

# 住まいあるカフェ 伝言板 第15回

開催報告とお役立ち情報

協力：新宿区社会福祉協議会

第15回住まいあるカフェ：「笑う門には福来る」ー幸せホルモン、出せてますか？

「笑い」と共に「自分史」を振り返ってみよう！

「新宿傾聴しおりの会」：前田 様 / 「私の思い出ノートづくりの会」：仁平 様

あっという間に10月も過ぎ、今年も残り、1カ月半ほどになりました。  
やっと秋らしさを感じ始めた先月24日に「第15回住まいあるカフェ」を会場11名、  
オンライン4名の計15名の参加者によって、開催いたしました。

今回は、「笑い」と共に「自分史」を振り返ってみよう！ということで「新宿傾聴しおりの会」を  
主催しております 前田 様をお招きして、70歳から落語を始められた腕前を披露していただきました。  
そのあと、最近、話題になっております「自分史」作りのポイントを「思い出ノートづくりの会」を  
主催しております仁平 様から伝授していただきました。

定年後にはじめられた趣味の落語！  
披露することもなかったという前田様に  
「むちゃぶりだなあ！」と言われながら、お願いしました。  
でも、上々の出来で今後の披露にも意欲的になったと  
おっしゃっていただきました。次回も期待しています。  
”何事にもチャレンジするのに、遅いことはなし！”  
を体現されている姿に勇気をもらいました。

また、「思い出ノートづくりの会」の仁平様と一緒に参加者が  
「自分の人生の軌跡」をたどる時間となりました。  
「過去」を振り返る方、「これからの未来」をどう過ごすかを考える方、  
人それぞれの思いを短い時間ですが発表してもらいました。

これを機会に「思い出ノート」を  
是非、作ってもらえればと思いました。



ご参加ありがとうございました！



### ★「私の思い出ノート」づくりの会★

新宿区大久保1-10-19  
グループホーム  
“あんじゅうむ大久保” 内にて  
月2回 水曜日 10:00~12:00  
ご連絡をお待ちしております!!



次回のテーマは・・・

いつまでも充実した食生活をおくるために・・・

## 「高齢者の「お口」の健康について！

”食べる” … 人間が最期まで持ち続ける欲といえば、「食欲」

高齢になると、「歯」の状態が悪くなって、楽しい食事の時間が憂鬱になったりしませんか？  
硬いおせんべいが食べられない…とか、お肉が噛み切れないとか…  
今まで、あまり気にしていなかった「噛む力」って、大切なんですよね？

そんな「お口」の健康について、歯科衛生士さんから、  
手軽にできる老化防止のヒントをお教えいただきます。

いつまでも、元気に、美味しい食事をするために！



ご家族やご友人を  
お誘いのうえ、ご参加ください。

## 次回の住まいあるカフェは…

2024年

1/23  
火曜日

いつまでも充実した食生活をおくるために・・・

## 高齢者の「お口」の健康について！

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 3階(Room3D)

参加希望の方の  
電話・メールを  
お待ちしております。



「PEACOCK STORE(ピーコックストア)」  
のある通りを「メガネスーパー」の方向に上り、  
信号を渡った角から2つ目のビルです。  
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：しゃぶ菜」  
があります。

ワイム貸会議室 高田馬場  
JR山手線・西武新宿線「高田馬場」駅  
戸山口 徒歩2分  
東京メトロ東西線「高田馬場」駅  
5番出口 徒歩5分



\* 今年から開催日を固定化します。⇒ 隔月 第4火曜日 (火曜日がある第4週目) \*

住まいあるカフェは、会場でのご参加と、Google meetを使用したオンラインでのご参加が可能です。  
参加をご希望の方は 1/19(金) までに、shinjuku@grand-unilife.com 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。