

「通いの場」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。「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。



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



## 第20回 和菓子教室

春はやっぱり

いちご大福



日時：3月14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

参加申込：締切 3月9日（月）先着10名  
「参加申込書」（裏面）をはなみずきに提出して下さい。



はなみずきで  
色鮮やかな絵画を楽しむ  
佐々木 政樹

アクリル画展

3月2日（月）～14日（土）  
最終日13時迄

はなみずきで  
優美・幽玄を味わう

石川 みき子

水墨画展

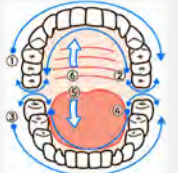
4月1日（水）～11日（土）



## 25年度 健康管理シリーズ その2

口は万病のもと！

「高齢者の口腔ケア」



口腔ケアは、誤嚥性肺炎や心疾患、脳梗塞などの全身疾患の予防、摂食嚥下機能やコミュニケーション機能の維持など、全身の健康を守り、QOL(生活の質)を維持する上で重要です。口腔ケアのプロ、柏北部地域包括支援センター長 山本様が、実践的なノウハウを伝授します。

➤ 日時：3月5日（木）10:00～11:00

➤ 場所：IVY-LABO（ビレジ商店街）

➤ 講師：柏北部地域包括支援センター長  
山本 敏子 様

➤ 参加費：無料 先着40名

➤ 申込締切：2月28日（土）裏面の申込書で

特技・趣味・興味 やりたいことをビジネスに

サイドビジネス チャレンジプログラム 2025  
ビジネスプラン発表会（予約不要）

➤ 日時：3月14日（土）14:00～16:00

➤ 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



## 第22回

JAZZ Live!  
by La Fiesta

前売券：2000円（ワンドリンク付）

販売開始：2月25日（水）11時～

ご購入は裏面の申込書を IVY-LABO  
（柏ビレジ商店街）にお持ち下さい。

現金引換 ・ 先着55名様



3月21日（土）

開場：17:30

開演：18:00

会場：はなみずき

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」活動レポート

### 柏市出前講座 フレイルチェック 1/20（火）午前 於 自治会館

健康寿命を伸ばすには、加齢による心身の衰え（フレイル）の状態を正しく把握することが大切で、柏市は全国に先駆けてフレイルチェックの活動を展開してきました。通いの場では、開設当初の2016年から毎年実施しています。

今回は15名が参加、12名のサポーターにお手伝いいただき、生活習慣・社会参加の現状チェック、体組織・筋肉量の測定、活舌検査、片足立などを行い、グループでお互いに啓発し合いながら、各自の改善目標を策定しました。



### 第3回 柏ビレジ探鳥会 1月29日（木）午前 於 水辺の公園周辺、IVY-LABO

柏ビレジ周辺の豊かな自然環境を認識し、その素晴らしさを楽しむ企画として始まった探鳥会は、今回も「我孫子野鳥を守る会」有志8名にご協力いただいて開催され、寒いながらも晴天無風の天候に恵まれ、18名が参加しました。

朝9時に水辺の公園に集合、3班に分かれて池周辺を探索し、水面に憩う水鳥や高い梢の小鳥を双眼鏡とフィールドスコープで観察しました。その後IVY-LABOに移動し、野鳥を守る会のエキスパートから、鴨類の見分け方、夫々の鳴き声や習性などのレクチャーを受けました。水辺の公園は渡り鳥にとって重要な越冬地の一つで、大切に守らねばならないと改めて認識しました。



### 3月14日（土）「和菓子教室」参加申込書 申込締切:3月9日(月) 先着10名

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。

### 3月5日（木）「高齢者の口腔ケア」参加申込書 申込締切:2月28日(土) 先着40名

氏名： \_\_\_\_\_ 申込日： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_  
住所： \_\_\_\_\_ 第 \_\_\_\_ 支部 \_\_\_\_ 街区 \_\_\_\_ 番）  
電話： \_\_\_\_\_ メール： \_\_\_\_\_

この申込書を「IVY-LABO」にご提出ください。 FAX（04-7106-5117）もご利用いただけます。

### 3月21日「ジャズ・ライブ」前売券申込書 発売開始:2月25日(水)11時 先着55名

氏名： \_\_\_\_\_ 申込日： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_  
住所： \_\_\_\_\_ 第 \_\_\_\_ 支部 \_\_\_\_ 街区 \_\_\_\_ 番）  
電話： \_\_\_\_\_ メール： \_\_\_\_\_

受付記入欄  
チケット No. \_\_\_\_\_

本申込書をIVY-LABOに提出し、現金引換えで前売り券をお受け取り下さい。（おつり無しに御協力下さい）