

「通いの場」通信 第4号

「通いの場」とは、コミュニティールーム「はなみずき」と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



コミュニティースペース
IVY-LABO

2016年**12**月**3**日(土)

Family Christmas 2016

♪クリスマスコンサート♪

14:20 柏プリムラ・エ・コール
14:40 花の井保育園 (年長組)
14:55 すとりんぐびーんず
15:15 KVS (柏ビレジシンガーズ)
15:40 花野井子供ルーム

子供達の歌と演奏、女声合唱に男声アンサンブル、久しぶりのジャズコーラスはピアノと共演。お誘い合わせてご来場ください。



2016年**12**月**10**日(土)

開場：17:30 開演：18:00



前売り券発売中 (はなみずき)
1,500円 (ワンドリンク付)

ご高齢者、周辺地域住民の方々、大歓迎!

「通いの場」健康企画 第3弾

関節を動かして 元気に体操 (実技)



2016年**12**月**7**日(水)

9:30 ~ 10:30

★理学療養士・作業療法士の資格を持った**専門の先生**による運動講座です。

★ストレッチやロコモ予防体操により**元気な身体作り**を指導します。

★「ワンポイントアドバイス」も行ってくれます!!

はなみずき & IVY-LABO <共催>

予告 「美味しい紅茶」教室
実際に紅茶のいれ方を学びます (実技)

2017年**1**月下旬予定

はなみずき & IVY-LABO <共催>

予告 「男の料理」教室
2017年**2**月頃予定

はなみずき & IVY-LABO <共催>

■ワイン持ち寄り試飲会

2016.1.5 (土) 於：はなみずき

第6回を迎えた「試飲会」、今回も賑やかに開催されました。キックマンアカデミー担当講師の方の楽しいお話に加え、美味しい手作りのおつまみが沢山並び、ワイングラスの空きもハイピッチに。持ち寄ったご自慢のワインを飲み比べては様々な話題で、大いに盛り上がりました。ワインをこよなく愛するあなた、次回は是非ご参加ください。



■栄養とからだの健康チェック (講義)

2016.11.9 (水) 於：IVY-LABO

10月開催の「体操やレクリエーションで楽しく介護予防」に続く、「通いの場」健康企画第2弾の「栄養とからだの健康チェック」が、15名の参加を頂いて開催されました。当日は、柏市から派遣のサポーター8名の方の指導・サポートの下、ヒアリングチェック

で始まり、いよいよ健康度チェック開始。嚙む力、滑舌で「お口の元気度」、片足立ち上がり、ふくらはぎ周囲長、握力、手足筋肉量測定で「運動機能」、更には社会性・こころのチェックで「フレイル(衰弱)」チェックは完了。「栄養」「運動」「社会参加」の大事さについて講義をいただきました。



■「歌声喫茶」第2回

2016.11.14 (月) 於：はなみずき

<演奏曲> 高校三年生、みかんの花咲く丘、森へ行きましょう、雪の降る街を、荒城の月、この広い野原いっぱい、学生時代、高原列車は行く、花嫁、青春時代、遠くへ行きたい、里の秋、翼をください、誰もいない海

今回も、遠来の方も含めて37名の方が来場され、前回同様に賑やかに開催。「高校三年生」でスタート、最後の「誰もいない海」まで14曲を歌いまくり、今月の歌「高原列車は行く」では、MCの鳴浜さんから作詞家の丘灯至夫氏にまつわるエピソードも紹介され、楽しい一時となりました。今回は、新居先生のピアノに加えて、ビレジ在住の大島さんの見事なギターも初参加、益々華やかな雰囲気（これからもお願い出来そうです）。次回は来年2月頃の土曜日の午後を予定しています。さん、寒い冬も元気な歌声で乗り越えましょう！

