

# 「通いの場」通信 第39号

「通いの場」とは、コミュニティールーム「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ースペース「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。

コミュニティールーム **はなみずき** & コミュニティスペース **IVY-LABO**

## 年末年始の「お休み」のご案内

はなみずき

12/25 ~ 1/5

IVY-LABO

12/26 ~ 1/5

1年間のご愛顧に、心から感謝申し上げますとともに、  
来る年の皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

## KVS (柏ビレジシンガーズ) はなみずき アフタヌーンコンサート IX

**1月18日(土) 14:00 ~ 15:30**

会場：はなみずき  
入場料：500円 (1ソフトドリンク付き)  
指揮：大島秀夫 / ピアノ：新居美穂

## 「終活講座」 第4回セミナー

**1月22日(水) 13:00 ~ 15:00**

柏ビレジ自治会館 参加費：500円

4回シリーズ「終活講座」の総括セミナー、3回のセミナーの勉強の成果を「わたしの望みノート」に書き込みましょう！ノートをご持参ください。参加者の意見交換にも大きなヒントがありそう。参加申込はIVY-LABOで追加受付中です。

講師：福井千絵氏 (東京大学大学院医学系研究科)  
応援参加：渡辺一輝氏 (柏市社会福祉協議会)

**予告**

2月以降も盛りだくさんの企画あり！  
詳しくは次号以降でご案内します。

花野井小学校／田中小学校 作品展  
第14回「歌声喫茶」、「男の料理教室」「紅茶教室」「和菓子教室」などの企画も進行中。

## ピンポンサークル

今回は田中近隣センター体育館で開催

1月5日(日) 10:00 ~ 12:00

1月16日(木) 10:00 ~ 12:00 飛び入り歓迎!!

## 「ほんいでん」健康体操

毎月第2、第4月曜日、IVY-LABOで開催

1月は13日、27日 9:30 ~ 11:00

## ロコモ予防体操

毎月2回 / 水曜日 柏ビレジ近隣センター

1月は15日、22日 10:00 ~ 12:00

## 年の始めに 健康チェック! フレイルチェック

柏市出前講座

**無料**

**2月4日**  
(火)

9:30 ~ 11:30

柏ビレジ自治会館

定員：25名程度

(応募者多数の場合抽選)

● 指輪っかテスト、  
イレブン・チェック

● 滑舌「パタカ」、握力、  
いす立ち上がりテスト、  
ふくらはぎ周囲長

● おくちの元気度  
人との繋がり、社会参加

柏市派遣のフレイルサポーターがお手伝いします。

<参加申込方法> 締切り：1月25日(土)  
「参加申込書」(裏面)をIVY-LABOに提出して  
下さい (FAX: 04-7106-5117も可)。

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

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

## 第8回 男の料理 教室

11月27日(水) 田中近隣センター  
奄美料理の鶏飯(けいはん)とわらびもちに挑戦。「美味しい!」の声があちこちから。作るも楽し、食するも楽し、「男の料理」には限り無い魅力ありますよ。是非、お気軽にご参加ください。



鶏ガラスープ



「終活講座」 柏ビレジ近隣センター  
第2回セミナー 11月30日(土)  
第3回セミナー 12月18日(水)



第2、第3回のセミナーでは、専門家の様々な情報をゲット。認知症の話、老後の居場所、家族と考える相続や後見人の知識、今後を見据えたマネープランの考え方、そして今時の葬儀事情まで。第4回セミナーでは、「わたしの望みノート」に、残された人生を充実して過ごすための望みと家族に託す想いを書き込みます。

## 第17回 はなみずき JAZZ CONCERT

恒例のJAZZイベントは今回もラ・フィエスタの熱演で大盛り上がり。壁面のデコレーションも雰囲気一杯、手作り料理も最高、ジャジーな夜は贅沢な時間となりました。次回も楽しみです!

12月14日(土) はなみずき



順延のため、コンサート、綿あめ、バルーンアート等の人気イベントが中止となりました。今回の主役は、「遊び」と「クラフト」、スタッフの心のこもった手作りです。「落書き」コーナーも人気、「スタンプラリー」のお菓子のつかみ取りでは小さな手で一生懸命な姿も。模擬店も「焼きそば」「たこ焼き」「焼きマッシュマロ」全て完売。新登場のパン屋さんの「ホットチョコ」も好評でした。14回目の今回も心の通ったイベントが無事に終了しました。感謝!

## Family Christmas 2019

12月8日(日) アイビーモール

当初予定した12月7日(土)が悪天候のため、翌日順延での開催でしたが多くの子供たちが来場、たくさんの笑顔が溢れるイベントとなりました。ありがとうございました。



## 「フレイルチェック」参加申込書

申込締切り 1月25日(土)

氏名： \_\_\_\_\_

申込日： \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

住所： \_\_\_\_\_

(第 支部、 街区 番)

電話： \_\_\_\_\_

メールアドレス： \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

この「申込書」を IVY-LABO に提出下さい。FAX (04-7106-5117) もご利用いただけます。