

# 住まいるカフェ 伝言板 第9回

開催報告とお役立ち情報

協力：新宿区社会福祉協議会

## 株式会社Salud 中浜 様による 第9回住まいるカフェ：「みんなで考えよう！より良い老後の過ごし方」

残暑がまだ続くかと思っていた9月ですが、台風が通過するたびに涼しさを感じる時期になりました。とはいえ、残念ながら、新型コロナウイルスの感染状況は依然と変わらず、そんな中で「第9回住まいるカフェ」を会場8名、オンライン6名の計14名の参加者によって、開催いたしました。

色々ご協力いただきました新宿区社会福祉協議会 様には感謝申し上げます。

当サロンは、講師及び、参加者が高田馬場にございます貸会議室とオンラインを繋いでハイブリット形式での開催となっております。

今回は、前回に引き続き、「終活」をテーマに「みんなで考えよう！」ということで、参加者同士がディスカッションをしながら、株式会社Saludの中浜様より「より良い老後の過ごし方」について、お話をいただきました。

「介護」については、「準備と心構え」が必要ということで、どんな準備？どんな心構え？・・・10年後はどんな生活をしていきたい？などなどを参加していただいた皆さまがグループに分かれて、本音トークを繰り広げました。

まだまだ、お元気な皆さまだからこそ、健康に注意して、自分らしく人生を謳歌したいという声が聞こえてきました。



★介護に関するご相談は、是非ご連絡ください。

株式会社Salud  
代表取締役 中浜 崇之  
[TEL]090-1607-1347  
[MAIL]takayuki@saludltd.com  
[WEB]http://salud-ltd.com/



## ★皆さん、残りの人生をより良く過ごしたいと思いませんか？

「終活」＝「人生の終わりに向けての活動」の略！

前回2回に引き続き、「終活」の実践編ということで今回は、いつまでも元気で楽しく過ごすために「柔らかくゆったりとした運動」で、フレイル予防に最適な「太極拳」を体験していただきます。



「運動はもう、難しいので・・・」と思っている方にこそ是非、チャレンジしていただきたいと思います。

ご家族やご友人をお誘いのうえ、ご参加ください。

※フレイルとは・・・

健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことです。

## 次回の住まいるカフェは・・・

2022年  
11/29  
火曜日

全日本柔拳連盟 高水 様 に教えていただきます。  
フレイル予防にやってみよう！

「はじめての太極拳入門」を開催します。

時間：10:00～11:30(9時30分開場)

場所：ワイム貸会議室 高田馬場 4階(Room4C)  
新宿区高田馬場1-29-9 TDビル4F

※道路をはさんで、ビルの反対側には「しゃぶしゃぶバイキング」があります。



参加希望の方の  
電話・メールを  
お待ちしております。

## \* オンライン参加者募集！ \*

Google meetを使ってオンライン住まいるカフェを体験してみませんか。  
参加ご希望の方は 11/18(金) までに [gu-jimu@jsb-g.co.jp](mailto:gu-jimu@jsb-g.co.jp) 迄メール又は  
TEL:0120-318-165「高齢者住宅情報プラザ」までご連絡ください。