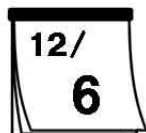


ふらっとたより

第18号 2016年12月1日発行

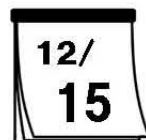
12月のサロントピックス



楽々サロン(10時～)は ---『川柳の入り口』

川柳塔 同人 菊地氏

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。



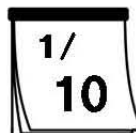
学ぶサロン(13時～)は ---『足をほぐす---マッサージ』

講師 齊藤由美子氏

足は体の土台です。
労り、慈しみ、感謝のマッサージを学びましょう!!
マッサージ体験できる人は素足になれる方、足に皮膚疾患
や傷の無い方です

先取り！

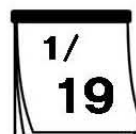
2017年1月のサロントピックス



楽々サロン(10時～)は ---『鳴らして音楽を体感しましょう！』

講師 チェ・アル・ディオ

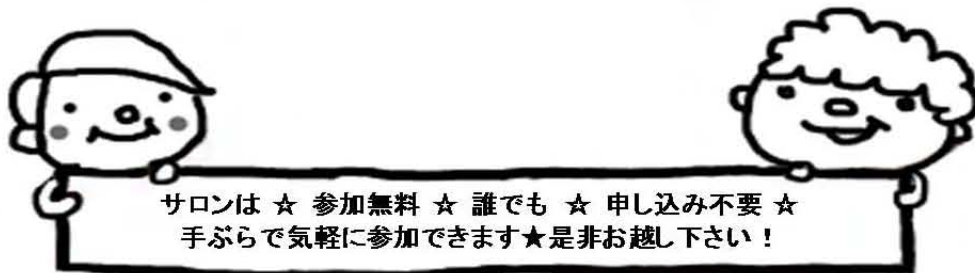
打って、振って、たたいて、鳴らして---リズムを体感しましょう



学ぶサロン(13時～)は ---『自分にとっての他孫(たまご)育てって？』

講師 NPO法人 孫育て・ニッポン 棒田明子氏

若い世代との交流のススメ。
異なる年代の人たちとの付き合い方は？---ヒントが見つかるかも?!



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！

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。

報告①

楽々サロン『みんなで抹茶を楽しみましょう☆』

11月1日 4名参加

皆で抹茶を楽しみました。

去年は先生を招き茶道を学びましたが、今回は気楽に先生無しで抹茶を点てて楽しめました。

茶筴や茶碗を持ち寄り、好きな茶碗でお互いに立て合い、ふんわりとお茶の香り漂う、ゆったり空間でした。

持ち寄ることにより茶筴も色々個性が有ることを発見できました。

2017年2月7日の楽々サロンでは『紅茶を楽しもう!』ということになりました。



色々「お茶」にまつわる話が広がり、楽しかった！

めったにできないことで、楽しめた。



報告②

学ぶサロン『医療処置が必要になった時…どうする??』

11月17日 11名参加

自分で動くことが出来ない人で認知症でなければ一人住まいでも在宅医療(自宅などで在宅医療・介護サービスを利用して暮らし続けること)が可能になっています。

まずはかかりつけ医を持ちましょう。

あなたが望めば、医療や介護の専門職によるチーム訪問し、自宅でサポートが受けられます。病院でできる医療処置は、ほとんど訪問看護でもできるようになっています。また同居家族がいる場合はケアの仕方・内容を伝授します。

ポイント

- 家族と仲良くしましょう。
- 本人の意思表示をあらかじめ書き残す又は伝えておきましょう。
- 人工蘇生機器をつける前まではどのような死に方をしたいか選べます。
どこでどのように死を迎えたいか、不慮の事故の場合等も想定しましょう。

今からすぐにできること

- ・自分の健康管理をする(体の声を聴きましょう)
- ・認知症にならない為に人とかわかり、楽しく、刺激のある生活をする

葬式代を残して、あとは自分の為に使えばOK…



一人分の住宅環境は広くない方が
良い。その方が動線が少なく生活
し易いですよ。

改装・改修・バリアフリーも実際どれ
ほどの期間使うことになるのか考え
てから施工するのがポイント★



～ 12月から2017年2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
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 菊地氏
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	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
2/2	木	13時	ゆるり終活	みんなで 『歸括のメッセージ』を作りましょう	—
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	防災対策できていますか？ (予定)	未定
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

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！



予定表の担当・講師欄が『ー』のサロンは…あなたが主役の『サロン』です

皆が主役の『サロン』ってどんなことをするの??

- * 専門家・講師・先生はいません。
みんなが先生であり主役です。
- * 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。
- * 好きなテーマや課題、または
やりたいことをします。
- * 三々五々集まります。
- * 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。
- * 褒め合います。人の
意見は否定しません。

『ゆるり終活』サロン

- ・人生を上手に締め括る為
の勉強会です。
- ・締め括りの為の情報を集
め、自分たち流に冊子に
まとめたりしています。

『音読』サロン

- ・短歌・詩歌・新聞記事・
本の一節等…読み
たい資料を持ち寄
ります。
- ・朗読したり、輪読し
たりしています。
- ・深堀してどんどん話
が広がります。

『手芸』サロン

毛糸や布等を持ち寄
り、会話を楽しみなが
ら個々に作品を作っ
ています。

『絵』サロン

- ・持ち物はありません。
- ・塗り絵、デッサン、
写生…等
- ・おしゃべりしながら
個々に描いています。

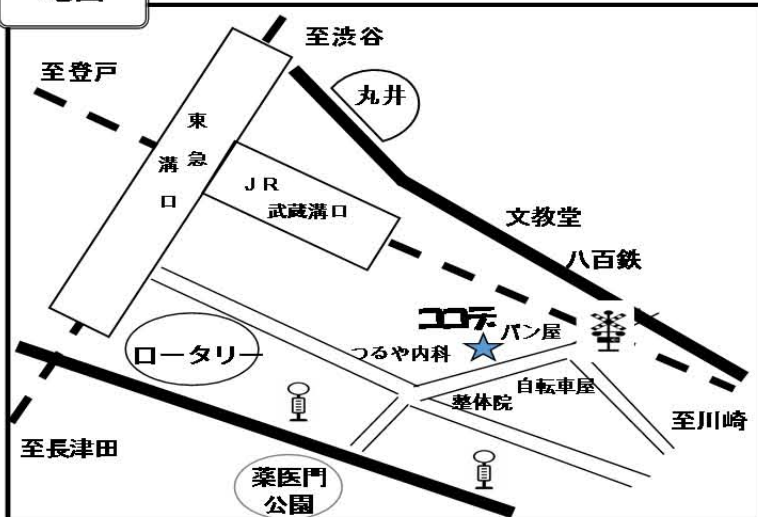
『シネマ』サロン

- ・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。



『ふらっとたより』で検索していただくとか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



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