

ふらっとたより

第19号 2017年1月5日発行

1月のサロントピックス

1/
10

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。

1/
19

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?…セントが見つかるかも?!

先取り!

2月のサロントピックス

2/
7

楽々サロン(10時～)は…『みんなで紅茶を飲みましょう☆』

先生はいません。私たちだけで楽しみましょう。

立春も過ぎ、少し落ち着いた暖かい日を期待して…。

2/
16

学ぶサロン(13時～)は…『ぼうさい出前講座』

講師 川崎市危機管理室

防災準備・心の準備できてますか?

「いざというときに備えましょう!地域で助け合いましょう!」を学びます。

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

ゆるり終活 『財産目録を作りました！』 12月1日 9名参加

相続は人の死によって開始されます。
亡くなった人の戸籍の特定が必要です。相続税や
贈与税の計算は、財産の金額を決めることから作
業が始まります。
まず自分がどのくらいの財産を持っているのかを
概算で一覧にして、目録をつくりましょう。

留意点は…

- ・土地は路線価をインターネットで調べる。
- ・マンションの共有部分の持ち分も対象です。
- ・建物は固定資産税評価額でわかります。
- ・家財道具(骨董品・貴金属・自動車等)も忘れずに。
- ・生きているうちに購入したお墓は入りません。

マイナスの財産は…

- ・借金(各種ローン・クレジット・割賦払い・医療費・口座自動引落の光熱費など)
- ・葬式費用(概算)
- ・住宅ローンは契約者が団体信用保険に入っていれば精算されるので調べる必要があります。

連帯保証人になっている場合は特に注意!
相続する人は連帯保証人の責任も相続することになります。連帯保証人になっている場合は事前に明確にする必要があります。

報告②

学ぶサロン 『足をほぐす…マッサージ』 12月15日 9名参加

- ①足全体の観察をしました
カサカサ度・足の形・皮膚の色、爪、皮膚病や傷のチェック
足裏の色は何色ですか?
白色…エネルギー不足
黄色…疲れ
赤色…精神不安定
紫色…血行不良
- ②足裏マッサージを学びました
足裏からふくらはぎ・膝の上まで
ゆっくり下から上に向かってマッサージ
血液を心臓に戻すイメージで
全身の血液・リンパの流れを促進
→新陳代謝が活発
→全身の老廃物の排泄促進
→自己治癒力を促進
→心地よい刺激でリラックス効果
副交感神経を刺激
→ストレス解消
- ③3人ずつ20分程、ボランティアの方々にマッサージをして頂きました。

体をよく知る事!
自分の体は自分で労わる事!



足が軽くなった。

気持ちよかった〜。



報告③

楽々サロン『川柳の入り口』 12月6日 7名参加

川柳は生活の詩・くらしの詩です。生活の中での色々な想いや感動(喜怒哀楽)を話し言葉(口語体)で五七五にまとめます。親しみやすさ・ユーモアといったものが川柳の持ち味です。

『鏡』を兼題にみんなで作りました。参加者の作品は4ページに掲載しています。

- ＜川柳のおすすめポイント＞
- ◎お金がかからない
 - ◎頭の体操になる
 - ◎心の健康に良い → ストレス発散になる
 - ◎気軽にはじめやすい → 季語を気にする必要がない
→万人向け

(人生経験が多い程、詠む材料が見つかりやすい)

＜川柳を作る心得＞ 多読・多作・他捨・推敲

季語を使わないので
手軽・気楽かな?



旧句
詠んでみます!

日頃、頭を使って
いないな〜と実感。



～ 1月から3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
1/10	火	10時	楽々	鳴らして音楽を体感しましょう!	チエアルデュオ
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	皆で『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	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	『陽だまりハウスでマラソンを』	梅田幸一氏
3/2	木	13時	ゆるり 終活	『歸括のメッセージ』が出来ました	—
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

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。



今 ココデで 自主活動をしている 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
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
費用 1時間2000円
持ち物 筆記用具

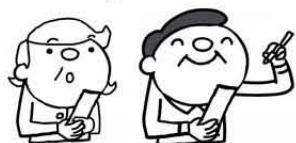
● 「ライブ」 ● チエアルデュオ

毎月1回土曜日14時～16時
入場料 1000円

- 参加される方は一品ご注文いただきます。
- 飲食物の持ち込みはできません。
- 申込みはココデへ。



12月6日の楽々サロン
『川柳の入り口』で
『鏡』を課題に詠みました



辛口で 鏡に映る しよげた顔

何時までも 輝く私（鏡）
にこやかに

夕方になって鏡を思い出す

手鏡を 頭にかざす 歳になり

参考句

ポーズとる
女房に耐えている
鏡

参考句

鏡からノーといわれる
試着室

よくみえる 鏡の店を 選びたい

手鏡を 持ちて 旋回 頭頂部

月明り　曇る我家の　鏡かな



『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>

至渋谷

丸井

東急

JR 武蔵溝口

文教堂

八百鉄

ロータリー

つるや内科

★

パン屋

自転車屋

整体院

薬医門公園

至登戸

至長津田

至川崎

＜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