

ふらっとたより

最終号 2017年2月1日発行

2月のサロントピックス

日にち	開始時間	サロン名	テーマ	担当 講師
2/2 木	13時	ゆるり終活	皆で『帰括のメッセージ』を作しましょう	—
2/6 月	13時	絵	先生のいない絵を描く仲間たち	—
2/7 火	10時	楽々	みんなで紅茶を楽しみましょう☆	—
2/14 火	10時	音読	絵本 新聞 詩 歌等を持ち寄り、読みます。	—
2/16 木	13時	学ぶ	ぼうさい出前講座	川崎市危機管理室
2/23 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
2/27 月	10時	手芸	先生のいない小物を編む仲間たち	—
2/28 火	10時	シネマ	未定	梅田幸一氏

お勧め★

お勧め★

3月のサロントピックス

日にち	開始時間	サロン名	テーマ	担当 講師
3/2 木	13時	ゆるり終活	『帰括のメッセージ』が出来ました	—
3/7 火	13時30分	楽々	鳴らして音楽を体感しましょう part 2	チエ アル ディオ
3/23 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

お勧め★

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！



3月で協働事業のふらっとサロンは終了します…

29年4月からは こうなります！

- * あなたのやりたいことを提案し、2人集まれば始まります。
- * 関心ごと・情報交換・色々な考え方に触れあいながら、楽しく過ごします。
- * 好きなテーマや課題、やりたいことをします。
- * 人の意見は否定しません。
- * 三々五々集まります。

～2年間の協働事業の取り組みのおさらい～

体を大切に、体を知って労わりましょう…

体ケアについて学びました

口腔ケア…うがいと手洗いをする。鼻呼吸する。
かかりつけ歯科医を持つ。
入れ歯は大切なパートナー。
定期的な入れ歯の調整が必要。

栄養の取り方…低栄養にならないこと。
塩分は1日3～6g。
食塩相当量1g
≒ナトリウム400mg
栄養バランスは毎日10品目を
目標に。
弁当選びの目安は
『主食3主菜1副菜2』の割合
のものを選びましょう。

ロコトレ・毎日足腰鍛える

…つま先立ち・深呼吸・肩回し・
トイレでスクワット等で日々の
動きの中で体を動かす意識
を持つ。
息を止めない。
転倒に気を付け無理しない。
『公園体操』は身近に皆で
体操が出来る気軽な場です。

手足のマッサージ…体の声を聞く。

てあて(手当)は癒しと、
血行の改善になります。
先端から体の中心に向か

い、

優しく。

歩く…自分のペースで、楽しみながら、
スマートに。歩数は人それぞれ。
発見や人との出会いも楽しみながら。

色々な制度やサービスを学ぶ

成年後見人制度や介護保険制度など学びま
した。
また地域みまもり支援センターや介護と医
療施設サービスなどを知る機会を得ました。

人の体験を聞こう！楽しい時間を過ごそう！

色々な交流の場ができました

異国の文化(アラブ・東南アジアの文化)や
暇の潰し方などの色々な体験談を伺いまし
た。

コーヒーの淹れ方や抹茶の点て方を学びま
した。
自分たちだけで抹茶を楽しみました。

保育園年長さんとの交流や子育て世代のこ
とを知りました。

色々な数字になぞらえて…

ポイントを覚えやすく

★元気の源『脳・腸・血管』の為の
『7アクション』

- …①よく噛む
- ②毎日歩く
- ③ゲームをする
- ④会話する
- ⑤色々な食材を食べる
- ⑥手洗い・うがい・
清潔にする
- ⑦規則正しい生活をする

★笑う習慣をつける為に1日に

- … 1回の大笑い
- 10回の深呼吸
- 100回笑う
- 1000文字読む

★元気である為の1日の目標

- … 万歩計をもって
- 4～5000歩を目標に
- 千文字読む
- 百文字書く
- 十人の人に会う
- 一日一善
- 無(悪をなさず)

人生の締め括りに後悔しない為に
“終活”について学びました

自分のことや思いを伝え、残しましょう。
相続、税金、葬儀の勉強をしました。
自分史・エンディングノートの書き方や認知
症サポーター養成講座を学習。
遺品は多いと大変です。断捨離を学び、特別
企画『渡す会』も有効な機会になりました。

地域で生きることは出来るのか？
…出来そうです。
人工蘇生機器をつける前まではどのような
死に方を迎えたいか選べます。
死の迎え方(不慮の事故の場合等も想定しま
しょう)を考え、意思表示をあらかじめ書き残
すか伝えておくことが大切です。

映像を通しての学習
シネマサロンでは色々な映像を観て考えさ
せられました。

※サロンでの学習から『遺言の書き方』『財産目
録を作る』『最後の手続き』『締め括りのメッ
セージ』などを収めた小冊子3冊発行しまし
た。

終活サロンで作成した冊子と
各サロンの配布資料は在庫限
りです。ココデにてお渡しでき
ます。



全てが脳トレ★元気につながる
生活に彩りを!!

★声を出して歌い、笑う
…腹式呼吸・大きく口を開
け、
おなかから声を出す。
★リズム・振動を体感
…ライブで色々な打楽器で
ストレス発散。
皆でのセッションはとても
快感。
★自分の想いを「五七五」で表現
…世界最短の文学である
俳句と「喜怒哀楽」を
17文字で表わす川柳に挑
戦。

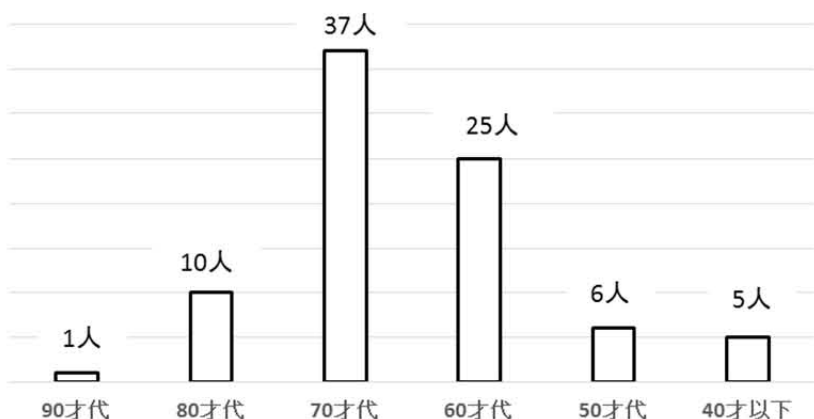
2017.131 現在

28年度サロン

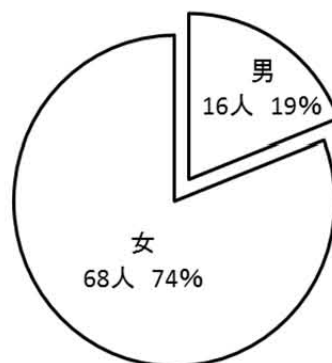
合計参加者 84人
延参加人数 330人
開催数 67回
でした。



年代別 合計人数 84人



男女別 合計人数84人



自主活動中の 仲間たち



「絵手紙教室」

講師 廣田美佐子

毎月第3火曜日

10時～12時

参加費 1000円+1品注文

持ち物 不要

「英会話

個人レッスン」

講師 中川千枝子

毎月 1～2回(応相談)

費用 1時間 2000円+1品注文

持ち物 筆記用具

「ライブ」

チエアルデュオ

毎月 1 回土曜日

14時～16時

入場料 1000円

+1品注文

『手芸』サロン

第4月曜日 13時～

毛糸や布等を持ち寄り、
会話を楽しみながら個々
に作品を作ります。

『絵』サロン

第1月曜日 13時～

・持ち物はありません。
・塗り絵、デッサン、写生等
・おしゃべりをしながら
個々に描きます。

『シネマ』サロン

第4火曜日 10時～

・見たい映画、見たことの
ない映像を鑑賞します。
・感想を語り合い、知らな
かった事や思い出を語り合
います。

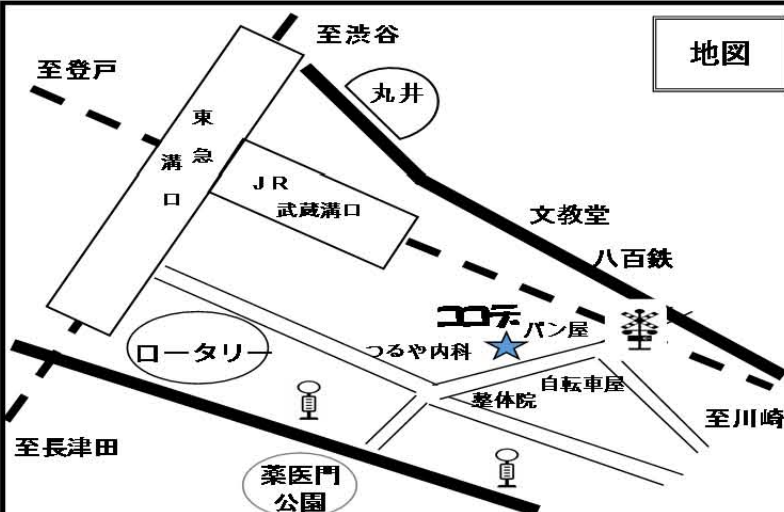
29年度は
皆が主役の
『サロン』!!
決定分

参加される方
1品注文頂きます

問合せ・申込は
ココデまで
877-0131



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