

ほくほく通信

第61号 令和7年9月発行

ほくほくセンター（柏北部地域包括支援センター） 柏市小青田 1-2-7 アスタリスク 102号

Tel:04-7140-8818

e-mail:kashiwa-hn@aoikai.jp

仕事柄、高齢者の方に戦中戦後の貴重な体験談を伺うことが多く、戦争の悲惨さ無念さを痛感しております。今年は戦後80年の節目の年ということで毎日のようにドラマやドキュメント、体験談等が放映されまだまだ知らない事があるのだと驚愕しています。平和を守る世代に戦争を語り継ぐことはとても重要なことだけれど語りべが少なくなっているとか…。これからも皆様のお話にしっかりと耳を傾け未来に託していかななくてはならないと感じています。

センター長 山本 敏子

職員紹介



保健師
崎山 紀子
プロゴルファー

ケアマネジャー
小瀬 孝子
自由に飛びまわる
鳥になりたい

ケアマネジャー
福田 智子
売れない本屋の
店主になり色々
な本を読みたい

ケアマネジャー
澁谷 みつ江
CAになって世界
を飛びまわりたい

社会福祉士
渡邊 由貴子
シンガーソング
ライター♪

・職種
・氏名
・生まれかわったら
何になる？

ケアマネジャー
中小路 京子
歌が上手な小鳥
かな～

社会福祉士
石坂 智春
冒険家

社会福祉士
山口 三枝
イケメン韓流スター

主任ケアマネジャー
山本 敏子(センター長)
どんな曲でも奏で
ることができるピアニ
ストになる！

保健師 鈴木 麻美
飼猫になって自由
きままに気の向くま
まに過ごしたい

主任ケアマネジャー
杉村 美登利
古代遺跡の発掘調査
をする人

事務員
秋野 和代
木になって山のと
っぺんから世の移
り変わりを眺める





インタビュー

I n t e r v i e w



敬老の日に合わせて、地域でお元気に暮らしていらっしゃる方々にお話を伺いました。

山崎 照子さん(花野井在住)

大正 14 年 12 月 生まれ 99 歳



笑顔が素敵です。
自作のワンピースをお召しになって

定年後、72歳からは柏の長女の家族と同居。毎日必ず新聞を隅々まで目をとおり、月刊誌を読み日記をつけ晩酌にビールをほんの少しいただく日々。「健康で迷惑をかけずに過ごしたい」とおっしゃっていました。

広島県の生まれ。空襲の時にはマツダの寮から帰省していた為、難を逃れました。自宅の畑から爆弾投下を目の当たりにしたそうです。戦後は農業の傍ら農協の経理、購買、金融から保険までマルチにこなす当時では珍しいキャリアウーマンで、しかもトップセールスだったとの事ですから驚きです。



フレイルも OK
立派なおみ足



ひ孫のアキちゃんとの
ツーショット
なんと年の差99歳





大島 薫さん(大室在住)

昭和2年8月生まれ 98歳



二女さんと
澁谷ケアマネジャーと一緒に

我孫子市布佐で、4人兄弟の長女として誕生。女学校を経て、和裁学校に進学。中学校の家庭科の先生として活躍をされていました。青春時代の唯一の楽しみは、友人達と映画を見ておしゃべりをするのでした。同じ職場の優しいご主人と結婚。趣味も多彩です。コーラスは50年以上、手芸作品を数多く作成しています。



素敵な作品の数々

元気の秘訣は好き嫌いなく、良く食べる事。
ステーキをペロリ！お寿司も大好きです。
素敵なお家族に囲まれて、穏やかな笑顔が
きらりと光っています。

保健師コラム

毎日続く猛暑から「なんとなくだるい」「食欲がない」等の夏の疲れ感じていませんか？外は猛暑、屋内は冷房でひんやり、そんな寒暖差の激しいところを行ったり来たり。暑いから冷たい飲み物ばかり飲んだり、食欲が落ちてしまったり。そんな毎日により、自律神経のバランスが崩れやすく、夏の疲れを感じているのかもしれません。夏の疲れにはツボ押しが効果的です。ツボを刺激して自律神経を整え夏の疲れを軽減させましょう。

【合谷】「万能のツボ」とも言われ、自律神経の乱れを整え、目の疲れや肩こり、頭痛、便秘、ストレス緩和の効果あり。手の甲にある親指と人差し指の骨が交わる少し人差し指側にあるくぼみ。

【湧泉】足裏の「万能のツボ」。血流や体力をアップさせ、体のだるさや元気を出したい時に効果抜群。足の指を曲げた時にできるくぼみの中央。ツボを押す時は「痛気持ち良い」程度の強さで、呼吸に合わせて数回繰り返すのがコツです。



【合谷(ごうこく)】
人差し指と親指の骨が交差するくぼみの部分。
人差し指側の骨の内側あたり



湧泉
足の指を曲げると
出来るくぼみ部分



高齢者虐待防止週間9/15～9/30

できることから行動を！

高齢者や高齢者を介護している人たちが孤立しないように、高齢者や擁護者を地域の皆さんであたたかく見守り、支えあっていきましょう。



日常的な声かけ



相談をすすめる



見守り



家族での話し合い

ほくほくカフェ Open

ほくほくカフェとは？



認知症の方やご家族、地域で支援する人たちが気軽に集い、穏やかな雰囲気でお話し、情報交換や相談をする場です。

日時：令和7年9月20日（土）

13：30～15：00

場所：ほくほくセンター

参加費：無料

申し込み・問い合わせ：

ほくほくセンター

（柏北部地域包括支援センター）

04-7140-8818



アルツハイマーデー啓発イベント

認知症を知り、 地域で支えよう！

9月21日は
「世界アルツ
ハイマーデー」



◆第一回◆

日時：令和7年9月14日（日）

9：00～12：00

場所：サンドラック花野井調剤薬局
（ヨークマート花野井敷地内）

内容：脳年齢測定、健骨度測定、もの忘れチェック、認知症に関する資料や啓発グッズプレゼント

◆第二回◆

日時：令和7年9月19日（金）

10：00～12：00

場所：柏たなか病院 ロビー

内容：物忘れチェック、個別相談、認知症に関する資料や啓発グッズプレゼント



垣根のない居場所づくり



北部包括では「垣根のない居場所づくり」に取り組んでいます。高齢者も障害者も様々な方がホッとできる場所を創りたいと考えています。第一号として5月に「おまめん家（おまめんち）」がプレオープンしています。まだ試行錯誤の真っ最中ですが地域づくりの一端となれば嬉しいです。将来的には第二号、第三号と創ることができたらと夢は大きいです！そこで居場所にできるような空き家等の情報を大募集！情報のある方はほくほくセンターまで。



柏北部地域包括支援センター（ほくほくセンター）

ご相談は電話・来所・メールにて対応しております。
お気軽にお問い合わせください。

担当：田中地区

受付時間：月～土

8：30～17：15

休業日：原則日曜・祝日・年末年始

04-7140-8818



※ほくほくセンター

ホームページ

QRコード



柏の葉キャンパス駅