそうとする取り組みです。柏市の補助金を活用しながら、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 IVY-LABO が一体となり、「通いの場」の運営を行っています。





コミュニティルーム

はなみずき & IVY-LABO

コミュニティスペース





第14回

和菓子教室 ホットプレートで作る さくら餅



日時:3月16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 3月11日(月)

「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。

### 季節限定

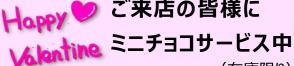
心が ほっこり温まる

## 手作り「ゆず茶」

(作った分が終わり次第終了)



200円



ご来店の皆様に

(在庫限り)



はなみずきも参加しています 3/3迄



普通の会社員が半年かけて創った 新サイドビジネス、いよいよお披露目です!



**Side Business** 

☆「放課後LABO」: 学校では教えてくれない 生きる力が身につく「子どものシェアオフィス」

**☆「ドローンプロモーション」:** ドローンをもっと身近 な存在に。柏の葉からドローン人材を輩出したい。

発表会は予約不要、どなたも自由に参加いただけます。 隣人の起業に声援を送りましょう。次はあなたの番です!

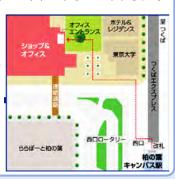
日時:3月16日(土)

14:30~15:30

会場: KOIL --

柏の葉キャンパス駅西口 ショップ&オフィス棟 6階 (まちの健康研究所

「あ・し・た」と同じ建物)



JAZZ LIVE! 3月2日(土) 18:00 演奏: La Fiesta 会場:はなみずき

前 売 券 発 売 中 2000円(ワンドリンク付) ご購入は IVY-LABO (柏ビレジ商店街)で

ELVE JAZZ LIVE!

日時:3月2日(土) 会場:はなみずき

前売券:2000円 出演:ラ・フィエスタ

再入場の際は半券をご持参くさだい。

始ヒレジ 第18回 Jazz Live! 2024/3/2 ワンドリンク 引 換 券

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

#### **第2回 柏ビレジ野鳥探索会** 1月18日 (木)

柏ビレジ周辺の自然環境の豊かさを認識し、その 素晴らしさを楽しむ企画として始まった野鳥探索会は、 今回も我孫子野鳥を守る会の有志 7 名の全面的な ご協力をいただき、17名が参加して実施されました。

晴天無風の絶好の鳥観察日和にめぐまれ、朝9時に 水辺の公園に集合の後、3班に分かれて池周辺を探索 し、高い梢の小鳥や水面に憩う水鳥を双眼鏡とフィール ドスコープで楽しみました。

その後会場をIVY-LABOに移し、野鳥を守る会の エキスパートから水鳥の見分け方や渡りの習性について レクチャーを受け、野鳥への興味を一層深めることが出来 ました。



#### フレイルチェック 1月23日(火)自治会館

「寝たきり」にならないために 自分の心身の状態を 正しく理解することが大切です。柏市は全国に先駆けて フレイルチェックの普及に努め、柏ビレジでは昨年に続いて 実施し、13名が参加しました。

フレイルサポーターにお手伝いいただき、生活習慣・社会 参加に関するイレブンチェックの自己判定、体組織、総脂 肪量のチェック、活舌検査、片足立ちなど90分もの検査 でフレイル度を調べ、今後の改善目標を策定しました。



### 柏ビレジで始まった新しい活動紹介

## CAFE ぱんぷきん

(子ども食堂=みんなの食堂)

☆営業日: 第3木曜日 16:30~19:00

☆場所: コミュニティルーム はなみずき内

☆問合せ先: 090-9954-6882

「子ども食堂」は、地域住民が気軽に集い、子供やその 保護者だけでなく、地域の高齢者なども参加して楽しく 交流しながら安価に食事が楽しめる「みんなの食堂」です。

柏市のこどもの居場所活動等支援事業の一環として 登録認定を受け、ボランティアグループ「一灯会」が コミュティルーム「はなみずき」で、毎月第三木曜日に 「café ぱんぷきん」の名称で運営しています。

柏ビレジ内外に居住する子ども達や高齢者も一緒に ボランティアグループ 「一灯会」事務局 楽しい夕食を楽しんで下さい。 (発起人:柳野陽一)

3月16日	「和菓子教室」	参加申込書	申込締切	:3月11日	(月

申込日: / 氏名:

第 支部 街区 住所:

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。