



からっとたより

第17号 2016年11月1日発行

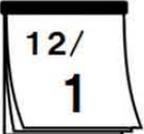
11月のサロントピックス



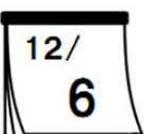
学ぶサロン(13時～)は…『医療処置が必要になった時…どうする??』
講師 高津訪問看護ステーション 峰岸氏
それでも自宅で過ごすことはできるのか?!



12月のサロントピックス



ゆるり終活(13時～)は…『財産目録を作りましょう!』
講師 税理士 堀口氏
あなたの財産は??『正の財産』と『負の財産』とは…
一度整理してみましょう。



楽々サロン(10時～)は…『川柳の入り口』
川柳塔 同人 菊池氏
毎年発表される『サラリーマン川柳』の様に風刺が効き面白く
軽快な一句を! 川柳には季語がいりません。
是非、挑戦してみてください。



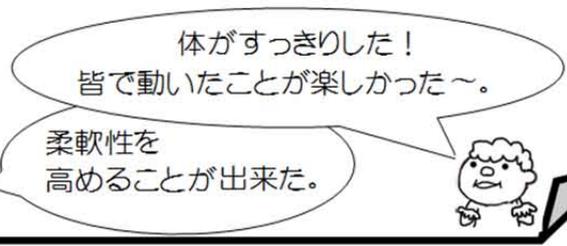
楽々サロン『毎日家で足・腰を整えることから始めよう』 10月8日 8名参加

運動前と運動中の10か条を覚えましょう。

- 1条 無理はしないで徐々に行う。
- 2条 ストレッチをして体を温めてから始める。
- 3条 水分を補給し脱水に注意する。
- 4条 痛みが起きたら危険信号。休息をとる。
- 5条 転倒に注意する。(環境を整えて)
- 6条 息を止めない。(血圧が上がります)
- 7条 声出し等をしてゆったりテンポで行う。
- 8条 自己流にアレンジしない。
- 9条 ストレッチ・筋トレ等複数の種目を行う。
- 10条 継続・習慣化する為に記録する。

つま先立ち・深呼吸・肩回し・トイレでスクワット等日々の動きの中で体を動かす意識を持つことは大切です。

公園体操は皆で気軽に体操が出来る身近な場です。



学ぶサロン『弁当を解体！何が足りない??』

10月20日 14名参加

	A弁当 897円	B弁当 600円	C弁当 518円	D弁当 500円	E弁当 430円	F弁当 430円	G弁当 419円	H弁当 390円
ごはん	141	120	154	150	187	166	151	217
魚介類	-	51	67	15	30	24	40	-
肉類	65	10	31	14	108	25	-	122
卵	19	-	15	-	-	-	19	-
大豆製品	-	25	9	-	-	6	22	21
牛乳	-	-	-	-	-	-	-	-
緑黄色野菜	38	22	40	20	38	20	25	10
その他野菜	21	71	25	59	60	34	42	30
海藻類	11	-	-	-	-	9	-	-
イモ類	24	71	17	145	-	25	6	6
果物類	-	20	-	40	-	-	-	-
油脂類	有	有	有	有	有	有	有	有
総重量	297	390	358	443	423	309	305	406

8種類のお弁当を解体分解・計量してみました。

弁当の底裏面に成分表示があります。是非底を見るようにして下さい。見えにくいですが…。

見たことがなかった～。

これからは見るようにしたい。

(表示単位 g)

牛乳が苦手です。

弁当の不足している物を補うようにします。

塩分が気になる。塩分計を買います。

油の種類にこだわっています。

お弁当の表面積比は『3 : 1 : 2』

主食
3



主菜
1

副菜
2

『バランスの良い食事』をする為に“手ばかり”のススメ

“手ばかり”とは自分の手の大きさを参考に食べる量の目安にするという方法です。

- ごはん … 1食 卵を軽く握った時の『拳』個分
- 肉・魚・卵・豆製品 … 1食 厚みも大きさも指を除いた手のひら『掌』枚分
- 野菜・きのこ・海藻 … 1食 加熱前の量で両手に山盛りのにのる量
- 糖質の多い野菜 … 1日 ギュッと握った時の『拳』個分
- 果物 … 1日 ギュッと握った時の『拳』個分
- 乳・乳製品 … 1日 1品
- 油脂 … 1日 1品

サロンは ☆ 参加無料 ☆ 誰でも ☆ 申し込み不要 ☆
手ぶらで気軽に参加できます★是非お越し下さい！

～ 11月から2017年1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
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	社会・人権	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	川柳塔 同人 菊池氏
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	生き方・働き方	梅田幸一氏
1/10	火	10時	楽々	鳴らして音楽を体感しましょう！	チエ アル デイオ
1/19	木	13時	学ぶ	自分にとっての他孫(たまご)育てって?	NPO法人 孫育て・ニッポン 棒田明子氏
1/23	月	10時	手芸	先生のいない小物を編む仲間たち	—
1/24	火	10時	シネマ	世界の動きと人々	梅田幸一氏
1/26	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！

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。



ふるさと愛コーナー RETURNS

これ、知ってる??

神戸生まれ京都市育ちという生い立ちから
関西弁について…。

<例>

◎「何しているの？」

神戸 → 「何しよう？」

大阪 → 「何してん？」「何してんねん？」

京都 → 「何したはんの？」

◎「●□▲サンは来ない」

神戸 → 「●□▲サンはこーへん」

大阪 → 「●□▲サンはけーへん」

京都 → 「●□▲サンはきーへん」

神戸弁・大阪弁・京都弁の違いは
とても微妙です。近年では近畿圏で関西共
通語化の傾向もみられているようです。

ちなみに京都で

「ちょっと上がっていきなはれ」

「お茶漬け食べていきなはれ」

「お茶もう一杯入れましょか」

は全て「早く帰れ」という意味なのでご注
意を…。

相手を怒らせないようにやんわりと言う。
こちらの意図を想像させて意図を伝えよう
とする計らいでもあるようです。

(KY氏)

手づくり冊子
『締括のノート』が出来ました!!

エンディングノートをまとめた冊子
(無料)が出来ました！
『ゆるり終活』メンバーで各種ノート
を比較検討し、すっきりまとめました。
きっと書きやすいと思います。
是非ご活用ください。

ご入り用の方は
ココデにありますので
どうぞ…



特別企画

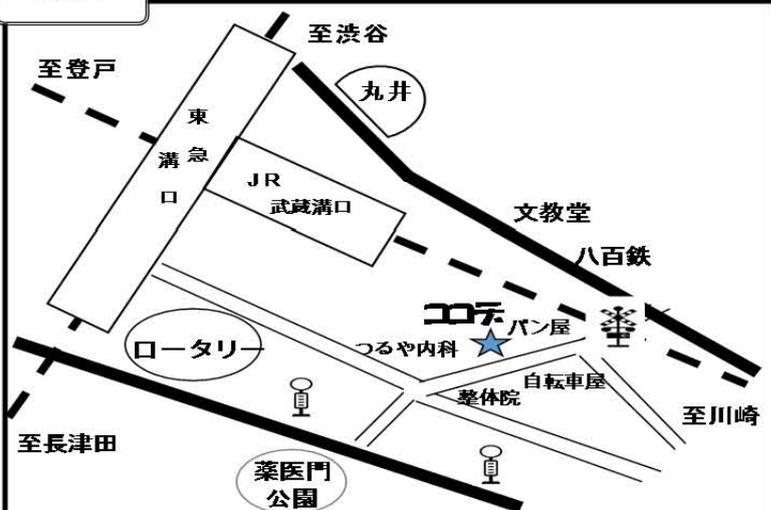
『わたしからあなたへ渡す会』

10月29日 15名参加

渡す物がたくさん集まりました。
参加者に使える物を引き取って頂き、残
りをやまて企業組合さんにお渡しできま
した。また、本やCD等はPLASさんに、雑
貨は地域のバザーにお渡しします。
参加者同士お茶をしながら話の輪が広
がりました。
募金も 3,579 円して頂きました。

「またやりましょうよ!!」という声も頂きま
した。
ご協力ありがとうございました。

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

営業時間 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