

ロクマル

60

通信

60代からどう働く?どう生きる?

思い描くワークスタイルを実現するための第一歩がロクマルサミット。体験トークから学ぶ、スキルや経験を伝える、求人サミットで仕事を見つけるなど、様々な参加の仕方があります。

会員募集中

ロクマルサミットの趣旨に共感してくださる方、会員になって自分にとって最高の人生をデザインしましょう!

●企業・団体会員 ●個人会員の2種類あります。

会員には特典があります。詳細は下記へ。

9月

ロクマルスクール

知識や技術を持つロクマル会員が講師になり、学びたい人に伝えます。

100歳まで生きたらお金はいくらかかる!?

多くの人が90代後半まで生きるといわれます。今話題のアラハ(100歳前後)のように、ステキな100歳になれたらいいけれど、実際、100歳まで生きたらお金はどれくらい必要なんだろう?

講師:ロクマル会員 志村孝次さん

日時:2016年9月24日(土) 10時~13時

会場:みんなのキッチン 予約制

(横浜市都筑区 センター南駅徒歩4分)

参加費:1,500円(ランチ付き交流会含む)

*ロクマル会員100円引き

内容

◆健康寿命と平均寿命を考えたライフプラン

◆自分の介護と看護

◆終の棲家はいつ決まる?

◆子どもに遺すもの、遺さない方がよいもの

公認不動産コンサルティングマスター(相続対策専門士・不動産有効活用診断士)、AFP(2級ファイナンシャルプランナー)。株式会社クレア(横浜市都筑区)代表取締役、剣道初段

10月

ロクマルサミット

講演会や交流会、ワークショップなどを通して、60代からの働き方を考え、カタチにする場。

ロクマルからの起業を考える地域を元気にするコミュニティビジネス

「60代からは社会に貢献できるような仕事がしたい」。これまでのサミットに参加した人から多数の声が寄せられています。コミュニティビジネスとしてカタチにする手法について、ともに考えてみましょう。

10月15日(土)10時~14時 予約制

会場:みんなのキッチン(横浜市都筑区 センター南駅徒歩4分) 参加費:2,000円(ランチ付き交流会含む)

ゲスト

200万円あったら、海外旅行するより起業した方が人生よほど面白い!

アーティストの自立支援と社会進出を促すための取り組み。長期的には地域活性化の創出にも。

●合同会社 蔵まえギャラリー代表 佐野晴美さん(藤沢市)

住まいに地震対応の備え!メンテナンスの技を習得して地域貢献!

自らの住まいだけでなく、地域の防災・減災も含めた住環境の向上に取り組む。

●一般社団法人ハウスマンテナンス協会事務局長 平沼芳子さん(戸塚区)

野菜作りや乗馬を視野に入れた北海道・富良野ならではのシェアハウス設立に向けて!

人口減少と人手不足という地域課題解消の一旦を担うこともめざす。

●合同会社Gufo 岩貞充徳さん(都筑区)

まとめ

コミュニティビジネスの起こし方、発展のポイント

●中小企業診断士 為崎 緑さん

今後のロクマルサミット

テーマ◎働くロクマルが仕事を続けるために介護と仕事の両立

入門編「介護と仕事の両立」を3回シリーズで開催。両立のための知恵や方法を学びます。

①2016年12月10日(土)

まずは公的支援をよく知ることが両立のポイント。すみやかに認定を受け賢く利用。

②2017年2月25日(土)

在宅介護の負担を軽くして両立を可能に。都市部に多い遠距離介護。知恵と情報収集が両立のカギ。

③2017年4月8日(土)

都市部に多い遠距離介護。知恵と情報収集が両立のカギ。

会場はみんなのキッチンほか

*日程・内容は変わる場合があります。

ロクマルサミットでの起業体験トークをきっかけに活躍の場が広がっています

カラーパーティー主宰の中澤弘子さん

4月のロクマルサミットで起業体験を話した中澤さん。68歳での起業も驚きながら、「内面の魅力に気づいてもらうには外見も大事。少し手をかけるだけで外見が整い心の輝きが生まれます」とのトークに、参加者が共感。新しい講座の開催へとつながりました。

中澤さんは、みんなのキッチンでも第1回目のロクマルスクールを開講。その生き方とともに羽ばたきたいロクマルの背中を押してくれています。

ロクマルサミットを機に生まれたTotal Beauty Schoolは現在関内にて開講。まん中が中澤さん。

■主催/ 問合せ/ 交流会参加予約: 横浜市コミュニティビジネス認定みんなのキッチン ☎045-944-1714 (平日10時~18時) HP みんなのキッチン 検索

音声起こし

技能テスト

音声起こしって?

「音声起こし」とは、**テープ起こし**、**聞き書き**といわれる**文字起こし**作業です。**官公庁や企業の議事録**、大学などの講義、取材、インタビューなど様々な場で活用しています。

「在宅で働きたい人」のスキルとしても注目されています。

国語力&知識力活かせます!

音声起こし技能テスト 検索

最新モデルハウス&住関連ショップ

中川駅前「総合住宅展示場」

ハウスクエア

横浜

サマーフェスタ開催!

詳細はHPで

ハウスクエア

検索

☎045-912-4110

Tea break

センター南の秋祭り

出店者 出演者 大募集!

9月17日(土) ※雨天中止

センター南駅前「すきっぷ広場」

●フリーマーケット出店者募集

都筑区在住、80区画(2m×2m)、出店料500円(当日徴収)

申込(①氏名 ②〒・住所 ③連絡先 ④出店内容) ※先着順

●ステージ出演者募集(歌・ダンス等)

都筑区在住・都筑区内での活動

①パフォーマンス種類・ジャンル ②団体名 ③団体所在地

④出演者数 ⑤代表者名 ⑥代表者連絡先

※締切 8月10日(水)

両方ともFAXにて受付

申込・問合せ:金子保商事 ☎943-5257 FAX:943-5080

主催:センター南商業地区振興会

腰痛とサヨナラしたい

あなたへ

お悩みを着実に解消し、再発させない整体院

●どこに通っても良くならなかった腰痛をお持ちの方

●腰痛を気にせず、運動や旅行を楽しむ方

20名限定

初回3500円

施術歴10年、臨床実績4万人

問題の根本にアプローチして改善していきます。

ヒーリングオフィスあすらむ

都筑区中川1-19-25 露木中川ビル202 中川駅徒歩3分

月火金 9時~20時、水土 9時~18時、夜最大22時まで

予約制 045-532-4650 [あすらむ 中川] 検索

熊本を応援しようフェア

熊本のお酒購入を通じて応援を願っています。

夏の陣 夏酒 720ml 1,300円(税別)

よく冷やしてどうぞ。

純米焼酎 くまさんの力 720ml 940円(税別)

香りとまろやかさを楽しんで。

酒と米 うちの

☎045-941-6251

都筑区荏田南5-8-12 日曜定休 9時~20時

http://www.uchinogohan.com

◎都筑区・青葉区は配達無料

エコに配慮したまちづくりを応援します。

あなたのスタイリスト

AOKI

すみれが丘店 ☎045-913-0588

横浜北総本店 ☎045-941-9888

ルララこうほく店 ☎045-590-0988

一人ひとりがつくろう!ゴミのないまち

都筑区商店街連合会

みんなで参加の街づくり

青葉区商店街連合会

下記の地域につきましては、朝日新聞に折り込まれます。

ASA 港北NT 都筑 ☎0120-721-335

北山田・南山田・東山田・牛久保1~2丁目・牛久保西1~4丁目・牛久保東1~3丁目・中川1丁目・中川中央1丁目・すみれが丘・大瀬町・牛久保町

ASA ニュータウン川和 ☎933-4238

川和・川和台・加賀原・見花山・大丸・富士見が丘・佐江戸

ASA ニュータウン池辺 ☎0120-665-909

池辺・東方・折本・葛が谷・仲町台・長坂・桜並木・平台・高山・二の丸・佐江戸の一部・加賀原1丁目・川向町・小机町の一部

薄着の季節到来!脱毛で素肌に自信を。

最新技術を駆使したレーザー機器で痛くなく、効率よく!

毛周期に関係なく施術ができるので一度に広範囲の処理も可能。5~6回である程度の効果が得られます。照射した箇所はコラーゲンの増加を促進。引き締めとうるおい効果も期待できます。

筑丸志津子先生

ケセラスキンケアクリニック院長

●医学博士、皮膚科専門医、抗老化医学会認定医、サプリメントアドバイザー。

皮膚科診療のかたわら、老人医療も手がけ、訪問診療なども行っている。

脱毛 施術料金

○ワキ(両側分)

1・2回目 12,000円/3・4回目 10,000円

○ビキニライン

1・2回目 20,000円/3・4回目以降 16,000円

※脚、腕など、各部位の料金の詳細はお問い合わせください。

ケセラスキンケアクリニック

☎045-909-1611

青葉区荏子田2-2-8 アドバンスビル2F

(1Fはスーパー丸正さん) www.quesera.jp/

たまプラザ駅より、嶮山循環バスにて「荏子田二丁目」または「荏子田三丁目」下車、徒歩3分

ケセラスキンケアクリニック (1Fはスーパー丸正)

荏子田2丁目 ●サンドラッグ 元石川 高牧駅

大黒橋西側

●ケン山スポーツ ガーデン前

至あざみ野駅

あなたの体温は36.5度ありますか?

体温が1度下がると、免疫力は30%ダウンするといわれます。まさに冷えは万病の元。体の機能がもっとも良く作用する「体温36.5度」をめざしましょう。水素水、酵素を飲用した後に、炭素遠赤外線での体の芯から温め、汗腺・皮脂腺から老廃物を排出します。無料で代謝測定し、内臓や経絡の状態をチェック。体調に合わせて、免疫力、代謝を上げるメニューを提案します。

温熱効果で血流アップ、代謝アップ

炭素遠赤外線の輻射熱で、じんわり体の深部を温めます。1日近い大量の濃い汗を排泄。続けるうちに、サラサラのいい汗をかけるように。代謝を上げるのでダイエットにもおすすめ。

温熱コース体験

(先着10名様)

30分3,500円→1,000円

2016年7月末日まで

*他にもメニューあり。無料の代謝測定付き。

イオンセラピーサロン はるかぜ

青葉区荏田北3-3-1(江田駅1分)

☎045-532-6588 完全予約制 予約受付10時~17時 水・日定休

保育所ちびっランド

センター北駅前園

月極め保育園児募集

6か月~6歳までの

お子様をお預かりします。

*夏休みの1ヶ月間だけでなく、期間限定保育にも対応します。

ちびっランドセンター北駅前園 検索

☎045-914-9333

都筑区中川中央1-8-3プリムローズ2階

(市営地下鉄センター北駅 徒歩1分)

冷んやりツルツルの喉ごし!夏のこんぴら感謝祭

みなさまへの恩返し!

うどん類大盛 50円!

ちくわ天 50円!

7/10

8/14

創業19年、長く愛され続けるうどん専門店。6種類もの鰹節をブレンドしたダシと、本場の麺を使った讃岐・関西うどん、釜揚げうどんを味わえる。讃岐のおでん13種(1串130円)も人気。お子様連れの方にうれしいサービスも充実!

●人気メニュー ざる天ぷらうどん 970円

讃岐うどん こんぴら

☎045-594-0034 不定休

都筑区中川中央2-5-13 専用P 8台あり

11:00~22:30(L.O.)<平日15:00~17:00休>

期間中、お店で「みんなのキッチンを見た」と言うだけで

①うどん類 大盛 160円→50円

②一番人気トッピング ちくわ天 170円→50円

③釜揚げ、ざるうどんは「追加玉」250円→150円

*他クーポンとの併用不可

*期間中、何度でもご利用いただけます。