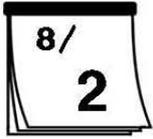




# ぶからっとたより <sup>b</sup>

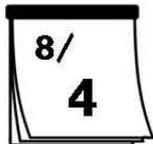
第14号 2016年8月1日発行

## 8月のサロントピックス



**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～**  
講師 高津シルバーガイドの会 佐藤氏

『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…。

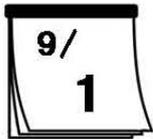


**ゆるり終活サロン(13時～)は…**  
介護と医療の施設サービスをもっと知りましょう  
講師 元医療ソーシャルワーカー 小島氏

最期の居場所はどうなっているの?  
いろいろな疑問の答えがみつかるかもしれません。

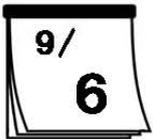
先取り!

## 9月のサロントピックス



**ゆるり終活(13時～)は… 遺言の書き方**  
講師 ゆきげ 司法書士

間違っは大変!きちんとしっかり学びましょう。



**楽々サロン(10時～)は… 笑いの効用**  
講師 日本笑い学会理事 高杉氏

生活の中に笑いを!!笑いがあなたを元気にしてくれます。

### 楽々サロン「断捨離～合縁拾生」からうまれた企画 「わたしからあなたへ 渡す会」

開催日 10月29日(土) 10時～15時  
会場 カフェ ココデ  
対象品 身につける品…頭からつま先までの品物(帽子から靴まで)です。  
内容 使わない人は品物を持ってきます。使いたい人は受け取ります。  
無料です。

※当日持ってきて下さい。(お預りはしていません)  
※路上生活者の支援団体「やまて企業組合」の協力を得て取り組みます。  
※エイズ孤児支援活動団体PLASへの募金箱を置きます。



報告①

楽々サロン  
『癒しのオイルマッサージ』  
7月5日 8名参加

効果と使い方、オイルの選び方、トリートメントや精油について教えて頂きました。講師の斎藤さんと2人のお仲間による施術を体験。お互いにマッサージをしました。

気持ちいい～。  
癒された。

体が温まった…。

ほっとした。  
幸せ～。



報告②

ゆるり終活サロン  
『あなたは持ち物をどうしますか？』  
7月7日 10名参加

路上生活者支援として生活づくり支援、ホーム下野毛や巡回相談の取り組みの様子を聞きました。初めて耳にすることばかりでした。「身の回り品ではなく身につけるものを頂きたい。」とのこと。事務所への持ち込みやご自宅での引き取りもできるそうです。

連絡先 044-322-0177

(生活づくり支援ホーム下野毛)

10月29日(土)

「わたしからあなたへ渡す会」開催決定!!  
(本誌1ページに詳細掲載中)

腸の健康

健康と腸内環境は深くつながっています。特に最近では、腸の免疫機能が注目されています。老化、ストレス、睡眠不足、過労、薬の影響により悪玉菌が増えて、腸内細菌のバランスが崩れやすくなります。

朝いちに 1杯の常温の水

便秘で便を長時間腸内に貯めている結果、腸の健康が損なわれる危険もあります。便秘解消の為に、朝起きて冷たい水を飲んでいる方はいませんか。高齢者の便秘には「冷え」は大敵です。腸の動きが悪くなります。水分は便を柔らかくして、腸の動きをよくします。朝、一杯の常温の水で快便を目指しましょう。



報告③

学ぶサロン  
『私の暇つぶし方』  
7月21日 11名参加

18年前発症した脳梗塞。入院・闘病生活・退院後等を書いた「自分史」を皆で輪読。色々なことに積極的に挑戦。終活準備も着々と進めている話を聞きました。

参加者は知りたいことがいっぱいであつという間の2時間でした。

病気への家族の受け止め方、MRJ選び、便秘のこと、薬のこと、リハビリのこと、経済のこと……多岐にわたりました。

木の実のジャムの作り方の話になり、「試食会をしよう！」と盛り上がりました。



# ～8月から10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	
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	『ペコロスの母に会いに行く』	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 高杉和徳
未定	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	声を出して歌いましょう！音楽のある生活を	瀬川あきこ
9/27	火	10時	シネマ	皆で決めます	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
未定	月	13時	絵	先生のいない絵を描く仲間たち	—
10/4	火	10時	楽々	未定	未定
10/6	木	13時	ゆるり 終活	エンディングノート&遺言書の研究	—
10/11	火	10時	音読	絵本 新聞 詩 歌等を持ち寄り、読みます。	—
10/20	木	13時	学ぶ	食生活 楽しんでますか？	未定
10/25	火	10時	シネマ	皆で決めます	梅田幸一
10/27	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  
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。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?!

何と読む? 「及位」さん??…吃驚

珍しい名字の方です。初めて出会いました。何と読むの? 由来は??

5本の指に入る難読名字です。  
「のぞき」と読むそうです。  
全国でこの名字の人は100人。  
名字の多い順では26,897位です。

ご先祖の出身は…  
秋田県南部羽後の国由利郡及位村や山形県最上郡及位村のご出身の方が多いそうです。

由来は…  
①成人になった男性が足を吊るされ谷にジャンプ(今でいうバンジージャンプ)をして、谷の中の洞穴を覗いて戻ると成人になったと認められる。子供から大人に昇格する儀式から。  
②修行僧が足を吊るされ谷にジャンプして、谷の中の洞穴を覗いて戻るとそのお修行僧は「位」が上がったということから。

by Y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  
問合せ先・寄せ先: ココデ



NPO法人コスモスは…

安心とやさしさとおたたか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。

## ～締括の手続 ①～

葬儀の前後に必要な届け出及び手続きをまとめました。これから数回にわたってご紹介していきます。

死亡から…

7日以内 → 死亡届

火葬・埋葬の許可

10日以内 → 厚生年金給付停止の手続き

14日以内 → 国民年金給付停止の手続き

介護保険資格喪失届

住民票の抹消届

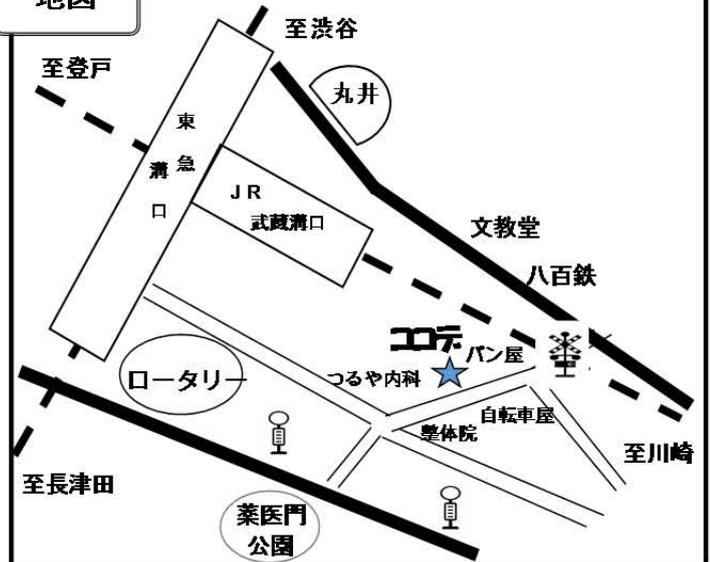
世帯主の変更届



『ふらっとたより』で検索していただくと川崎市のホームページより最新号が、  
カフェココデのホームページで最新号及びバックナンバーを見ることが出来ます。

<http://www.cafe-cocode.com>

### 地図



### 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

発行 NPO法人コスモス 高津区久本3-4-8-102