

# ふらっとたより

第16号 2016年10月1日発行

## 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 高津区の運動普及推進員

毎日家で足・腰を鍛えることから始めよう！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

バランスの良い食生活・低栄養にならない為に…みんなでチェック

10/  
29

特別企画(10時～)…「わたしからあなたへ渡す会」

不要になったけれどまだまだ使えるモノを持ち寄って活かしていく為、路上生活者の支援団体「やまて企業組合の方の事業」への協力活動として開かれる会です。

是非、声掛け・お誘い合わせの上ご参加ください。  
詳細は本紙4ページに…



先取り!

## 11月のサロントピックス

11/  
17

学ぶサロン(13時～)は…「医療処置が必要になった時…どうする??」

講師 高津訪問看護ステーション 峰岸氏

それでも自宅で過ごすことはできるのか?!

『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>

報告①

楽々サロン  
『遺言の書き方』  
9月1日 15名参加

遺言・相続で後悔しない為に遺す人の気持ちを伝える、形にすることは大切。ポイントや注意点等たくさんヒントを頂きました。

※ココデに参考資料があります。

遺言を残しておいた方がよい人

- ①配偶者に連れ子供がいる場合
- ②妻はいるが、子供も両親もいない場合
- ③法廷相続人ではない人に財産を遺したい場合
- ④会社など経営を長男だけに継がせたい場合
- ⑤特定の財産を特定の人に相続させたい場合
- ⑥障がい者の子供がいる場合

家族を思うなら絶対に公正証書遺言  
…費用と手間がかかります

オオゴトにたくない方は自筆証書遺言  
…全文自分で手書きをします。費用はかからないが簡単に書けそうで難しい。

まず、自筆証書遺言を書いてみましょう！  
初めの一步は財産目録を作る事から…

12月1日に  
財産目録について学びます



報告②

ゆるり終活サロン  
『笑いの効用』  
9月6日 11名参加

最近笑っていますか？

作り笑いでも効果があります。脳が騙されるそうです。

笑いの効果

免疫力の向上、リラックス・鎮痛効果、心肺機能や嚥下機能向上、動脈硬化やボケの防止に。

ちなみに…

『ユーモア』…人を救う笑い

『ウイット』…人を刺す笑い

『コミック』…人を楽しませる笑い

笑う習慣をつけるために…

- 無表情な顔は怖いものです。口角を上げて笑顔を中心掛けましょう。
- 顔面筋肉を動かす。腹式呼吸で声出しの準備をする。
- 普段から会話を楽しむ。褒め合う。名前を呼ぶ。語尾を上げる。

「楽しいから笑う」のではなく、「笑うから楽しい」。笑いには自分も周りの人も幸せにする力があります。

毎日笑いましょう。毎日笑って健康になりましょう！！



報告③

学ぶサロン  
『声を出して歌いましょう！音楽のある生活を』  
9月15日 5名参加

- ①顔面体操(顔の真ん中にクシャッと集め、パッと開放)する
- ②腹式呼吸(息を吐き、腹の周りに息を溜める)する
- ③体を動かしながら歌を歌う。(家事等しながら)

毎日歌っていますか？

子供が小さい時は  
よく歌っていましたが  
この頃歌っていません

懐かしい歌を歌ったり輪唱したりと楽しい時間を過ごしました。

フォークソング  
が好き!!

歌のサークルに入って  
歌っています

一人で  
大きな声は…



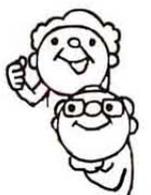
# ～10月から12月までの『ふらっとサロン』予定表～

日にち	開始時間	サロン名	テーマ	担当 講師	
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	—
<del>10/11</del>	<del>火</del>	<del>10時</del>	<del>音読</del>	<b>お休み</b>	
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
10/24	月	10時	手芸	先生のいない小物を編む仲間たち	—
10/25	火	10時	シネマ	日本国憲法	梅田幸一氏
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	特別	「わたしからあなたへ 渡す会」	主催 NPO法人 コスモス 共催 ピースグローブ 梅田氏
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	医療処置が必要になった時…どうする??	高津訪問看護ステーション 峰岸氏
11/22	火	10時	シネマ	皆で決めます	梅田幸一氏
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
11/28	月	10時	手芸	先生のいない小物を編む仲間たち	—
12/1	木	13時	ゆるり 終活	財産目録を作りましょう!	税理士 堀内正樹氏
12/5	月	13時	絵	先生のいない絵を描く仲間たち	—
12/6	火	10時	楽々	川柳の入り口 (仮称)	未定
12/13	火	10時	音読	絵本 新聞 詩 歌等を持ち寄り、読みます。	—
12/15	木	13時	学ぶ	足をほぐす ..マッサージ (仮称)	齊藤由美子氏
12/22	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
12/26	月	10時	手芸	先生のいない小物を編む仲間たち	—
12/27	火	10時	シネマ	皆で決めます	梅田幸一氏

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。



# わたしからあなたへ渡す会

不要になったけれどまだまだ使えるモノを  
持ち寄って活かしていく為の会です。

路上生活者の支援団体「やまて企業組合の方の事業」への  
協力活動として開かれる会です。

**開催日** 10月29日(土)10時～14時

**会場** コミュニティカフェ ココデ

また

\*アフリカエイズ孤児支援協力の「写真展」同時開催します。

\*エイズ孤児支援NGO「PLAS」への協力活動として募金箱を置きます。

対象品は・・・

- ・頭からつま先まで(帽子から靴まで)身につけるの品物(背広・作業着歓迎)
- ・生活雑貨
- ・聴き終わったCD(アルバムのみ・シングル不可)
- ・見終わった市販のDVD
- ・ISBN(国際標準図書番号)のある本

(例) ビジネス書、医学書、法律関係、  
コンピュータ関係、参考書、  
各種問題集、辞書、美術書、  
デザイン本等の専門書等

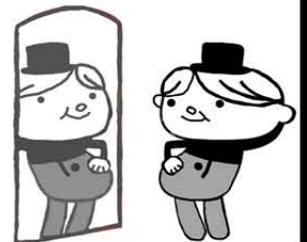


受付は 10月28日(金) 13時～16時 と 10月29日(土) 9時～

受付・手渡し・募金のボランティアを募集しています。

詳細は カフェココデ 877-0131

主催 特定非営利活動法人コスモス 共催 ピースグローブ 梅田氏



## 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