

# ふらっとたより

みんなが集い・たのしみ・まなぶ

第5号 2015年10月1日 発行

## 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
10/15 (木)	保育園 年長さんと一緒に昔遊び♡ by高津区役所 こども支援室	元気につながる栄養の採り方★☆☆ by管理栄養士 寺澤さん	10時～12時
11/19 (木)	異文化ショック!! アラブ圏に行ってみれば by井口敏子氏	正しい口腔ケアで健康維持 by高津区役所地域保健福祉課	10時～12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。

**11/19の申込期間** 10月15日(木)から  
**受付時間は10時～17時**

**12月の開催日は12月17日です。内容は…**  
 午前の部：お正月にゆったりお茶を楽しむ  
 午後の部：変わる介護保険制度の知識

『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

NPO法人コスモスは…  
 ◎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

# 第3回 ふらっとサロンが開催されました

9月18日(木)10時～15時

午前の部：美味しいコーヒーを楽しもう

山本珈琲 前田善規氏 参加者7名

## ①コーヒーについての説明と家にある急須を使ってデモンストレーション

1投目 … 低いところから少ない湯量で中央に

10円玉大の渦を描くように注ぐ。

全体が盛り上がったなら注ぐのをやめて20秒くらい蒸らす。

2～4投目 … 表面の粉の動きが止まったらお湯を注ぐ。

4投に分けてドリップする。… 泡はアクです。アクが落ち切らない状態で注いでいき、必要量のドリップが終わったらすぐにドリッパーを外す。  
(そのままにしておくとアクがサーバーに落ちてしまいます。)



Q. 粉の分量は？

A. 出来上り1人前150cc  
に対して15gです。

Q. お湯の温度は？

A. 90℃前後です。

Q. 保存方法は？

A. 密封容器に入れて保存です。

Q. 粉の賞味期限は？

A. 2週間前後です。



焙煎	特徴	カフェイン
浅い	酸味が引き立つ	多い
深い	パンチがあり苦みがある	少ない

水だしコーヒーは…

中挽粉を使用。

冷蔵庫で約8時間浸し、

ペーパーフィルターで濾す。

カフェインがほとんど抽出されず、

口当たりがマイルドです。

## ②実践と飲み比べ

参加者全員で3種類のコーヒーを実際に淹れて飲み比べ



カップの淵にかけるタイプ  
を使用。今後の参考  
にします。

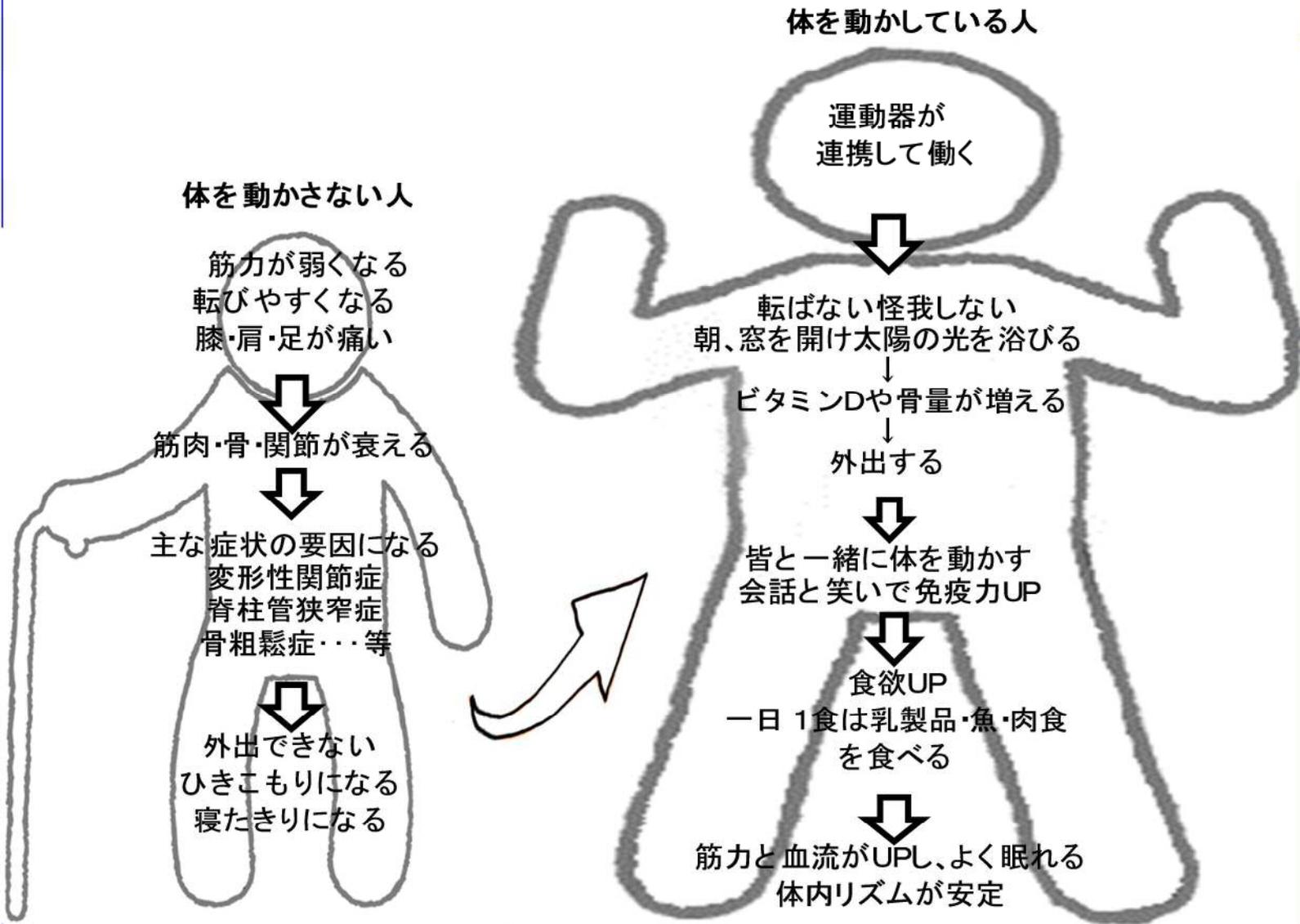
貰った粉を  
持て余してたが  
やってみよう。

続けて3種類飲んだので  
違いがよく分かった。

珈琲の香りに  
包まれて幸せ。



ロコモティブシンドロームとは…『運動器症候群』のことで「運動器(骨、筋肉、関節など)の障害」により「要介護の状態」や「要介護リスクの高い状態」になることです。

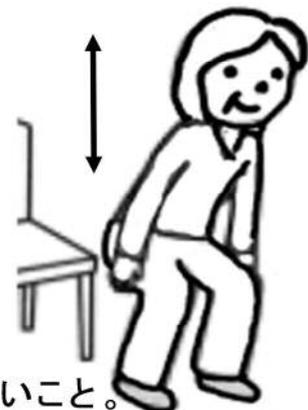


**ロコ・トレを実践!!**

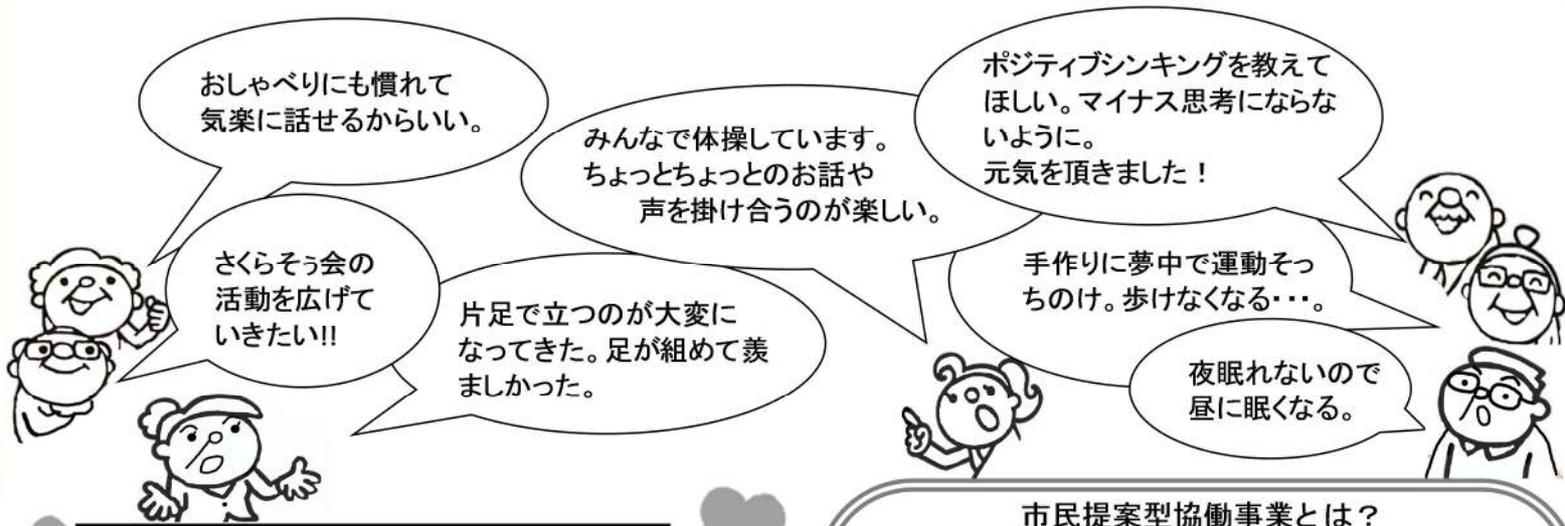
- ① 開眼片足立ち  
 目を開けたまま  
 左右 1分間ずつ。  
 床につかない程度に  
 片足を上げる。



- ② スクワット  
 深呼吸するペースで  
 5~6回繰り返す。  
 洋式トイレに  
 座る要領で行う。  
 膝の曲がり方は90度を  
 超えないこと。  
 曲げた膝頭が  
 つま先より先に出ないこと。



- ⚠ 息を止めないで行う。(息を止めて行くと血圧が上がります)
- ⚠ 自分に合った運動を試しながら選んで行う。(継続が大切です)
- ⚠ 転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行う。

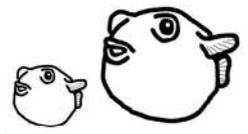


## ふるさと愛コーナー

### これ!!知っちょる??

今回は区役所 高齢・障害課 高田さんの故郷  
山口県の方言。所変われば・・・?

- <例>
- ◎すごく、とても → ぶち
  - ◎むちゃくちゃ、度がすぎる → わや
  - ◎届く → たう / 届かない → たわん
  - ◎木のトゲ → すいばり
  - ◎柔らかい → やおい
  - ◎疲れた → えらい
  - ◎ずる → やし
  - ◎片づける → なおす
  - ◎～だから → ～じゃけえ
  - ◎傷跡 → きっぽ



<特性>  
保守的

大河ドラマ「花燃ゆ」の舞台となっている山口県。  
初代総理大臣となった伊藤博文をはじめ、山口  
県出身の総理大臣は全国最多の8名です。

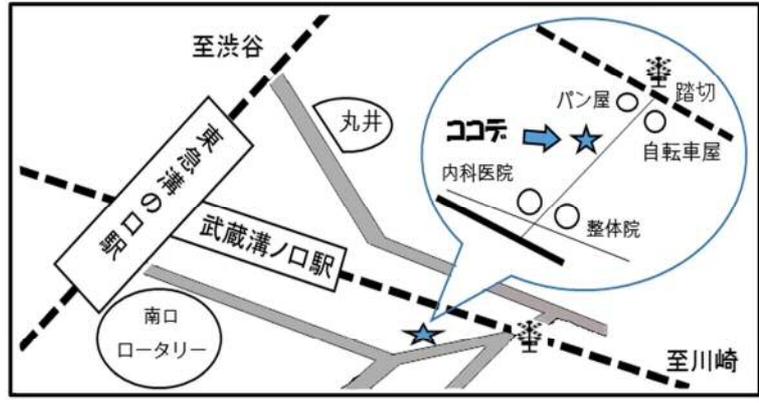
県道のガードレールは黄色です。(1963年国体  
開催の時に「夏みかん」の黄色になりました)

### 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

### 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

