

「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**



## 年末年始の「お休み」のご案内

はなみずき

12/22 (木) ~ 1/9 (月)



IVY-LABO

12/27 (火) ~ 1/5 (木)

1年間のご愛顧に心から感謝申し上げます  
来る年も皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

## Family Christmas 2022

12月17日 (土) 15:00~17:00

会場: アイビーモール (商店街)



紙飛行機、楽しいクラフト  
人気のバルーンアート  
レモネード、ホットワイン

雨天は翌日に順延、内容一部変更で開催

## 新年に「花びら餅」をどうぞ！

ごぼうの入った和菓子“花びら餅”は  
新年を寿ぐお菓子として有名ですね。

その花びら餅を1月10日 (火) と  
1月16日 (月) に、数量限定で  
ご用意します。



是非はなみずきにお立ち寄りください。お待ちしております！

## 「はなみずき」を体験しませんか！

ボランティア募集中！

お友達の輪が広がりますよ！

2023年2月28日まで、お食事とお飲み物付きで体験できます。お友達と二人で参加もOK！  
お気軽にお申込みください。



## 年の初めに 健康チェック！ フレイルチェック

無料

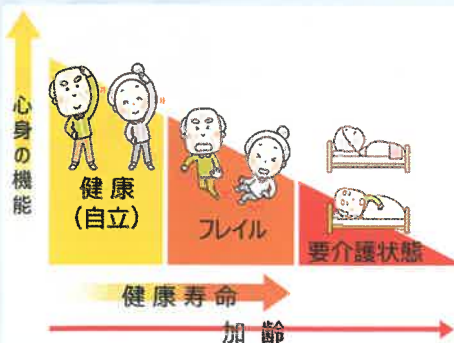
柏市出前講座

新型コロナウイルス感染が日常生活を一変させました。  
長く続いた自粛生活は心身の健康に少なからざる影響を  
及ぼしています。年の初めに健康チェックを！

1月17日 (火) 10:00~11:40

場所: 柏ビレジ自治会館

定員: 20名程度 (応募者多数の場合抽選)



柏市派遣のフレイル  
サポーターにお手伝い  
頂き、イレブンチェック  
や輪っかテストなどを  
行います。

コロナ対策を徹底して  
実施します。参加の  
際は手指消毒、検温、  
マスク着用にご協力  
ください。

<参加申込方法> 締切り: 1月10日 (火)

参加申込書 (裏面) をIVY-LABOに提出して  
ください。(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

<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

### 終活シリーズ 第4弾 「不動産セミナー」

10月30日（日）自治会館

誰でも迎えなければならない人生の終わり。それを賢く迎えるための「終活シリーズ」4回目は、柏市を拠点に全国的に活動しておられるKコンサルティング（株）の大澤代表を迎え、不動産の処分にかかわる様々な問題と対処の仕方についてセミナーを行いました。

会場の自治会館に37名が参加したのに加え、オンラインで16名が参加しました。実例を交えた分かりやすい講義に聞き入り、大いに参考になったとの感想が多く寄せられました。



### 第2回 デジカメ入門講座 「上手い写真を撮るための基礎知識」

11月12日（土）IVYLABO・水辺の公園、11月17日（木）はなみずき（作品合評会）

上手いね、と言われる写真をどうしたら撮れるか、デジカメの仕組みと機能を理解し、構図の作り方、露出や焦点距離の選び方を基礎から学ぶ1時間の座学の後、水辺の公園で撮影実習を行いました。

合評会では14名が作品3点を提出、はなみずきの4Kテレビに映写し、講師が各作品の良いところを指摘、こうすればもっと上手く見える改良例を示しました。参加者は写真の楽しみを深める機会になりました。

参加者の作品から各1点を選んでA4判にプリントし、12月26日までIVY-LABOで展示中です。コンデジやスマホで撮った写真も素敵な作品になりました。ぜひご覧ください。



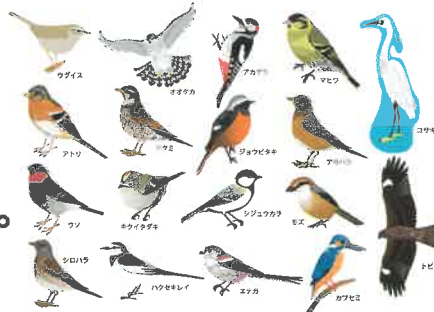
## 「通いの場」活動予告

### 柏ビレジの探鳥会

2023年2月16日（木）

詳細は次号でご案内します。

乞うご期待！



冬は水辺の公園で翼を休める野鳥たちを観察する絶好の季節です。

野鳥観察のエキスパートをお招きして、鳥の名前や習性を勉強する会を企画しました。

暖かい服装にホカロンをたっぷり用意して集まりましょう。

1月17日「フレイルチェック」参加申込書

申込締切り：1月10日（火）

氏名： \_\_\_\_\_

申込日： \_\_\_\_ / \_\_\_\_

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

電話： \_\_\_\_\_

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