

b

# ふらっとたより

b

第2号 2015年7月1日 発行

みんなが集い・たのしみ・まなぶ

## ふらっとサロンのご案内

～8月20日(木) 10時より15時まで～

- 会場 カフェココデ(高津区久本1-6-2 地図は最終ページ)  
 参加費 無料  
 対象 65歳以上  
 定員 20名(先着順)  
 申込方法 Tel&Fax 044-877-0131(カフェココデ)  
 Faxの場合は氏名・年代・電話番号を  
 ご記入の上、送信して下さい。  
 申込期間 7月16日(木)から (受付時間は10時～17時)

### 《プログラム》

- b 午前の部 10時～12時 とっておきの 妝の撮り方・撮られ方・残し方  
 ～町の写真専門店・店主が語る～  
 ※当日お気に入りの写真をお持ち下さい  
 手・足・口…をうごかそう！
- b お食事 12時～13時 お弁当持ち込みOK  
 カフェココデのメニューも充実！
- b 午後の部 13時～15時 車座・講座「終活 どうする??？」  
 聞いて 知って 考えよう 話そう  
 途中参加もOKです。お好きな時間にどうぞ。



### 『高齢者よろず相談』

10時～12時

高齢者の生活全般、介護、福祉について、  
溝口地域包括支援センターの職員が  
相談をお受けいたします。お気軽にどうぞ。

ココデメニューの一例

- ・オムごはん
  - ・ハヤシライス
  - ・各種パスタ等
- ハーフサイズを注文してもOK

「終活」とは  
 “これからの人生の不安を解消  
 して、今をより良く自分らしく  
 生きるための活動”です。

次回は9月17日(木) (2016年2月まで毎月第3木曜日開催)

### 市民提案型協働事業とは？

市民の方々からの提案を基に、区の課題を様々な団体等と協働で、解決を図るものです。  
 平成27年度は「高齢者の地域サロンを作ろう！～生きがい創出と情報交換の拠点作り～」をテーマにNPO法人コスモスと協力して行います。これは住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるため「積極的に交流し、情報交換を図り、自身の特技を生かして活動する高齢者」のための地域拠点を創り出すものです。多くの方の参加をお待ちしております。

～シニアライフのためのワンポイント講座～

# 快適な装いで出かけよう！！

「心と体にやさしく元気が出る服」をテーマにユニバーサルファッションを展開している『アソシエCHACO(チャコ)』代表 栗田佐穂子さんに、ヒントを聞きました。

## 🌀 ヒント① すべり落ちない肩かけ

梅雨の時期の外出や、クーラーのきいた室内で、肌寒いといったことはありませんか？  
ショールや肩掛けの両端を縫うか、「そんな事はめんどくさい！」という方はお洒落な安全ピンでとめれば、腕が通しやすく、脱ぎ着が楽で、ずり落ちることもない「マイショール」が出来あがります。



縫う

袖を通す

## 🌀 ヒント② ウエスト楽々ズボン

なぜかうエスト回りばかりが太く、時には細くなる…そんなお悩みにはウエストに「ゴム+ひも」をつけることで解消します。但し、ゴムが縫い付けられてしまっているとアレンジできないので、ウエストゴムの取り替えがきく事を確かめて購入しましょう。



## 🌀 ヒント③ 自分だけの靴

「脱ぎ履きが楽で安心して歩ける靴」が欲しい方に…。既製品の靴にひと工夫して、自分好みのデザインもプラス。足首に近い部分に幅広のゴムを縫い付けてみましょう。そのゴムの上や取り付けした縫い目に、ビーズや花などの飾りを貼りつければ 機能性アップの靴に変身！！(ゴムも飾りも、100円ショップで購入できます)



アソシエCHACO

川崎市多摩区登戸2130-2 (向ヶ丘遊園駅北口駅前ビル2階) 電話:044-900-8844  
衣服のお困り事やリメイクのご相談などをお受けします。教室なども開催。



## ココデ DE あなたも 活動しませんか？

月間スケジュールです。空欄は利用可能です。問合せはカフェココデへ。

	第1週		第2週		第3週		第4週	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
月	ソーイング		布草履作り		絵手紙		お手玉作り	
火			シネマサロン				シネマサロン	
水		ソーイング		布草履作り		ソーイング		お手玉作り
木				貸切				さくらそう会
土							食事会	

金曜日と日曜日は利用できません。



# 高津区のあるな場所・こんなところ



## シリーズ第1回 『高津スポーツセンター』

身体を動かし、身も心もスッキリ！ 熟年世代が参加しやすいプログラムも揃っています。

～高津スポーツセンターには、楽しいことがいっぱい！～

体操やエアロビクス、ヨガ、ダンス、球技、剣道、柔道など、多彩な講座が開催されていますので、一度、覗いてみませんか？個人で参加でき、予約不要な『スポーツデー』の教室の一部をご紹介します。

教室名	対象	曜日	時間	参加費
中高年のためのリズム体操	中学生以上	月	9:30~10:45	大人200円 学生・20歳未満100円
エンジョイエアロ初級		火	9:00~10:15	
エアロビクス			18:45~19:45	
健康体操			9:15~10:30	
エンジョイエアロ		木	9:15~10:30	
ヨガ	9:10~10:10			
卓球	小学生以上	水	13:30~15:00	
		火	午前・午後①	
		第1・第3金	午前・午後①	
			午後②・夜間	

健康体操、卓球は熟年世代に人気の教室です。

※卓球教室  
午 前：9:00～11:50  
午後①：12:10～15:00  
午後②：15:20～18:10  
夜 間：18:30～21:15

高津スポーツセンターは川崎市から運営を任された「SELF高津スポーツセンター事業体」が運営管理者となって事業を行っています。

川崎市高津区二子3-15-1 電話044-813-6531 開館時間・・・8:45～21:30

※第4月曜日は休館日

●東急田園都市線 「二子新地駅」下車徒歩8分、又は「高津駅」下車 徒歩10分

7/26（日）に「第5回 タカスポ祭り」を行います。東日本大震災復興支援を目的としたイベントで、収益は全額支援活動に活用します。



## カフェココデ DE 活動中です

手作り工房 めう

by ソーイングチーム

布草履 お手玉 を作成中！

月曜日 10時～12時

水曜日 14時～16時

参加費 無料(申込・持ち物不要)

問合せ カフェココデ

シネマサロン

by ピースグローブ

第2火曜日 サロンの話題の深堀DVD

第4火曜日 私のおすすめDVD

時間帯 10時～12時

参加費 無料(申込不要)

連絡先 pax.umeda@gmail.com

paxtecum@ezweb.ne.jp (梅田)

## 夏の注意板



### ★蚊にさされないためには…

夏になると、どこからともなくやってくる、憎き蚊！ 白ぼい服を着ましょう！  
どの色に1番蚊が集まるか 実験したところ、黒→赤→青→黄→白の色の順番でした。

### ★涼しく過ごすには、暑くても肌着を着ましょう！

汗が出る→肌着が吸い取る→衣服内の湿度が下がる →汗が蒸発しやすい→涼しく感じる…いい循環

### ★紫外線は肌の大敵です

シミやシワの原因となる紫外線から肌を守るために日焼け止めクリームを二度塗り！  
紫外線は空気中のチリなどにぶつかって飛び散るため 木陰や日傘も安心できません。

### ★水分・室温には要注意！

室内にいてもこまめに水分を補給し、室温28℃を目安に温度計をみる習慣をつけましょう。

## ふるさと愛コーナー

### これ!! しとつと と↑?

今回は生活ホームコスモスの猪股さんの故郷茨城の方言。 所変われば…?

<例>

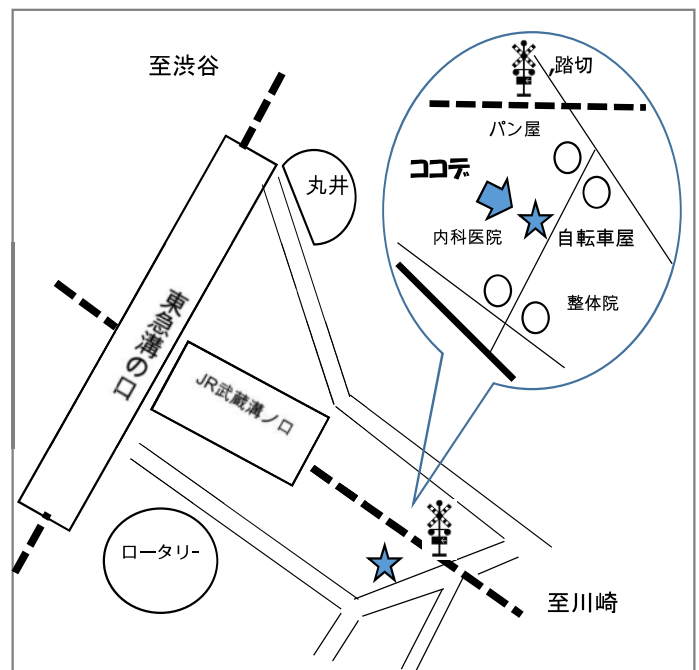
びっくりした→たまげた  
すてる→うっちゃる  
ウソ→ちくらっぽ  
疲れた→こわい  
落とす→おっこどす

<特性>

- 言葉の最後が「○○だっぺよなあ↑」
- アクセントがない。  
雨/飴 柿/牡蠣 端/橋/箸
- イとエも区別がつかない  
『ア~こわい!こわい!エキが切れたよ…』  
(訳 あ~疲れた!疲れた!息が切れたよ…)

昔々 天気は筑波山に聞いていました…とさ

### カフェココデはココデす



### 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 & FAX 044-877-0131

申込受付は月~金 10時~17時

<高津区役所保健福祉センター 高齢・障害課>

高津区下作延2-8-1

TEL 044-861-3255 FAX 044-861-3249

発行 NPO法人コスモス 高津区久本3-4-8-102

編集 川崎セブンスター

印刷 NPO法人 たかつdeほっと