

ふらつとたより

みんなが集い・たのしみ・まなぶ

第5号 2015年10月1日 発行

ふらつとサロン 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
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
11/ 19 (木)	異文化ショック!! アラブ圏に行ってみれば by井口敏子氏	正しい口腔ケアで健康維持 by高津区役所地域保健福祉課	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)

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。

11/ 19の申込期間 10月15日(木)から
受付時間は 10時~17時

12月の開催日は12月17日です。内容は…

午前の部：お正月にゆったりお茶を楽しむ

午後の部：変わる介護保険制度の知識

『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

◎ハヤシライス

◎キーマカレー

◎オムごはん

NPO法人コスモスは…

- ◎障がい者女性8名の方の地域生活支援(グループホーム)を溝口で運営しています
- ◎交流の場として食堂・コミュニティカフェ ココデを運営しています

第3回 ふらっとサロンが開催されました

9月18日(木)10時～15時

午前の部：美味しいコーヒーを楽しもう

山本珈琲 前田善規氏 参加者7名

①コーヒーについての説明と家にある急須を使ってデモンストレーション

1投目 … 低いところから少ない湯量で中央に

10円玉大の渦を描くように注ぐ。

全体が盛り上がったら注ぐのをやめて20秒くらい蒸らす。

2～4投目 … 表面の粉の動きが止まつたらお湯を注ぐ。

4投に分けてドリップする。… 泡はアクです。アクが落ち切らない状態で注いでいき、必要量のドリップが終わったらすぐにドリッパーを外す。
(そのままにしておくとアクがサーバーに落ちてしまいます。)



Q. 粉の分量は？

A. 出来上り1人前150cc
に対して15gです。

Q. お湯の温度は？

A. 90°C前後です。

Q. 保存方法は？

A. 密封容器に入れて保存です。

Q. 粉の賞味期限は？

A. 2週間前後です。

焙煎	特徴	カフェイン
浅い	酸味が引き立つ	多い
深い	パンチがあり苦みがある	少ない

水だしコーヒーは…
中挽粉を使用。
冷蔵庫で約8時間浸し、
ペーパーフィルターで濾す。
カフェインがほとんど抽出されず、
口当たりがマイルドです。

②実践と飲み比べ

参加者全員で3種類のコーヒーを実際に淹れて飲み比べ

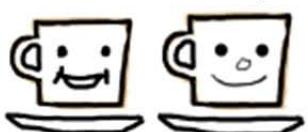


カップの淵にかけるタイプ
を使用中。今後の参考
にします。

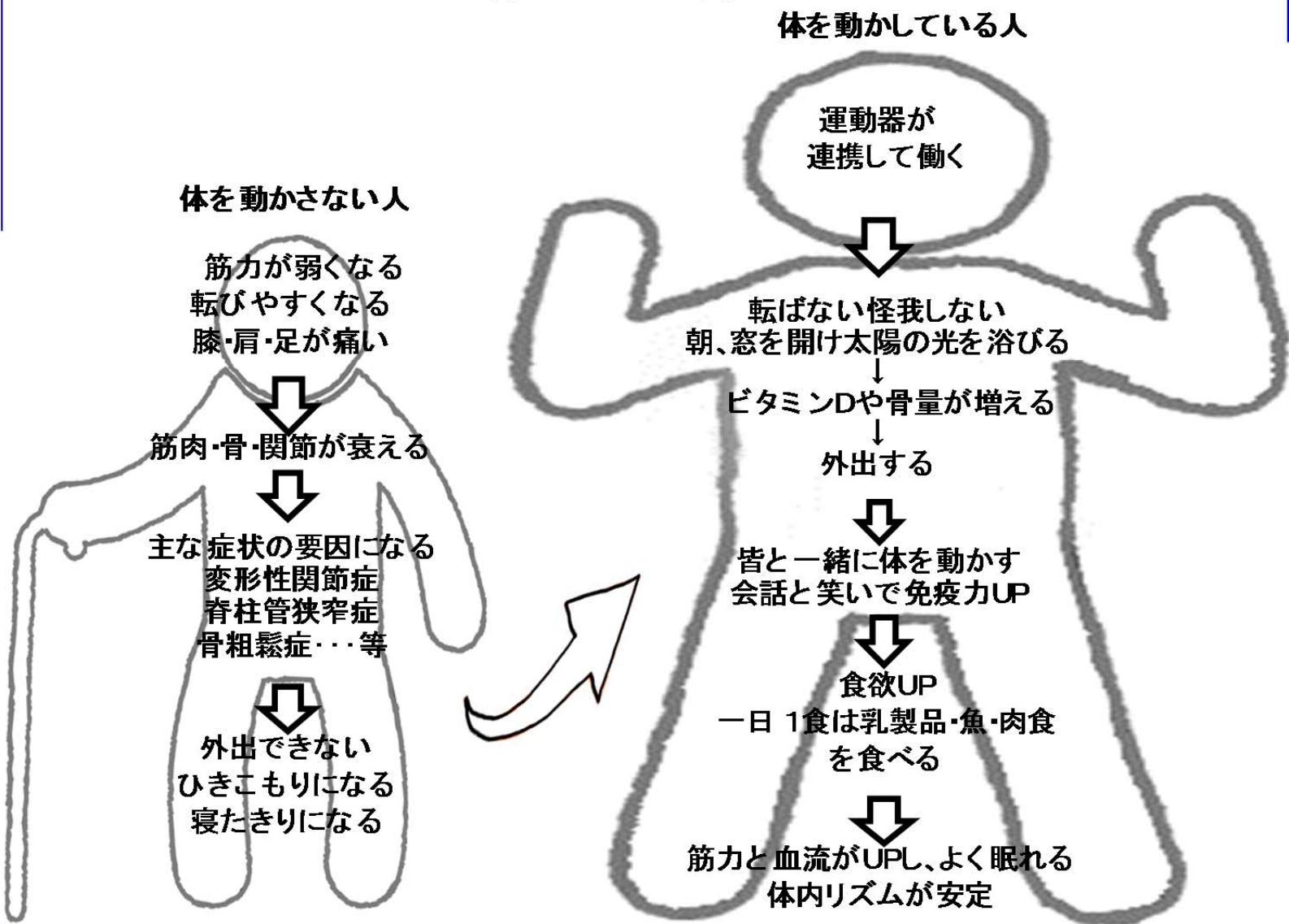
貰った粉を
持て余してたが
やってみたい。

続けて3種類飲んだので
違いがよく分かった。

珈琲の香りに
包まれて幸せ。



ロコモティブシンドロームとは…『運動器症候群』のことで「運動器(骨、筋肉、関節など)の障害」により「要介護の状態」や「要介護リスクの高い状態」になることです。



ロコ・トレを実践!!

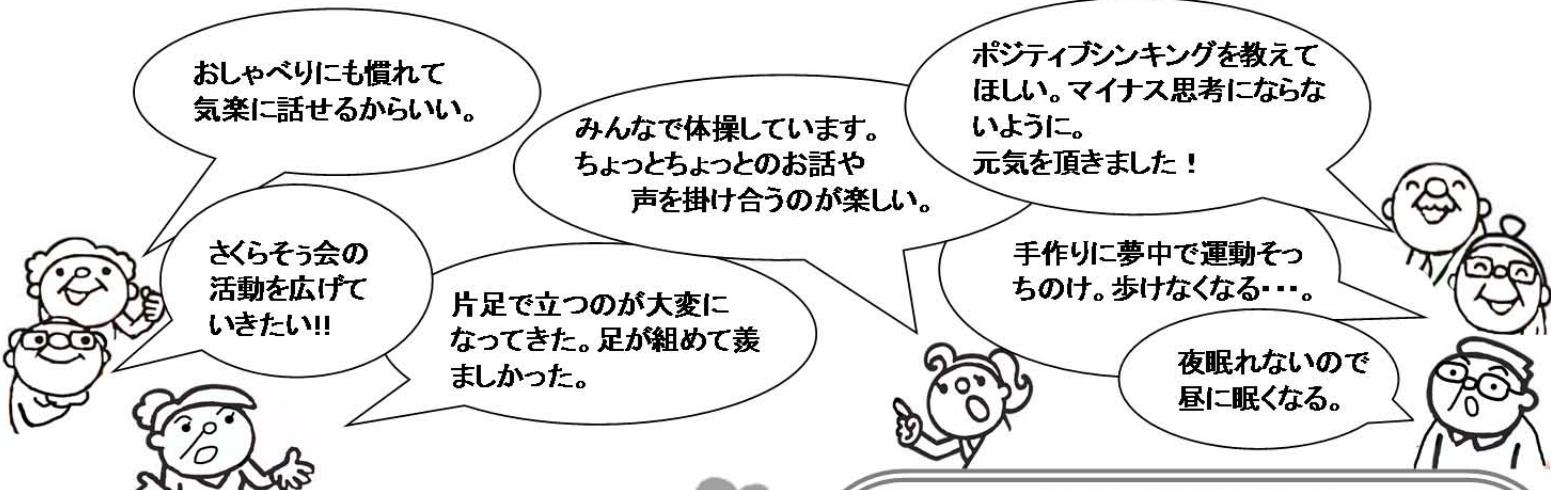
- ① 開眼片足立ち
目を開けたまま
左右1分間ずつ。
床につかない程度に
片足を上げる。



- ② スクワット
深呼吸するペースで
5~6回繰り返す。
洋式トイレに
座る要領で行う。
膝の曲がりは90度を
超えないこと。
曲げた膝頭が
つま先より先に出ないこと。



- 息を止めないで行う。(息を止めて行うと血圧が上がります)
- 自分に合った運動を試しながら選んで行う。(継続が大切です)
- 転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行う。



ふるさと愛コーナー

これ!!知っちょる??

今回は区役所 高齢・障害課 高田さんの故郷
山口県の方言。所変われば…?

<例>

- すごく、とても → ぶち
- むちゅくちや、度がすぎること → わや
- 届く→たう / 届かない → たわん
- 木のトゲ → すいぱり
- 柔らかい → やおい
- 疲れた → えらい
- する → やし
- 片づける → なおす
- ～だから → ～じやけえ
- 傷跡 → きっぽ

<特性> 保守的

大河ドラマ「花燃ゆ」の舞台となっている山口県。
初代総理大臣となった伊藤博文をはじめ、山口
県出身の総理大臣は全国最多の8名です。

県道のガードレールは黄色です。(1963年国体
開催の時に「夏みかん」の黄色になりました)

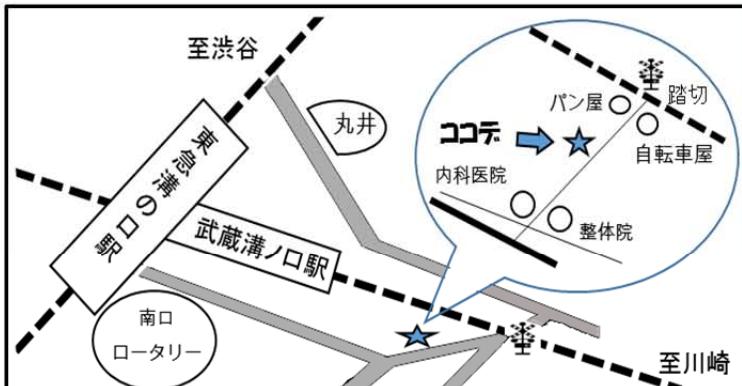
市民提案型協働事業とは？

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