

ふらっとたより

第3号 2015年8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

開催日	午前の部 10時～12時	午後の部 13時～15時	よろず相談
8/20	とっておきの 枚の撮り方 撮られ方 残し方 byカメラのもちだ代表	車座 講座 終活 どうする???	10時～12時 byコープ総合葬祭
9/17	美味しいコーヒーを楽しもう 自宅で美味しくコーヒーを入れる方法を学びます by山本珈琲 コーヒーインストラクター	レッツ ロコ・トレ!! いつまでも軽やかに過ごす為の体操に挑戦 by高津区役所地域保健福祉課	13時～15時

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。

9/17の申込期間 8月20日(木)から
受付時間は10時～17時

『高齢者よろず相談』
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(600円仕様)

- オムライス
- ハヤシライス
- キーマカレー
- オムごはん

●さくらそう弁当 (事前予約が必要です)
ごはん+主菜2品+副菜2品+果物
が入ったバランスの良いお弁当です

10月の開催日は10月15日です。内容は…

午前の部：保育園 年長さんと一緒に昔遊び♡ byこども支援室

午後の部：元気につながる栄養の採り方★ by管理栄養士 寺澤さん です

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。

高津区役所保健福祉センター 高齢・障害課

第1回 ふらっとサロンが開催されました

7月16日(木)10時～15時

午前の部:「みんなで歌おう」&体操

午後の部:「笑いの効用を学ぼう」&車座

〈午前の部〉 講師:三井砂奈氏 参加者18名

台風接近の中、当日3名の飛び入り参加もあり、賑やかな中、懐かしのメロディー「恋のパカンス」からスタート。6曲を熱唱したところで、冷たい麦茶で一息。

途中、山口氏の指導で『身体と口の体操』
ゆっくりと手足を動かす。
「ぱ・た・か・ら」という言葉を大きく発声する等、飲み込む力を高める方法を学習。

口も滑らかになり、最後はリクエストの「瀬戸の花嫁」を大合唱して盛り上がり、午前の部が終了。



【参加者の声】

「朝から“恋のパカンス”の合唱はビックリした。」
「他の参加者と話し、知り合いができて嬉しい。」
「家で歌うことは全くしないので大声で歌えて本当にスツキリ!!」
「夫婦で参加して、楽しい時間を過ごせました。」

〈昼食タイム〉

ココデメニューのオムライスとキーマカレーが人気。女性にはハーフサイズをオーダーする方もいました。各テーブルで話の花が咲きました。

〈午後の部〉 講師:牧野克己氏 参加者19名

『笑い』の実践。お隣の人とペアになり、「にー」と笑って歯が何本見えるかを、互いに確かめ合う。

- ・笑いは口元・目元・ほほの筋肉を使う
- ・笑って、歯が8本見えるのが理想的
- ・口を動きやすくするためには、「ラッキー」という言葉を声に出して言う
- ・また、口を空気で膨らませる。まず全体を膨らませたら、次に右・左・上・下と膨らませてみる

続いて『笑いの効用』について学習。
なぜ笑いが大切なのか…。人間の身体は毎日ガン細胞が発生している。発生したガン細胞をやっつけるのがナチュラルキラー細胞で、笑うと活性化するとされている。

最後は5W1Hゲーム。
5W1Hを配られた紙にそれぞれが記入。集めて組み合わせた文章を発表し、出来上がったチグハグ文章を皆で笑って終了。



場が温まったところで『車座』スタート。
参加者の方から「せっかくだから一人一言話そう!」と提案があり、約40分かけて全員が発言しました。



転倒しにくい靴で颯爽と街を歩こう！！

熟年世代の靴選びのヒントを、街の靴アドバイザー・境野勝之さん(末広堂店主)に、聞きました。

Q.1 自分に合った靴のサイズは？

A.1 履いた時に親指がぶつからず、前に1cm程の余裕があるものを選びましょう。
前に踏み出した時に、痛くならない為です。靴は履いているうちに横には伸びますが、縦には伸びないので、慎重にサイズを選ぶ必要があります。

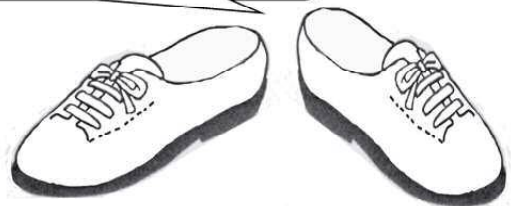
親指前に
余裕が必要！



Q.3 ヒモ靴の良い点は？

A.3 年齢が高くなってきたら、ヒモで履き具合が調整できるものがよいでしょう。
最近では、ファスナーが付いているものもあり、脱ぎ履きも楽にできます。

ヒモ靴は調整できるので、脱げにくい！



Q.2 中高年が歩きやすい靴は？

A.2 靴の中側と外側の底のクッション性が大事です。
中敷は反発力のあるものと、踏み出しが楽です。
そして底の踵の高さは3cm程度が理想的でしょう。
重心が後ろにいかない為、後ろへの転倒が防止されます。



足首の部分の
角度が大事！

Q.4 最も望ましい靴選びの方法は？

A.4 履くだけでなく、実際に店内を歩いてみましょう。その時に、専門的知識を持ったお店の人に見てもらうのが、失敗しない靴選びのコツです。丈夫さと柔らかさを兼ね備えた、自分好みの靴を見つけて下さい。

さあ、足元からやかに、街を歩きましょう！



末広堂(溝ノ口駅前商店街・ポレポレタウン内)

高津区溝ノ口1-7-5 1F 電話 822-2845 営業時間:10時～20時 定休日 水曜日
お一人お一人に合った靴選びのご相談などをお受けします。

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		ソーイング		手芸教室		ソーイング	
火			シネマサロン				シネマサロン	
水		ソーイング		ソーイング		ソーイング		ソーイング
木				貸切				さくらそう会
土							食事会	

～見守り支え合う高齢者の安心の暮らし～

高津区高齢者見守りネットワーク交流会・講演会

高齢者の孤立死を防ぎ、安心して暮らし続けられる地域づくりの為に私たち一人ひとりが出来ることについて考えます。地域ごとに情報交換(交流会)も行います。

講演会講師 岸 恵美子氏(東邦大学 看護学部教授)

【高津地区】

日時 平成27年9月16日(水)13時半～16時(受付開始 13時～)

場所 高津区役所 5階 第1会議室

定員 120名(先着順)

【橋地区】

日時 平成27年9月30日(水)13時半～16時(受付開始 13時～)

場所 橋出張所 2階 大会議室

定員 100名(先着順)

申込み・問い合わせ

高津区役所 高齢・障害課 電話 861-3255 FAX 861-3249

申込み開始 平成27年8月17日(月)から(電話またはFAX)

FAXの場合 氏名、電話番号、地区をご記入の上
送信して下さい



高津区高齢者見守りネットワークについて

高津区では、高齢者が住み慣れた地域で安心して日常生活が送れることを目指し、区民・地域の団体・事業者の皆様と高齢者の異変に気付くためのネットワークづくりに取り組んでいます。

ふるさと愛コーナー

これ!!知っとんしゃんね??

今回はソーイングチーム 山口さんの故郷
佐賀(唐津)の方言。所変われば…?

<例>

落とした→おっちゃかした

ふるい落とす→つんぶるた

疲れた→きつか

大きい→ふとか

小さい→こまか

沸湯→たぎる

美味しかった→うまかった・うしゃまけた

ばか者→ふうけもん

タンスにしまう→タンスになおす

「こっちに來なさい」→「こんね」

「何しているの」→「なんばしよっとね」

標準語と意味が違っちゃう!!

<特性>

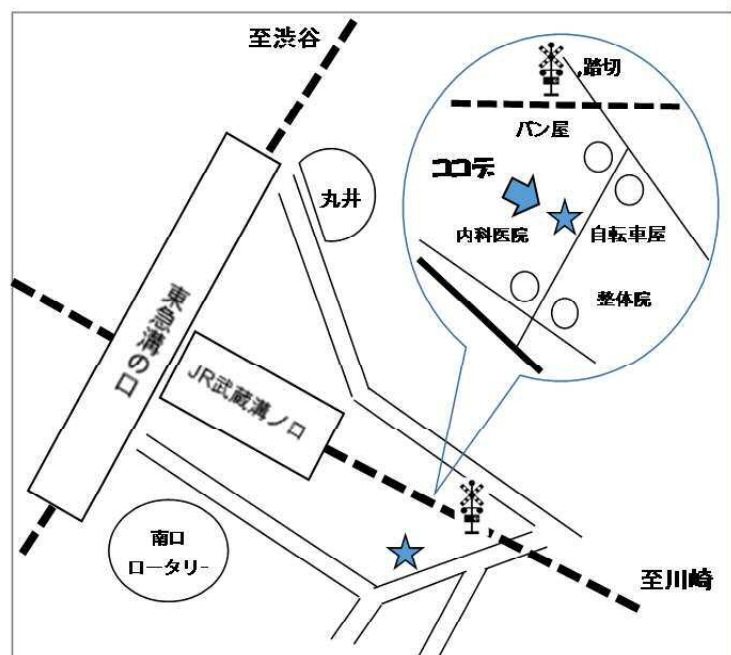
◎強情っぱり

◎佐賀人が歩けば後は草も生えん... 有名なセリフですね

冬はどんより曇り空の日が多く

九州でも寒流の影響で寒いそうです。

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

印刷 NPO法人 たかつdeほっと