

## 6月のサロン トピックス

6/  
7

楽々サロン(10時～)は…参加者巻き込み型ラテンライブ！

いろいろな楽器を駆使して  
愉快地に楽しく、懐かしく、そして優しい歌の世界・音の空間を紡ぎます。

6/  
16

学ぶサロン(13時～)は…異国の地での体験談

大人になって、社会人になった半生記は如何でしたか？  
故郷を離れて起こったこもごもを語り、聞きましょう。  
そしてあなたのことを聞かせて下さい。

6/  
28シネマ(10時～)は…「社会の のけ者たち 原題: *Intouchables*」

痛快・フランス映画 字幕版です。  
ご一緒に鑑賞しましょう(前回上映予定のものでしたが…今回上映)

先取り！

## 今後のサロン トピックス

7/  
5

楽々サロン(10時～)は…「癒しのオイルマッサージ」

潤っていますか？あなたのお肌、あなたの心、あなたの体？？  
まず指先から始めましょう！  
緩やかに時が流れ、心安らぐひと時を体験、習得しませんか？  
定員12名(内マッサージ体験は先着6名です)

7/  
7

ゆるり終活サロン(13時～)は…「あなたは持ち物をどうしますか？」

断捨離～合縁拾生？  
未だ使えるけどもう使わないものを他の方に使って頂く方法が  
見つかります。モノを大切に生かし切る為の取り組みがあります。

報告①

学ぶサロン

5月19日 13時～ 8名参加

「猫・ヨーロッパアルプス・ハイキングクラブと写真」など千田氏、おおいに語る

- ①撮ったら一枚だけはプリントしましょう
- ②アルバムにコメントつけて貼りましょう
- ③見るとその時がはっきり甦ります

芸術性より記録として撮ってます。



旅行では誰かが撮って、それを頂いてます。

この頃余り撮らないね。



いつも持ち歩き出会った瞬間、撮りたいものを撮るのが私流。



報告②

認知症サロン  
みかんサロンOPEN!

5月26日13時30分 5名参加

2時間たっぷり会話が弾みがました。

参加費無料です。(注文不要)  
飛び入り参加大歓迎!  
お気軽に覗いてみて下さい!!



開催日には店頭のみかんのオブジェがでます。目印にいらして下さい。



～元気に過ごすための情報版～

3ポイント… ①脳 ②血管 ③腸内環境 の三つがカ・ナ・メ!

7アクション(3ポイントを若く保つ秘訣)

- ①よく噛む
- ②毎日必ず外出する
- ③相手と駆け引きゲームをする(認知症予防に)
- ④会話する(人間関係の形成)
- ⑤色々な食材を食べる
- ⑥まめな手洗い・うがい等・清潔にする
- ⑦規則正しい生活をする

～サロンのお誘い～

仲間を作って『サロン』をしませんか?

「先生のいないお絵かきサロンの」  
メンバーを募集しています。  
(3人集まったら始めます)

問合せ先・申込先 ココデ



長寿の秘訣は  
趣味を持って楽しく生きる!!

問合せ先 カフェ ココデ

電話 : 877-0131

携帯 : 080-5507-6596

受付時間 10:00～16:00



ふらっとサロンは  
火曜日と木曜日が活動日です！

## ～6月から8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
6/2	木 13時	ゆるり終活	作った人 作ろうとしている人から学ぶ自分史	—
6/7	火 10時	楽々	ラテン音楽と楽器を鳴らそう	チエ アル デイオ
6/14	火 10時	音読	絵本 新聞 詩 歌等を持ち寄り、読みます。	—
6/16	木 13時	学ぶ	異国の地での体験談	吉田徳一
6/23	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
6/28	火 10時	シネマ	社会の のけ者たち 原題: Intouchables 」	梅田幸一
7/5	火 10時	楽々	癒しのオイルマッサージ	齊藤由美子
7/7	木 13時	ゆるり終活	あなたは持ち物をどうしますか？	川崎市委託事業 山手企業組合
7/12	火 10時	音読	絵本 新聞 詩 歌等を持ち寄り、読みます。	—
7/21	木 13時	学ぶ	私の暇のつぶし方	小柳賢治
7/26	火 10時	シネマ	未定	梅田幸一
7/28	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
8/2	火 10時	楽々	出会い・発見 楽しみながら歩きましょう	高津シルバーガイドの会 佐藤忠
8/4	木 13時	ゆるり終活	介護と医療の施設サービスをもっと知りましょう	元医療ソーシャルワーカー 小島真紀子
8/9	火 10時	音読	絵本 新聞 詩 歌等を持ち寄り、読みます。	—
8/18	木 13時	学ぶ	「地域みまもり支援センター」ってなに？	地域みまもり支援センター 地域支援担当
8/23	火 10時	シネマ	未定	梅田幸一
8/25	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

費用は全て無料です。店内は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。

こんな事があるなんて…。  
私の人生の中のビックリしたこと

え～～～ッ!!

写真が取り持つ縁に…吃驚

欧州アルプス撮影旅行での事。  
年配の日本人に出会い、暫く行動を共にしたが、お互いに名乗らず「お元気で」と挨拶をして別れた。  
ところが…帰国して2週間した頃、自宅に電話があり、アルプスで会った者だと名乗られた。  
「写真のことを教えてほしいので御宅を訪問したい」ということで、自宅で再会しました。写真談議に花が咲きました。その後、その方が亡くなられるまで数年写真を通しての交際が続きました。名乗らず別れたのに、我が自宅の電話迄辿ってこられ、お付き合いができたことに今更ながらビックリです。

( by S氏 )

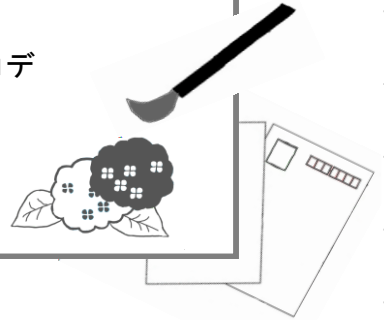
募集しています…  
あなたのびっくり体験を  
お寄せ下さい  
問合せ先・寄せ先 : ココデ



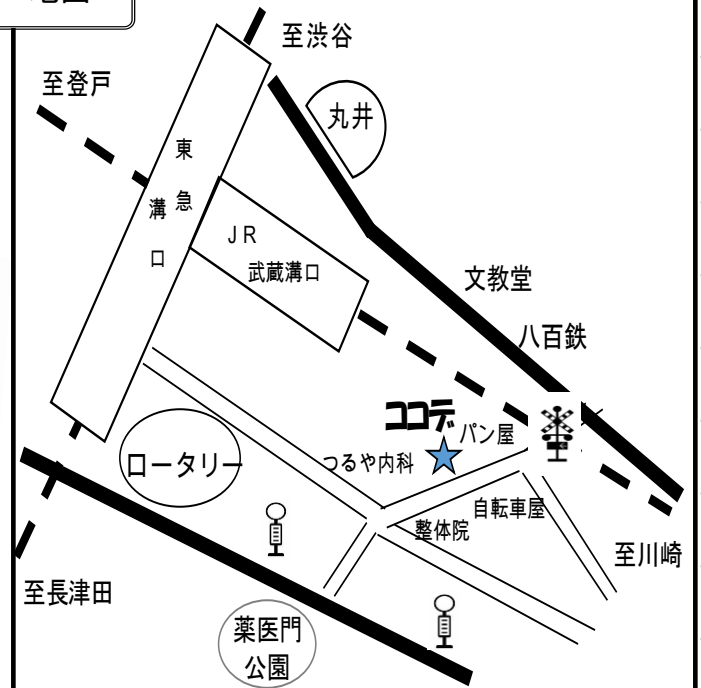
## 絵手紙教室のご案内

季節折々の題材を  
ハガキに描きます

開催日 毎月第3火曜日  
10時～12時  
参加費 500円+ワンオーダー  
持ち物 なし  
会場 ココデ  
定員 6名  
申込・問合せ先 ココデ



## 地図



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、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。

## 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

地域支援担当地区支援担当>

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