

毎月第三日曜日

認知症の情報交換・予防・相談ができるカフェ

オレンジカフェ静岡

9/16 2時～4時

飲み物・お菓子
各100円



篠崎 勇さん

静岡高校、静岡東高校などの理科の先生を歴任され、退職後、「ふじのくに地球環境史ミュージアム」のボランティアガイドとして活躍されています。

今月のお話

色 「ジュンジュンゴマ」を作って色の不思議実験

篠崎 勇さん

ふじのくに地球環境史ミュージアムボランティアガイド
高校の元理科の先生

今回は、色についての簡単な実験を、子どもたちと遊んだ「ジュンジュンゴマ」を使ってやってみましょう。

実は色といっても、虹のような「色」と、絵の具のような「色」があります。

虹は光の中の様々な成分が分かれて虹色が現れたものです。逆の説明すると、虹色を混ぜると白になるということです。一方、絵の具はいろいろな色を混ぜるとだんだん黒になっていきます。パソコンなどの光る画面は、赤(R)・緑(G)・青(B)の光が混ざってさまざまな色を作っています。これを「光の三原色」といいます。また、パソコンのプリンターインクには、青緑(C)・赤紫(M)・黄(Y)の三つの色があります。この三つの色を

混ぜていろいろな色を作っています。これが「色の三原色」です。

では、左の真ん中にあるようなコマを回してみましよう。どのような色やパターンが現れるでしょう？

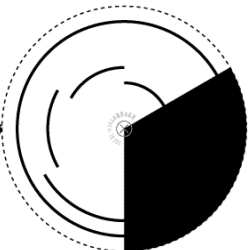
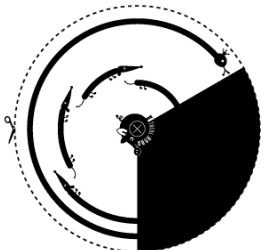
また、左下のコマには色がありません。でも、これを回すと色が現れてきます。不思議ですね。これは私たちの目の網膜にある色を感じる細胞とその情報を処理する脳のまちがい、存在しないものが見えてしまう「錯視」という現象です。

小難しい理屈よりも、やってみると面白いですよ。皆さんの参加をお待ちしています。

光の三原色



色の三原色



恒例の

上藤美紀代による

声のワークショップ

声と喉を鍛えましょう



言語聴覚士の村上由美さんが、著書『声と話し方のトレーニング』の中で、言語聴覚士が考える「いい声」を、「バランスがよい声」と表現していました。「呼吸」と「発声」、「発音」とがバランスよく機能している、ということなのだそうです。そして、この「バランスのよい声」を自分のものにするために、インナーマッスル(身体の深部にある比較的小さな筋肉。深層筋。)を鍛えましょう！と。

なんと「ラジオ体操」がよいのだそうです。先日、私は軽い軽いぎっくり腰になりました。筋力が衰えている証拠ですね(涙)。私もラジオ体操を始めなければ！(もちろん、静岡市の「しぞ〜かでん伝体操」もよさそうです(^^)。

「声のワークショップ」の時間には、皆様と一緒に、楽しく脳を活性化させ、喉を鍛えましょう♪

最後に、望月保夫さんの指揮と

アコーディオン伴奏で合唱しましょう

- ・ 小さい秋みつけた ・ 赤とんぼ
- ・ ABC の歌 (きらきら星)
- ・ 川の流れるように



お気軽にご相談ください

オレンジカフェ静岡では、毎月交互に、伝馬町横内地域包括支援センター(まるけあ伝馬町横内)と、静和会城東ケアプランセンターから相談の専門職の方がいらして、皆様のご相談に応じています。その他、看護師、介護専門職、家族介護相談者、心理専門職などがご相談に応じています。

お気軽に何でもご相談ください。

年内の予定

9月 山本桂子さん まるけあ伝馬町横内
社会福祉士・精神保健福祉士

10月 河野ななこさん 城東ケアプランセンター
ケアマネジャー・介護福祉士

11月 小作徳光さん まるけあ伝馬町横内所長
主任ケアマネジャー・社会福祉士
介護福祉士

12月 荻野久美子さん 城東ケアプランセンター
主任ケアマネジャー・栄養士

予告 十月のミニ講話

遠藤博之先生 たんぽぽ診療所

遠藤博之先生をお招きします。先生のお話はいつも、人が生まれ、生きて死ぬこと、介護や看取りについて、深く考えさせられます。

会場 静岡市葵区城東町 34-14

城東コミュニティプラザ
HapiSpo

会場提供

社会福祉法人 静和会

主催 特定非営利活動法人
ヒューマン・ケア支援機構

連絡先 ☎ 090-5620-6070

✉ orange@npo-humancare.jp



バスでお越しの場合、静岡駅北口から、5、6番のすべてのバスで、横内町静岡学園前下車。徒歩5分。バス停に案内人がいます。