

ふらっとたより

第15号 2016年9月1日発行

9月のサロントピックス

9/
6

楽々サロン(10時～)は…「笑いの効用」

講師 日本笑い学会理事 高杉和徳氏

生活の中に笑いを！
笑いがあなたを元気にしてくれますよ。

9/
15

学ぶサロン(13時～)は…「声を出して歌いましょう！音楽のある生活を」

講師 瀬川あきこ氏

声を出すことは大切です。
元気が出ます。新しい酸素が体に入ります。誤嚥を防ぎます。生活に歌を!!

先取り!

10月のサロントピックス

10/
4

楽々サロン(10時～)は…「毎日家で足・腰を整えることから始めよう」

講師 運動普及推進員

元気に外出する為に…転倒防止の為に…これだけはやっておきたい。
毎日の準備です。

10/
20

学ぶサロン(13時～)は…「弁当を解体?! 何が足りない??」

講師 食生活改善チーム(仮称)

バランスの良い食生活を送る為に…低栄養にならない為に…みんなでチェック

楽々サロン「断捨離～合縁拾生」から生まれた企画

「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
『高津の歩き方』
8月2日 6名参加

- ①歩く・散策することの自分の目的を持ちましょう。健康の為・楽しみの為・趣味の為・友達仲間作りの為等
- ②自分のペースで楽しみながら色々な角度から興味を持って歩くことは快適です。自分の興味や何に惹かれるかを発見します。そして新たな知識と出会いが継続に繋がります。
- ③歩き方に注意。軽く体操→ゆっくりスタート→スマートに歩く。足を上げ・蹴る様に歩く→適度な休憩・トイレ・水分補給は早目に。・炎天下は避ける。
- ⑤神社仏閣では参拝・合掌・挨拶しましょう。
- ④歩く歩数は人それぞれ、毎日少しずつでも良い。

…もちろん個人差がありますが…
5～8000歩位が適当量。
20分歩くと2000歩
8000歩で2.5km・時間20分

※高津区のマップ「高津のさんぽみち4コース」…区役所2F企画課にあります。

報告②

ゆるり終活サロン
『介護と医療の
施設サービスをもっと知ろう！』
8月4日 14名参加

- ①病気やケガをきっかけに起こりうる突然の不具合!→急性期病院へ→目的に合わせて色々な道をたどります(治療計画)→治療(手術とか)→リハビリのバトンタッチ(急性期～回復期～持続期)。
- ②継続療養には医療保険と介護保険をケースにより色々利用。
- ③介護困難の場合は介護保険施設サービスや在宅系サービスを色々組み合わせたりします。

※良い資料があります。
本年度発行された「高齢期の住まいガイド」…区役所4F高齢・障害課にあります。



報告③

学ぶサロン
『“地域みまもり支援センター”ってなに？』
8月18日 6名参加

今年4月に新たに設置された地域みまもり支援センターについてパンフレットを見ながらの説明。地域課題の把握・地域ネットワークの構築を目指して動き始めたばかりということでした。私たちもセンターを見守っていきましょう。元気な高齢者は自分たちで求めるもの・あると良いものを創り出す方が賢明のようです。健康について『ロコトレの入り口 血圧測定・食塩量クイズ』を交え、「1日食塩量6gを目指しましょう!」といった話がありました。

成分表示に載っているナトリウムと食塩表示の換算式を教えてください。

食塩相当量(g) ≙ ナトリウム(g) × 2.54
食塩相当量 1g ≙ ナトリウム 400mg
です。



※「かわさき市民健康手帳」…区役所3F地域みまもり支援センターにあります。



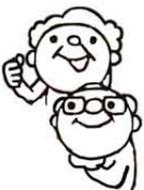
～9月から11月までの『ふらっとサロン』予定表～

日にち		開始時間	サロン名	テーマ	担当 講師
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
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	声を出して歌いましょう！音楽のある生活を	瀬川あきこ
9/26	月	10時	手芸	先生のいない小物を編む仲間たち	—
9/27	火	10時	シネマ	それでも運命にイエスという。	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
10/3	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	毎日 家で足・腰を整えることから始めよう	運動普及推進員
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	弁当を解体?! 何が足りない???	食生活改善チーム
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
10/29	土	10時		『わたしからあなたへ 渡す会』	NPO法人 コスモス
11/1	火	10時	楽々	みんなで抹茶を楽しみましょう☆	—
11/7	月	13時	絵	先生のいない絵を描く仲間たち	—
11/8	火	10時	音読	絵本 新聞 詩 歌等を持ち寄り、読みます。	—
11/17	木	13時	学ぶ	医療処理が必要になった時…どうする??	訪問看護ステーション
11/22	火	10時	シネマ	皆で決めます	梅田幸一
11/24	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

新企画

特別企画

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?!

海外旅行先でまさかの遭遇…吃驚

還暦のお祝いにと娘婿がグアム旅行をプレゼントしてくれました。
私たち夫婦、娘の家族、長男と次男の家族総勢11人で賑やかに出発。現実から離れ夢のような数日を過ごしました。

そんなところ『びっくりポン』なことが…。

島内巡りの最中になんとなんと夫の弟夫婦と甥の家族5人に遭遇!!
弟夫婦も甥からの招待旅行だという。滞在ホテルも近いことがわかり久しぶりの近況報告会となり、本当にいい思い出になりました。

国内にいても兄弟が顔を合わせるのは冠婚葬祭ぐらいのものですが、世間は狭いです…。

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



～締括の手続 ②～

葬儀の前後に必要な届け出及び手続きをまとめました。

死亡から…

速やかに → 遺言書の検認
運転免許証の返還
パスポートの返還

1か月以内 → 雇用保険受給資格証の返還

3か月以内 → 相続の放棄

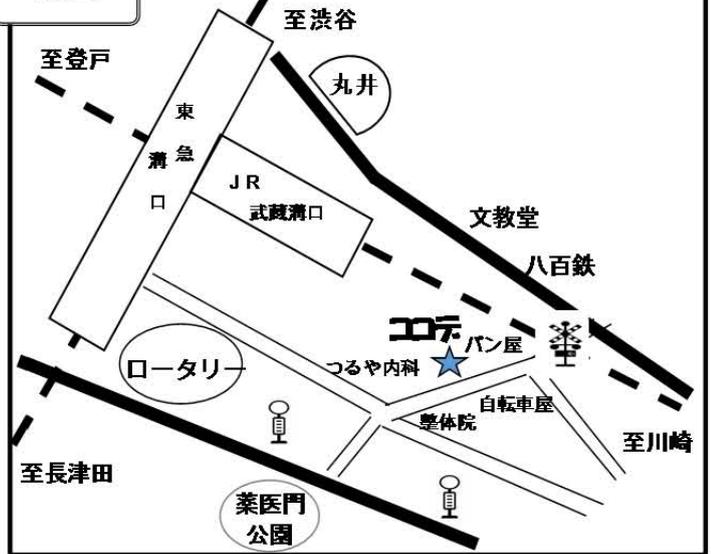
4か月以内 → 所得税準確定申告・納税

10か月以内 → 相続税の申告・納税

『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から最新号が、
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



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