

ふらっとたより

第4号 2015年9月1日 発行

みんなが集い・たのしみ・まなぶ

ふらっとサロンのご案内

開催日	午前の部 10時～12時	午後の部 13時～15時	よろず相談
9/17 (木)	美味しいコーヒーを楽しもう 自宅で美味しくコーヒーを入れる方法を学びます by山本珈琲 コーヒーインストラクター	レッツ ロコ・トレ!! いつまでも軽やかに過ごす為の体操に挑戦 by高津区役所地域保健福祉課	13時～15時
10/15 (木)	保育園 年長さんと一緒に昔遊び♡ by高津区役所 こども支援室	元気につながる栄養の採り方★☆☆ by管理栄養士 寺澤さん	10時～12時

会場 カフェココデ(高津区久本1-6-2 地図は最終ページ)

参加費 無料

対象 65歳以上

定員 20名(先着順)(10/15午前の部は15名)

申込方法 Tel&Fax 044-877-0131(カフェココデ)
Faxの場合は氏名・年代・電話番号をご記入の上
送信して下さい。

10/15の申込期間 9月15日(火)から
受付時間は10時～17時

『高齢者よろず相談』
高齢者の生活全般、介護、福祉
について、溝口地域包括支援セン
ターの職員が相談をお受けします。
お気軽にどうぞ。

ココデメニュー(600円仕様)

- オムライス
- キーマカレー

- ハヤシライス
- オムごはん

●さくらそう弁当 (事前予約が必要です)
ごはん+主菜2品+副菜2品+果物
が入ったバランスの良いお弁当です

11月の開催日は11月19日です。内容は...

午前の部：異文化ショック!! アラブ圏に行ってみれば... by井口敏子さん

午後の部：正しい口腔ケアで健康維持

第2回 ふらっとサロンが開催されました

8月20日(木) 10時～15時

午前の部:「とっておきの一枚の撮り方…」

午後の部:「終活 どうする?」&車座

午前の部: 持田知介氏 参加者13名

午後の部: 伊藤重子氏 参加者22名

溝ノ口駅前商店街(ポレポレ通り)にある『カメラのモチダ』の店主が、カメラの歴史や写真撮影のポイントを話した後、参加者が持参した「とっておきの写真」で盛り上がりました。

【とっておきの一枚を撮るポイント】

- ・何枚も撮る
- ・連写や動画機能を活用する
- ・余白を残す

フレーム一杯に写すと引き伸ばした時に端が欠けてしまいます



- ・証明写真は数パターン撮る
- ・身近な人に撮ってもらう

リラックスした笑顔や穏やかな表情の写真が写せます。



【残し方】

- ・データはバックアップする
- ・印画紙で残す

多少の破損は修復可能。



「終活という言葉は耳にするけれど、一体何をすればよいの?」という疑問を解消するために、専門家の話を聞き、エンディングノートを実際に少し書いてみました。

終活とは?

これからの人生の不安を解消して、今をより良く自分らしく生きるための活動です。

エンディングノートは?

「人生の歩み」「もしもの前」「もしもの時」「もしもの後」「メッセージ」などを書き留めるノートです。

重たいテーマでしたが皆さんの気にしているテーマでした。



言いたいことを言って聞きたいことを聞いて知ること
で安心感が生まれる。

知らないことが一杯でヒントを頂いた。

今まで深く考えたことはなかったけれど、これから考えていこう。

勉強する事が山積み。やる事が一杯。勇気づけられた。

つい億劫でも何も準備をしていないが、自分の家の中の整理から始める。

生きている歴史がそれぞれ。聞いたり話したり勉強になる。

不安を感じる。勉強したい。

ここに来ると参加している人に何かを伝えたいという想いになるので、日頃は出にくい声も出るようになる。



今回の話題の中から気になる「成年後見制度」をピックアップ



こんな時に…

- 悪徳商法・詐欺にあわない為に
- 不動産管理処分…不動産を売却して入院費に充てたい
- 経済的虐待…預貯金を勝手に子供が引き出して使っている
- 施設入所契約…契約やサービス利用料の支払いを頼みたい
- 子のいない夫婦…誰かに頼んで安心したい



成年後見制度とは？

認知症などにより判断能力が不十分な方が人として尊厳を保ち権利を守られ、安心して暮らせるように法的に保護し支援する制度です。2種類あります。

- ①法定後見制度…既に判断能力が不十分な場合に利用できます。
- ②任意後見制度…今は元気だが、将来への不安、判断能力に自信が無くなった時に備えておくための制度。



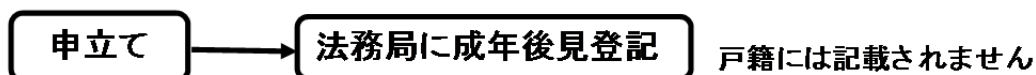
制度利用の流れは？

申立て…本人・配偶者・四親等内の親族・任意後見人受任者等が行います。

費用…自分で作成した場合約2万円程度(鑑定費用別)。

※申立て以降は全て家庭裁判所が進めていきます。決定(選任)も裁判所がします。

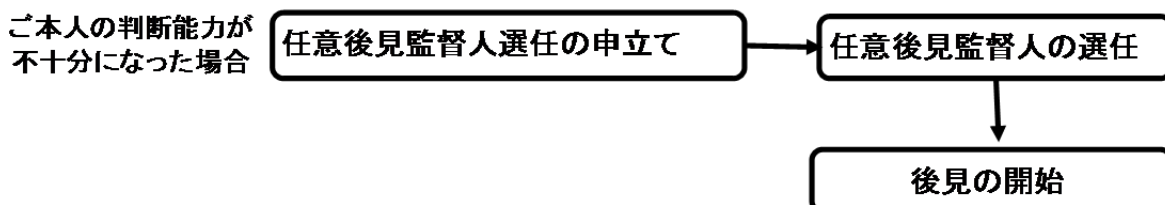
①法定後見制度



本人の判断能力の程度に応じて3つの類型に区別され支援内容が分かります。

- ①後見…判断能力が全くない場合。
- ②保佐…判断能力が著しく不十分な場合。
- ③補助…判断能力が不十分、理解力に不安を感じる場合。

②任意後見制度…本人が ①任意後見人を探し ②後見内容を決めて ③公証人に公正証書を作成してもらい ④任意後見契約を締結します。



※ 弁護士などの専門職後見人報酬は 基本報酬月額2万円程度(場合による)

◆成年後見制度に関する問合せ先◆

- ・制度内容…横浜家庭裁判所川崎支部 川崎区富士見1-1-3 222-1671
- ・任意後見制度…溝ノ口公証役場 高津区溝口3-14-1 田中屋ビル2階 811-0111
- ・無料相談…高津区あんしんセンター(高津区社会福祉協議会)
高津区溝口1-6-10 てくのかわさき3階 福祉パルたかつ内 812-5833



掲示板

ふらっとサロン オフ会 開催のお知らせ

パート1(13時～14時)：認知症サポーター『オレンジリング』を知ろう

パート2(14時～15時)：ゆるりと終活

開催日 10月5日(月)

参加費 無料

場所 カフェ ココデ

申込方法 Tel&Fax 8 7 7 - 0 1 3 1 (カフェココデ)

Faxの場合は氏名・年代・電話番号をご記入の上 送信して下さい。

ふるさと愛コーナー

これ!!知ってるが??

今回は区役所 高齢・障害課 端坂さんの故郷
岩手県北上の方言。所変われば…?

<例>

- ◎かわいい子供 → めんこい(めごい)わらし
- ◎こんばんは → おぼんでがんす
- ◎食べろ → けえ(け〜) / 食べない → かね
- ◎こぼす → まがす
- ◎踵 → あぐど / 腕 → きやな
- ◎くすぐる → こちょがす
- ◎キャベツ(野菜) → たまな
- ◎大きく育つ → おがる
- ◎いいだろう → いがべ

<特性>

- ◎口数少ない頑固もの
- ◎辛抱強く心優しい
- ◎地道な努力をモットーとする

落のとう → バツケ や 牛 → ペコ は
アイヌ語と一緒にです。

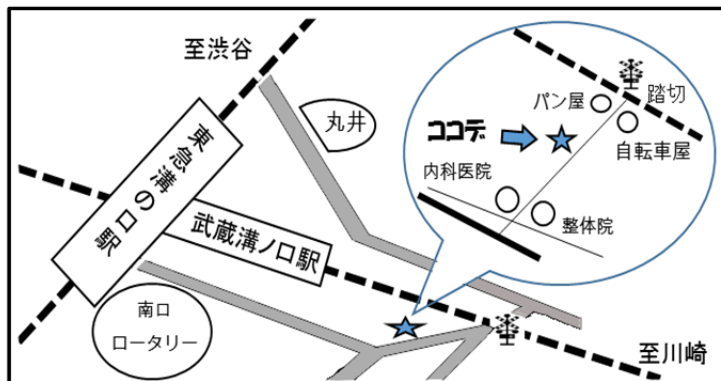
方言は県内でも、地方によって全く違います。“あまちゃん”の舞台の県北地方は
同県人でも理解できない
言葉も多いそうです。

市民提案型協働事業とは?

市民の方々からの提案を基に、区の課題を様々な団体等と協働で、解決を図るものです。
平成27年度は「高齢者の地域サロンを作ろう!～生きがい創出と情報交換の拠点作り～」をテーマにNPO法人コスモスと協力して行います。これは住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるため「積極的に交流し、情報交換を図り、自身の特技を生かして活動する高齢者」のための地域拠点を創り出すものです。多くの方の参加をお待ちしております。

高津区役所保健福祉センター 高齢・障害課

カフェ ココデはココデす



事業についての問合せ

<カフェココデ>

高津区久本1-6-2

TEL&FAX 044-877-0131

申込受付は月～金 10時～17時

<高津区役所保健福祉センター 高齢・障害課>

高津区下作延2-8-1

TEL 044-861-3255 FAX 044-861-3249

発行 NPO法人コスモス 高津区久本3-4-8-102

印刷 NPO法人たかつdeほっと