

ふらっとたより

第9号 2016年2月1日 発行

27年度最終回

ふらっとサロンのご案内

11:00～14:00

昼食をとりながらの懇談会

5月から再スタートする為に3・4月はいろいろな企画の準備をします。

あなたらしいことは？何をしたいですか？

あなたの時間をどう使いますか？

みんなで 話して・語って 楽しい・やりたい企画を作りませんか!!

第4回ふらっとサロンで学んだ
10品目を盛り込んだお弁当を
ご用意します。



参加費
300円
実費)

会場 カフェココデ(高津区久本1-6-2 地図は最終ページ)
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。
申込期間 1月21日(木)から 受付時間は10時～17時

NPO法人コスモスはココデで色々な企画のサロンを開催するにあたりボランティアを募集します。
みんなで 楽しい・頼もしい 安全安心な地域を作っていきましょう。

ふらっとたよりのバックナンバー閲覧は <http://www.cafe-cocode.com> でご覧いただけます。

第7回 ふらっとサロンが開催されました

1月21日(木)10時~15時

午前の部：楽しい俳句 ～いろはにほ～ たむら葉氏 参加者 14名

先人の俳句を みんなで読み、鑑賞しました。

●俳句(はいく)とは…季語を入れた五・七・五の十七音から成る日本語の定型詩。
世界最短の定型詩。

●豆知識①『切れ字』…強制的に句を切るために使われる助詞。「かな」「や」「けり」がある。

●豆知識②『写生』…私意や虚偽を排し、対象をよく観察し、
傾聴してそのありさまを十七文字で表現すること。

みんなで臆することなく俳句の世界に飛び込んでみました!

毛糸編む できぬ間に 春が来る
◇田

サラサラと 流れるように
雪とけて
○子

春近し 気づくとこたつで
ねむってる
※上

春近し いつまでもつや 残る雪
博△

春よこい 友の回復 願う春
□子

孫作る かまくら くずれ 春の雪
◎村

春どなり ワクワドキドキ
ふらり来し
▲子

大寒や 思い出すなり 豆まきを
博○

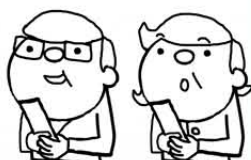
初場所や 旋風起こし 菊バウワ
△□子

玉子酒 のどにも苦し 熱のあと
★文

春近し サロンの人と故郷を学ぶ
■山

露のとう よけつつ歩く 路地裏を
●井

着ぶくれて 俳句読みしか 足寒し
□江



「家庭医」を ご存知ですか？

家庭医は、現代版「赤ひげ」です。あなたや家族の専門医。かかりつけ医です。

年齢、性別、病気の種類を問わず、赤ちゃんからお年寄りまで、家族丸ごと何でも対応します。診療範囲は内科、小児科、婦人科、皮膚科、整形外科、睡眠や心の問題、その他全ての健康問題の初期対応です。ありふれた病気の約95%は家庭医により解決できると言われています。残りの5%も家庭医を通して適切に専門医に紹介されます。

自宅で最期を迎えられるか？

それは本人が決めること。死をイメージしてみましょう。どこで？尊厳死？延命措置は？等いろいろ自分の思いを家族に伝え、理解してもらうことが大切です。

いつ頃から何を決めたらいいですか？

食が細くなったとき。不安が増し、心のケアが必要なとき。安否確認が必要な状態ではと不安になったとき…。トイレに行けなくなったら一人生活は難しくなります。(人の手が要ります。)

家族・介護サービス等を取り入れていくことになります。

80%の人が 自宅で最期を・・と思っています。

自宅で亡くなると
警察が来るのでは？

一般的に最終診察は24時間内であれば、
往診の医師が死亡診断書を作成します。

救急車を呼ぶと入院する
ことになるのでは？

ご本人・ご家族で、病状変化が
あった場合、救急車を呼ぶか主治
医などに連絡するか事前に相談し
ておくとういことです。

独居の場合はどんな
サービスが有りますか？

訪問診療・訪問看護・定期巡回・随時巡回など
様々な職種で、在宅医療・在宅介護を支えます。

自宅に来てくれる医者が
いないのでは？

かかりつけ医に来てもらえるか確認しま
しょう。各所や包括性センターやケア
マネージャーに相談しましょう。

家族に迷惑を
かけるのでは？

自宅で最期を迎えたいのであれば、
あらかじめ在宅医療を依頼しておきましょう。

是非、『かかりつけ医』
をもちましょう!!

“ゆるり終活”が開催されました

1月7日(月)13時～15時

自分史を作ろう 伊中悦子氏 参加者 4名

あなたの過去はあなたが語らないと存在しません。

自分の為に自分の生きた歴史を残しましょう。そしてあなたの未来を切り開くヒントにしましょう。

作り方・書き方

- ①日本史の年表の様に並べる
- ②自分の最もイキイキしていた時代から書く
- ③「ちょっと恥ずかしいけれど…」くらいが良い
- ④現時点の意見、感想はなるべく入れない
- ⑤記憶・思い出に残るエピソードも書く

思い出し方

- 世界の動き・日本の動き・自分・家族の出来事等を年表に入れる。
- 流行の音楽・ファッション・食べ物・映画等も思い出す助けになる。

ふるさと愛コーナー

これ、知ってる??

今回はカフェココデのお客様 諸橋さんの故郷
新潟県 三条市の方言。所変われば…?

<例>

- お腹いっぱい → はらくちえ
- 飽きた → よっぱらだ(よっぱらてー)
- 凄く・とても → ばか
- 壊れる → ぼっこれる
- 折れる → おっぱしよれる
- オシャレさん → しゃれこき
- どうですか? → なじらね?
- 怠け者 → のめしこき
- 恥ずかしい → しょーしー
- 捨てる → ぶちやる
- 平日 → まび

豪雪地帯で有名な新潟県。雪に閉ざされた中で
しっかりと生活するため辛抱強い特性。

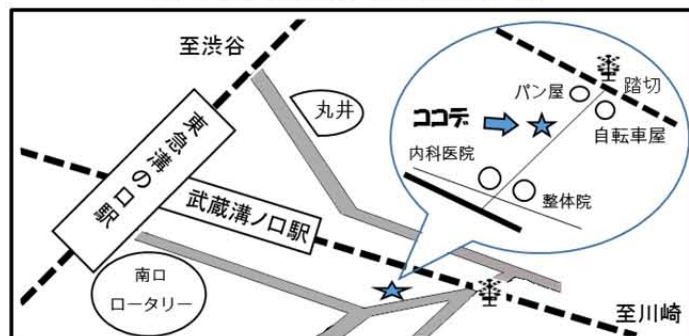
男性は家族を養う為に勤勉に働く。
女性は芯が強く働き者で夫に尽くす。
離婚率は全国で一番低い。

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