

b

ふらっとたより

b

みんなが集い・たのしみ・まなぶ

第6号 2015年11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
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
12/ 17 (木)	お正月にゆったりお茶を楽しむ by三井紗菜氏	変わる介護保険制度を知ろう by高津区役所高齢 障害課	10時～12時

※ 講師のお話の後に車座(自由に意見交換する場)を設けています。

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。

12/17の申込期間 11月16日(月)から
受付時間は10時～17時

1月の開催日は1月21日です。内容は…

午前の部: 楽しい俳句 ～いろはにほ～ たむら葉氏

午後の部: 自宅で最期を迎えることは可能なの?? 古堅高之氏

『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。

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

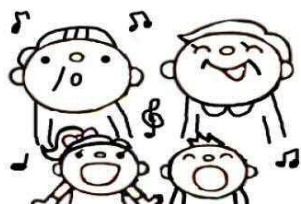
第4回 ふらっとサロンが開催されました

10月15日(木)10時～15時

午前の部：保育園 年長さんと一緒に昔遊び 園児 19名 参加者 14名

西高津保育園ひまわり組の19名が園長先生達と一緒にいらっやいました。狭い空間での異年齢交流でしたが、楽しく・安全に交流できました。パワー全開の1時間でした。

参加者は折り紙・あやとり・お手玉など一緒に楽しめ大満足。園児たちも絵本の読み聞かせを熱心に聞いていました。



午後の部：元気につながる栄養の採り方 管理栄養士 寺澤康子氏 参加者 6名

右の表の10食品を少しずつでも『ほぼ毎日食べる』ことが、栄養状態を保ち、元気に過ごす秘訣です。

該当項目が少ないほど“生活機能”が低下する危険度が高くなります。

Q. 栄養状態のチェック方法は？

A. 栄養状態は血液検査の項目 総蛋白・アルブミンの値で分かります。

Q. “生活機能”とは？

A. 日常的な動作や行為のこと。将来も自分のことは自分ででき、自立した生活を送るために必要な能力のことです。

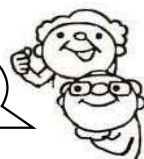
食生活の話から体力づくりに話が膨らみ、日常生活での運動の取り入れ方等の情報交流をしました。

1	魚介類 (生・練製品・缶詰・貝類 等)
2	肉類 (生・ハム・ソーセージ類 等)
3	卵 (鶏・ウズラ 等 魚卵は除く)
4	牛乳 (ヨーグルト・牛乳や乳製品は除く)
5	大豆製品 (豆腐・納豆・油揚げ・厚揚げ 等)
6	緑黄色野菜 (南瓜などの色の濃い野菜)
7	海藻 (わかめ・ひじき・昆布 等)
8	イモ類
9	果物類 (生・缶詰)
10	油脂類 (油炒め・バター・マヨネーズ 類の料理)



食事の摂り方や工夫を知ることができた。

食生活を
見直さなくては...



後半の車座では、「車座って何??」「車座に求めるものは」という話題に。

…「“車座”は何でも自由に話せる場。」「生活の中からの話題をおしゃべりする場。」「色々な話を聞いてほしい。」「思っていることを自由に話したい。」「若い人に仕切ってもらいたい。(孫ぐらい若い人だと高齢者は優しくなれるから…)」と盛り上がりました。

ふらっとサロン オフ会が開催されました

10月5日(月)13時～15時

パート1: 認知症サポーター養成講座 溝口地域包括支援センター 参加者20名

認知症は病気です。脳は、人間の活動をコントロールしている司令塔です。認知症とは、色々な原因で脳の細胞が死ぬことにより、脳の司令塔の働きに不都合が生じて様々な障害が起こり、生活する上での支障が、およそ6か月以上継続している状態を指します。

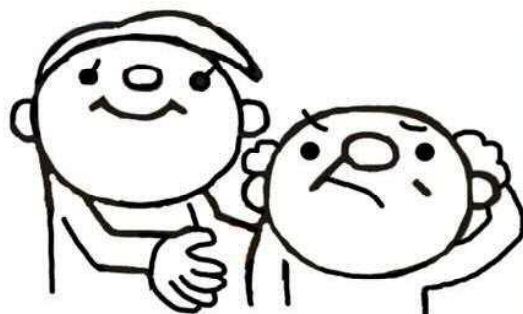
認知症の人への対応1 ～基本姿勢 対応の心得“3つの『ない』”～

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない



認知症の人への対応2 ～具体的な対応の7つのポイント～

- ① まずは見守る
- ② 余裕をもって対応する
- ③ 声をかけるときは1人で
- ④ 後ろから声をかけない
- ⑤ 相手に目線を合わせてやさしい口調で
- ⑥ 穏やかに、はっきりした話し方で
- ⑦ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する



パート2: ゆるりと終活 参加者20名

終活について知りたい事・話したい事などを意見交換し、早速 下記企画が立ち上がりました。

もっと認知症
を知りたい!!

財産や相続について不安、
知りたい。

お葬式やお墓のことが
気になる…。

声を出したい!!

シネマサロン

毎月第4火曜日 10時～12時

11月24日(火) 10時～12時
『毎日がアルツハイマー2』
上映

ゆるりと終活

毎月第2月曜日 13時～15時

11月9日(月) スタート
財産・相続・税金編
by 税理士 堀内氏

音読の会(仮称)

毎月第2火曜日 10時～12時

11月10日(火) スタート
絵本・新聞記事・詩・歌など
お好きなものをお持ち下さい。

高津区在宅医療シンポジウム

在宅で看取るといふこと～看取りを経験した家族や関係者から学ぶ～

誰にでも訪れる人生の終末期をどこで迎えるのか。医療と介護サービスを受けながら住み慣れた我が家で暮らす「在宅療養」も一つの選択肢です。今回、在宅での看取りの現状を学び、人生の終末期を考えるきっかけとしていただくためのシンポジウムを開催いたします。

日 時：平成 27 年 12 月 5 日(土) 14:00～16:30
会 場：高津市民館大会議室(ノクティ2 12 階)
参加費：無料
定 員：200 名

【申込方法】
11月16日(月)～ 下記申込先まで電話、FAX又は
来所にてお申込み下さい。
【問合せ・申込先】
高津区役所 高齢・障害課 高齢者支援係
電話 044-861-3255
FAX 044-861-3249

ふるさと愛コーナー

うれ、分かゆんな??

今回は喫茶ほっと 喜納さんの故郷
沖縄県(本島中部)の方言。所変われば…?

<例>

- ◎とても・凄く → デージ
- ◎ありがとう → にふえーで一びる
- ◎久しぶりだね → みいどうさぬ
- ◎キャベツ → たまなあ(玉菜)
- ◎美人さん → ちゅらかーぎ
- ◎太陽 → ティーダ
- ◎痛い!!時の声 → 「あがっ!!」
- ◎頑固者 → がーじゅー … 我が強い の意
- ◎大人 → うふちゅ … うふ(大)+ちゅ(人)
- ◎漁師 → うみんちゅ … 直訳すると海の人
- ◎農家の人 → はるさー … はる(畑)をする人 の意
- ◎“灯台下暗し” → “キラマー見いしが、
マチゲー見いらん”
(遠くの慶良間諸島は見えるけども、
自分の睫毛は見えない の意)

<特性>

寛容・おおらか・子だくさん
車を運転していてもクラクションをあまり
鳴らさない。

沖縄本島の人でも離島の方言は
分らない。喋り方で大まかな
出身地がわかる。

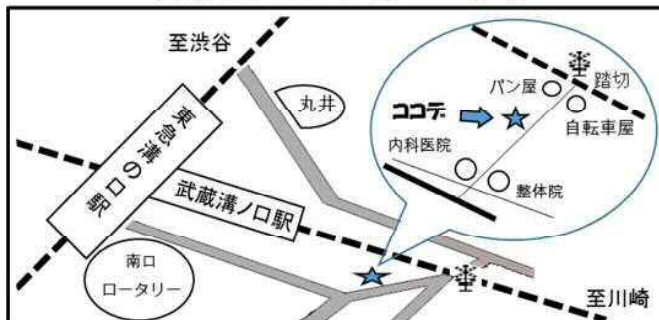
前回の
岩手県北上
と同じ方言!!

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

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

