



ゆるりとたより

第3号 2016年7月1日発行

7月のサロントピックス

7/
7

ゆるり終活サロン(13時～)は…「あなたの持ち物どうしますか？」

断捨離～合縁拾生

「中高年事業団やまて企業組合」の方のお話を伺います。

まだ使えるけどもう使わないものを使っていただけの方に使って頂く方法が見つかります。ものを大切に生かし切る為に…方法があります。

7/
21

学ぶサロン(13時～)は…「私の暇のつぶし方」

サロン参加者の小柳賢治さんから暇つぶしの極意を聴きましょう！

そしてあなたの「私〇〇しています」を語り合しましょう！！

100%参加者で構成します。

先取り！

8月のサロントピックス

8/
2

楽々サロン(10時～)は…「高津の歩き方～出会い、発見を楽しみながら」

「高津シルクロードをご存知ですか?!こんな楽しいルートがありますよ」をお話いただきます。

8/
4

ゆるり終活サロン(13時～)は…「介護と医療の施設サービスを
もっと知りましょう」

最後の居場所はどこがいいの??答えがみつかるかも…。

手作り冊子『締括の手続き』が出来ました!!

『ゆるり終活』から生まれた 死後に必要な手続きをまとめた冊子(無料)が出来ました！ゆるり終活メンバーで調べた32項目の手続きは手強いですよ！



報告①

楽々サロン 『ラテン音楽と楽器を鳴らそう』 6月7日 8名参加

チエ・アルディオの楽しい・面白い空間でした。
タンバリン・カスタネット・マラカス・ボンゴ・爪琴等鳴らしてみたり、みんなでパーカッションセッションをしたり、やさしい歌声にうっとりしたり、音楽クイズ「どこから来たの?」「どこへいきたいの?」を楽しみました。

新企画スタート

「絵サロン」

7月11日(月)13時~

色鉛筆・パステル・水彩クレヨン・塗り絵・画用紙は用意してあります。
先生のいないサロンです。
お気軽に参加下さい。



報告②

学ぶサロン 『吉田氏異国体験を語る』 6月16日 11名参加

聞いてびっくりの話が一杯ありました。

通信設計の仕事で25年ぐらい前、古いケーブルを海外のインフラ整備に使うということで海外に----

イラクでは---戦争がはじまり空襲警報が鳴り、側溝に飛び込み、身をかくす経験をしました。

冷えたヤギのヨーグルトは整腸剤になり、53℃を乗り切りました。

御馳走だという『羊の脳みそのフライ』は白子のような色と食感で味はまあまあでした。

厚いのパンの中の柔らかい部分で手をふき、汚れをきれいに取りました。捨てるに野良犬が食べるので無駄はありません。

マレーシアでは---セルと黒コブラがいたるところにいました。盲腸になりました。手術後何故か傷跡がありません---

セイロンでは---2mもあるイグアナが50センチ程の穴あけて生息しています。ゴルフ場も穴だらけでした。蚊がとても多く、デング熱にかかりました。

ビールは水分補給になるのか?!

アルコールやカフェインは利尿作用がある為、飲んだ分以上に水分を出してしまい、逆に脱水になる事もあります。

実際イベントでたくさん汗をかいた後にビールを飲んで脱水になり、救急搬送されたということがありました。

ビールで乾杯のときには、水や麦茶等を摂りましょう!



～7月から9月までの『ふらっとサロン』予定表～

日にち		開始時間	サロン名	テーマ	担当 講師
7/5	火	10時	楽々	癒しのオイルマッサージ	齊藤由美子
7/7	木	13時	ゆるり 終活	あなたは持ち物をどうしますか？	川崎市委託事業 やまて企業組合
7/11	月	13時	絵	先生のいない絵を描く仲間たち	—
7/12	火	10時	音読	絵本 新聞 詩 歌等を持ち寄り、読みます	—
7/21	木	13時	学ぶ	私の暇のつぶし方	小柳賢治
7/26	火	10時	シネマ	未定	梅田幸一
7/28	木	13時30分	みかん	地域で知り合うことから始めましょう	溝口地域包括 支援センター共催
8/2	火	10時	楽々	高津の歩き方～出会い、発見を楽しみながら	高津シルバーガイドの会 佐藤忠
8/4	木	13時	ゆるり 終活	介護と医療の施設サービスをもっと知りましょう	元医療ソーシャルワーカー 小島真紀子
8/8	月	13時	絵	先生のいない絵を描く仲間たち	—
8/9	火	10時	音読	絵本 新聞 詩 歌等を持ち寄り、読みます	—
8/18	木	13時	学ぶ	「地域みまもり支援センター」ってなに？	地域みまもり支援センター 地域支援担当
8/23	火	10時	シネマ	未定	梅田幸一
8/25	木	13時30分	みかん	地域で知り合うことから始めましょう	溝口地域包括 支援センター共催
9/1	木	13時	ゆるり 終活	遺言の書き方	ゆきげ 司法書士
9/6	火	10時	楽々	笑いの効用	日本笑い学会
9/12	月	13時	絵	先生のいない絵を描く仲間たち	—
9/13	火	10時	音読	絵本 新聞 詩 歌等を持ち寄り、読みます	—
9/15	木	13時	学ぶ	未定	未定
9/27	火	10時	シネマ	未定	梅田幸一
9/29	木	13時30分	みかん	地域で知り合うことから始めましょう	溝口地域包括 支援センター共催

ふらっとサロンは
第3月曜日と火曜日と木曜日が活動日です！



費用は全て無料です。店内は飲食物の持込不可です。都合により日程・内容が変更になる場合があります。

こんな事があるなんて…。
私の人生の中のビックリしたこと

えゝ〜〜ツ?!

まさかのテレビ出演に…吃驚

もう4年も前の話。
テレビで年末年始番組の正月料理とそれにまつわるエピソードを募集するコーナーに投稿したら、取材の電話があった。義父の出身地・淡路島の家につながる話。取材を了解したものの、いざ撮影となると緊張で質問にうまく答えられなかったり、しどろもどろだったが、レポーターの上手なサポートで無事終了。放映を録画し淡路島の親戚に送って喜んでもらった。大変嬉しかった。

その正月料理がお雑煮
具は里芋・大根・焼き豆腐で味噌仕立て。
丸餅の上に小さく刻んだ黒砂糖と青のりをトッピング。かなり変わっている。柔らかい餅の中でとろける黒砂糖の甘さと味噌の塩気が合わさってとっても美味しい。

by M氏

募集しています…
あなたのびっくり体験を
お寄せ下さい
問合先・寄せ先：ココデ



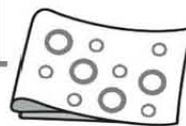
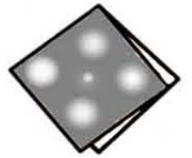
藍の絞り染布の展示販売中

色々なサイズのスー
(材質 ガーゼ・さらし等)
ハンカチ

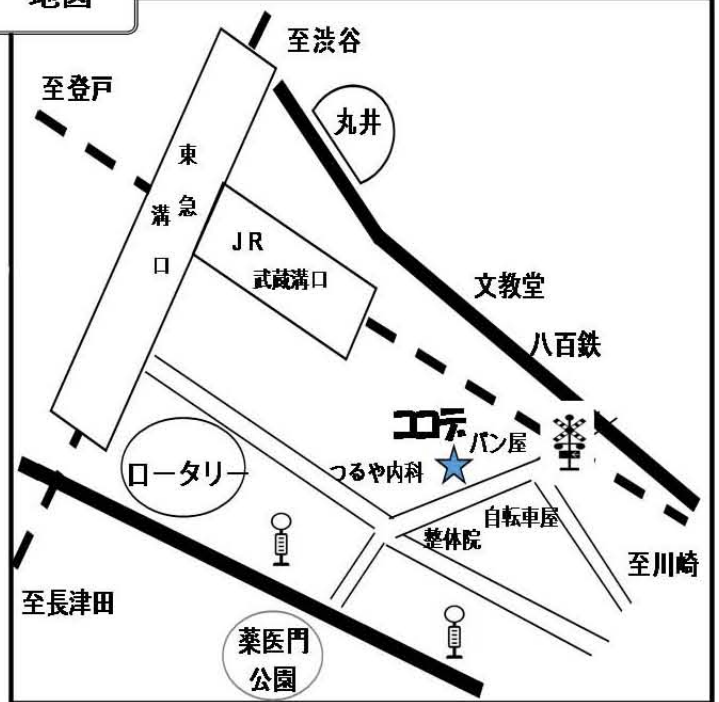
500円～2500円

開催期間 7月17日迄

6月1日布染教室の作品等
リフォーム布を涼しい藍色に絞り
染めました。



地図



NPO法人コスモスは…

安心とやさしさとあたたかさのある地域社会を実現する為に、お互いが顔見知りになり、もてる力を出し合い、ともに支え合う地域のネットワークを高津・東高津中学校圏内で作りたいと思っています。

現在

- 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。

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 044-877-0131
携帯 080-5507-6596
申込受付は月～金 10時～17時

<高津区役所保健福祉センター 地域支援担当>

高津区下作延2-8-1
TEL 044-861-3316 FAX 044-861-3307