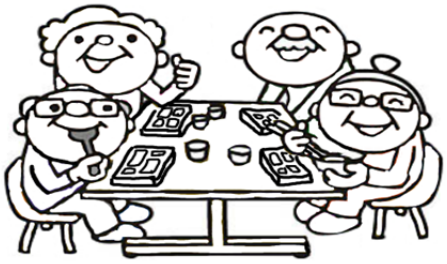
平成27年度高津区市民提案型協働事業

ふらっとたより

第8号　2016年1月4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)	参加費
1/21(木)	楽しい俳句 ～いろはにほ～ byたむら葉氏	自宅で最期を迎えることは可能なの?? by家庭医(川崎医協)古堅高之氏 by溝口地域包括支援センター	無料
2/18(木)	11:00～14:00 昼食をとりながらの懇談会 **27年度最後のふらっとサロンは昼食をとりながら話し、笑い、お互いに元気を分かち合いませんか?!** **第4回ふらっとサロンで学んだ10品目を盛り込んだお弁当をご用意します。** (イメージ) 		300円(実費)

会　　場　カフェ ココデ(高津区久本1-6-2 地図は最終ページ)
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。
2/18の申込期間　1月21日(木)から　受付時間は10時～17時

第６回 ふらっとサロンが開催されました

12月17日(木)10時～15時

午前の部：気軽に和文化体験　～茶道～　池田洋雪氏　参加者 13名

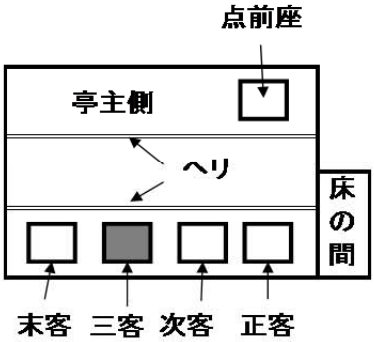
日本の伝統ともいえる茶道です。様々な流派があり、作法もそれぞれ違います。共通して言えるのは落ち着いた心でお茶を楽しむということです。今回は2人 1組になってお茶を立て合いました。おもてなしと気遣いの作法で、2時間濃厚な時間を過ごしました。

◉作法…①お湯を茶碗に注いで温める。
②茶碗のお湯を捨て、茶巾(布巾)で茶碗の中側を拭く。
③抹茶を茶杓大盛 1杯半(小さじ1杯位)入れる。
④60～70℃のお湯を一気に注ぎ入れる。
⑤手早く茶筅でかき回す。
⑥左手を茶碗の下に、右手を横に添えて持ち上げ、軽く会釈する。
時計回りに茶碗を回し茶碗の正面を外す。
⑦二口半～三口で飲み切る。
茶碗を左手にのせたまま右手の親指と人さし指で飲み口をふき取る。
その指は懐紙(紙、ハンカチ)で拭う。
⑧空になった茶碗を回し、亭主側に茶碗の正面が来るようにする。

◉席…自分が初心者だからといって、下座に座っていいわけではありません。

三客…亭主と会話する必要のない、右へ習えで茶道を全く知らなくてもかまわない席。初心者はこの席につくようにする。

末客…一番下座。正式な茶会になると、亭主と正客の双方をよく知る人がつく場合が多い。



（記事　横山）

午後の部 :介護保険制度を知ろう　高津区役所 高齢･障害課 坂尾康章 氏　参加者 10 名

介護保険申請の扉をたたく時 … 生活上お困りの事が出来たら （例）家から出られない等

↓

介護保険の申請　Ⓐ高津区役所　4F3番窓口　高齢･障害課
Ⓑ地域包括支援センター　申請の代行をしてもらえます（無料）
まずはⒶ又はⒷに電話をする（相談場所･日時･持ち物等を聞く）

↓

市から主治医意見書作成の依頼がされます
＊主治医意見書は必須です
＊主治医とはかかりつけの医師、困り事の主な原因の診療科の医師です

↓

認定調査　調査員（区役所職員）が状況確認の為　ご自宅（入院先等）訪問

↓

介護認定審査会が認定 （基本1か月後です。遅れる時は連絡が有ります）

↓

認定結果により
要介護1～5 …ケアマネージャーがケアプランを作成して利用につなげます
要支援1～2 …地域包括支援センター等で介護予防ケアプランを作成して利用につなげます
＊元気な家族と同居の場合は生活･家事援助のサービスは制限されることが有ります

“ゆるり終活”が開催されました

12 月 14 日（月）13 時～15 時

葬儀　～その前･その後～　お葬式情報案内センター　千葉 新也氏　参加者8名

葬儀トラブルに巻き込まれない為に思った時、考えた時から準備を始めましょう。

『準備』…業者に頼む前に考えておくこと
①葬儀に呼ぶ人は誰？人数は？
②会場の場所は？　…　自宅 / 集会場 / 公共施設 / お寺 等
③形式は？　…　直葬 / 家族葬 / 一般葬 / ゼロ葬 等
④搬送車の手配
⑤宗教は？　…　宗派や宗教によりお寺や会場、お坊さんが異なる
⑥お通夜･当日の料理　…　規模と内容

病院で他界し、病院から葬儀社を紹介された時はよく考えて!!
（上記の準備しておいた事が役に立ちます）

遺言書に祭祀継承者を誰にするか決めておくことをお勧めします。
祭祀継承者とは、主にお墓を管理したり、年忌法要等を主催したりする人のことを差します。

葬儀までの流れ
他界→業者（葬儀社や搬送車）手配→搬送→安置→死亡届提出と火葬場の手配→火葬（荼毘）

詳細のお問い合わせ　特定非営利活動法人　お葬式情報案内センター　0120-652-612
当日配布のパンフレットは　カフェココデにあります

～ 企画と教室のご案内 ～

1月 7日	木	13時～15時	ゆるり終活	自分史を作ろう　by伊中悦子氏
1月 12日	火	10時～12時	音読の会	絵本 新聞記事 詩 歌などお好きなものをお持ち下さい。
1月 26日	火	10時～12時	シネマ	認知症 ～地域･自宅で生きる～

開催場所：カフェ ココデ　　参加費：無料　　主催：NPO法人 コスモス

1月 19日	火	10時～12時	絵手紙　教室	材料費　500円 ＋ ワンドリンクご注文頂きます

開催場所：カフェ ココデ

ふるさと愛コーナー

これ、知っとる??

今回はカフェココデのお客様　丹羽さんの故郷
北海道 内陸部 の方言。所変われば…？

＜例＞

- いいでしょ～ → いっしょや～
- かっこつける → いいふりこく
- こわい → おっかない
  （例）あの人おっかなかった～
- 引っ掻く → かっちゃく
- トランプする → てんをきる
- 水に浸す → うるかす
- ひっこむ → へっこむ
  （例）ここへっこんじゃった。
- 疲れた → こわい
- かわいい → めんこい
- かわいくない → みったくない
- 唐揚げ → ザンキ
- とうもろこし → とうきび

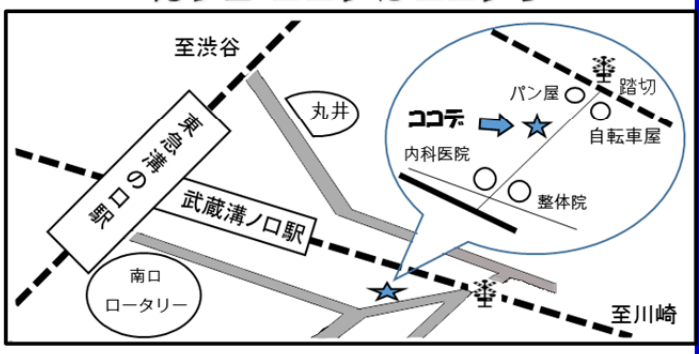
北海道弁は、内陸部と海岸沿岸部とでは
全く異なります。
内陸部は標準語とほぼ一緒ですが、
イントネーションが微妙に異なります。
入植者が多く標準語が話されたせいだと思われ、
各地方の方言が混じっているようです。

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

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