

泉佐野市にサロンを持ち、がん患者、家族、介護者への  
情報支援を主とした活動をしています

# らふ

## 9月10月のお知らせ



らふ公式 LINE  
QR コード

### 一般社団法人らふとは？

2022年介護者支援を主として行う「日本エルダーライフ協会」と合併。がん患者、家族だけの支援ではなく、病や介護に直面した当事者、家族が、自分らしく幸せに生きることが出来るよう必要な情報を提供し、社会に貢献することを目的とした活動をしています。

様々な活動はこちらから



誰でも  
参加可能

## らふな茶話会

毎週水曜13時～15時

オンラインでもサロンでも参加可能

がん患者、家族や介護者どなたでも参加頂けます。  
※オンライン、サロン参加共事前予約をお願いします。  
サロン参加の方は、利用料 500 円を頂きます。  
ネイルケア、フラワーアレンジメント、ヨガの後も茶話会をしています。ご利用下さい

いずれも、サロン参加は、サロン利用料 500 円を頂いています。オンラインは Zoom で参加頂けます。

誰でも  
参加可能

## リアル&オンラインケアリング・ヨガ & 茶話会 ※茶話会のみ参加可能

●朝のヨガ リアル&オンライン

毎週水曜 10時～10時45分

※椅子とマットを使った、誰にでもできるヨガです  
サロン参加 定員 4 名まで サロン利用料 500 円

●夜のヨガ オンラインのみ

毎週日曜 22時～22時45分

※お布団の上で、パジャマで参加 OK です。  
講師 ▶ ケアリング・ヨガ協会 岩田昌美さん  
ヨガ参加費 ▶ 会員外は、1,000 円/1 回  
会員の方は、以下のいずれかで「ケアリング・ヨガ協会」へ  
先払いでお振込み願います。  
①3,000 円 (4 回/1 ヶ月)  
②9,000 円 (12 回/3 ヶ月)  
③17,000 円 (24 回/6 ヵ月)



ウィッグ、下着等ご相談は、茶話会のご利用をお願いします。

日程が合わない、お急ぎの場合は、ご相談下さい。  
※茶話会以外で個別対応が必要と思われる内容のご相談については、別途有料でご案内させていただきます。

誰でも  
参加可能

## 自爪のネイルケア & 茶話会 ※茶話会のみ参加可能

毎月2回13時～16時

サロンで自爪ケアを受けられます

セラピスト ▶ ハンドケアサロン limable

らふ理事 國澤邦江

費用 ▶ お一人約 1 時間 3,000 円 (税込)

※別途サロン利用料 500 円要

誰でも  
参加可能

## フラワーアレンジメント & 茶話会 ※茶話会のみ参加可能

毎月1回13時～15時

フラワーアレンジメント講習を開催しています

定員 5 名までとなっています。

様々なアレンジメントを楽しみませんか？

終わった後の茶話会も楽しいですよ。

事前申込要

講師 ▶ Floral Party 北川敦子さん

講習費 ▶ 3,000 円 (税込)

※別途サロン利用料 500 円要



誰でも  
参加可能

## リアル&オンライン夜の茶話会

毎月第3火曜 19:00～20:30

どなたでも参加可能。

医師、看護師、薬剤師、理学療法士、ケアマネ、ヘルパー、患者、家族など、参加しています。  
オンラインでも、サロンでの参加も可能。  
最終ページのカレンダーでご確認ください。

誰でも  
参加可能

## 男性介護者を支援する会 TOMO

毎月第2水曜 11:30～京都で開催

男性介護者のための情報交換、交流の場です。介護経験のある男性を中心に長年集まっています。日本エルダーライフ協会代表 柴本が毎回参加。お気軽に参加下さい。  
日時 9/11 (水) 10/9 (水) 11:30～14:30  
場所 カフェ「ほっとはあと」地下鉄「西大路御池駅」すぐ  
申込不要

お問合せ 日本エルダーライフ協会代表 柴本まで  
電話 06-6105-0421

グリーン  
ケア

## 思い出を語る 偲ぶ会

2ヶ月に1度サロンと京都で開催

大切な人とお別れをした皆さんとお茶を飲みながら、なんてことない時間を一緒に過ごせたら…と新たに企画しました。ちょっとおしゃべりに来ませんか？座っているだけでも OK。偶数月にらふサロンと京都の理事自宅で交互に開催します。  
日程は、最終ページカレンダーをご確認ください。

# 2024年らふイベントのご案内

らふでは、どなたでも参加頂けるセミナーや研修会、市民講座を開催しています。

- ①「お節介士入門講座（90分）」を毎月1回開催 ※受講無料 どなたでも参加可能  
リアル参加（らふサロン）、オンライン参加いずれも可能 ※前日までにお申し込みください  
介護が必要になった時に、困らない様、知っていて欲しい窓口や制度などをお伝えできる人「お節介士」（日本エルダーライフ協会認定）を当法人で育成しています。

無料講座は、入門編です

9月20日（金）10月18日（金）13時半～15時

講師：柴本美佐代 / 一般社団法人らふ 日本エルダーライフ協会（お節介士認定機関）代表  
詳細はお問合せ下さい。

- ②「いのちとお金の備え塾」テーマを変えて毎月開催

リアル参加（らふサロン）、オンライン参加いずれも可能

【受講料】会員無料・会員外の方は、1回1,000円で受講いただけます。

講師：当理事、ファイナンシャルプランナーなど

いずれも14時～16時（セミナー1時間・休憩・雑談50分）

| 日程        | テーマ                                  | 日程        | テーマ                           |
|-----------|--------------------------------------|-----------|-------------------------------|
| ① 1/13（土） | いのちとお金の話をなぜするのか？老後資金につ <b>終了しました</b> | ⑦ 7/6（土）  | 終の住まいを考える（住宅編） <b>終了しました</b>  |
| ② 2/3（土）  | 「家」の資産活用（リースバックとリバースモー <b>終了しました</b> | ⑧ 8/3（土）  | 「認知症」と「成年後見人制度」 <b>終了しました</b> |
| ③ 3/2（土）  | ライフプランを考える <b>終了しました</b>             | ⑨ 9/7（土）  | 遺言、相続、後見人について                 |
| ④ 4/6（土）  | 公的医療保険と <b>終了しました</b>                | ⑩ 10/5（土） | もしかしたら「がん」？                   |
| ⑤ 5/18（土） | 年金っていくらも <b>終了しました</b>               | ⑪ 11/9（土） | かかりつけ医のを見つけ方                  |
| ⑥ 6/1（土）  | 終の住まいを <b>終了しました</b>                 | ⑫ 12/7（土） | 実際に作ってみよう「ライフプラン」と「マネープラン」    |

- ③ 一般社団法人らふ×大阪市立住まい情報センター タイアップ事業

50歳から考える「老後の住まいとお金の話」9月29日（日）13:30～16:00

詳細、お申込みは、「おおさか・あんじゅ・ネット」まで <https://www.osaka-angenet.jp/event/407>

- ④ らふな交流会～心豊かに生き生きと暮らそう 10月12日（土）13:00～16:00

堺市立東文化会館ギャラリーにて 詳細はらふまで

お問合せ・お申し込みは下記まで

- 一般社団法人らふ（本部らふサロン）Tel.072-468-8395

[info@laugh-sensyu.org](mailto:info@laugh-sensyu.org)

568-0062 泉佐野市下瓦屋3-15-9 泉佐野スカイハイツ709

- お節介士認定機関 日本エルダーライフ協会 Tel.06-6105-0421

530-0001 大阪市北区梅田1-11-4 大阪駅前第4ビル923号

※いずれも都合により、日程等変更する場合がありますので、事前にお問合せ下さい。



# らふ活動カレンダー

2024年9月

| 月     | 火                           | 水  | 木                        | 金                                 | 土                          | 日                           |
|-------|-----------------------------|--|--------------------------|-----------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
|       |                             |  |                          |                                   |                            | 1                           |
|       |                             |  |                          |                                   |                            | 22時～ヨガ                      |
| 2     | 3                           | 4  | 5                        | 6                                 | 7                          | 8                           |
|       | 泉佐野泉南医師会<br>看護専門学校実習<br>受入  | 10時～ヨガ&<br>茶話会<br>13時～15時<br>茶話会                                       |                          | 13時～15時<br>フラワーアレンジ<br>メント&茶話会    | 14時～16時<br>いのちとお金の<br>備え塾⑨ | 22時～ヨガ                      |
| 9     | 10                          | 11   | 12                       | 13                                | 14                         | 15                          |
|       | 泉佐野泉南医師会<br>看護専門学校実習<br>受入  | 10時～ヨガ&<br>茶話会<br><small>サロン茶話会/男性介護<br/>者支援の会TOMO<br/>イエローシート</small> | 13時～16時<br>ネイルケア<br>&茶話会 |                                   |                            | 22時～ヨガ                      |
| 16    | 17                          | 18   | 19                       | 20                                | 21                         | 22                          |
|       | IS実習受入<br>19時～20時半<br>夜の茶話会 | 10時～ヨガ&<br>茶話会<br>13時～15時<br>茶話会                                       |                          | 13時半～15時<br>オンライン<br>お節介士<br>入門講座 |                            | 22時～ヨガ                      |
| 23/30 | 24                          | 25   | 26                       | 27                                | 28                         | 29                          |
|       | 泉佐野泉南医師会<br>看護専門学校実習<br>受入  | 10時～ヨガ&<br>茶話会<br>13時～15時<br>茶話会                                       | 13時～16時<br>ネイルケア<br>&茶話会 |                                   |                            | 大阪市住まい<br>情報センター<br>タイアップ事業 |

2024年10月

| 月  | 火                           | 水  | 木                        | 金                                 | 土                          | 日                     |
|----|-----------------------------|--|--------------------------|-----------------------------------|----------------------------|-----------------------|
|    | 1                           | 2  | 3                        | 4                                 | 5                          | 6                     |
|    |                             | 10時～ヨガ&<br>茶話会<br>13時～15時<br>茶話会                           |                          | 13時～15時<br>フラワーアレンジ<br>メント&茶話会    | 14時～16時<br>いのちとお金の<br>備え塾⑩ | 22時～ヨガ                |
| 7  | 8                           | 9  | 10                       | 11                                | 12                         | 13                    |
|    | 泉佐野泉南医師会<br>看護専門学校実習<br>受入  | 10時～ヨガ&<br>茶話会<br><small>サロン茶話会/男性介護<br/>者支援の会TOMO</small> | 13時～16時<br>ネイルケア<br>&茶話会 | イエローシート<br>キャンペーン                 | らふ交流会<br>堺市立東文化会館          | 22時～ヨガ                |
| 14 | 15                          | 16   | 17                       | 18                                | 19                         | 20                    |
|    | IS実習受入<br>19時～20時半<br>夜の茶話会 | 10時～ヨガ&<br>茶話会<br>13時～15時<br>茶話会                           |                          | 13時半～15時<br>オンライン<br>お節介士<br>入門講座 |                            | 13時～<br>偲ぶ会<br>22時～ヨガ |
| 21 | 22                          | 23   | 24                       | 25                                | 26                         | 27                    |
|    |                             | 10時～ヨガ&<br>茶話会<br>13時～15時<br>茶話会                           | 13時～16時<br>ネイルケア<br>&茶話会 |                                   |                            | 22時～ヨガ                |
| 28 | 29                          | 30   | 31                       |                                   |                            |                       |
|    | 泉佐野泉南医師会<br>看護専門学校実習<br>受入  | 10時～ヨガ&<br>茶話会<br>13時～15時<br>茶話会                           |                          |                                   |                            |                       |

一般社団法人らふ 代表理事 蓮尾久美 電話 072-468-8395 メール info@laugh-sensyu.org  
598-0062 泉佐野市下瓦屋 3-15-9 泉佐野スカイハイツ 709(いこらもーる向いマンション)

●お節介士認定機関/日本エルダーライフ協会 代表 柴本美佐代 メール info@elder-life.org  
530-0001 大阪市北区梅田 1-11-4 大阪駅前第4ビル 923号 TEL06-6105-0421

▶ ホームページ <http://laugh-sensyu.org>

