

認知症の予防・相談・情報交換ができるカフェ

# 36回 オレンジカフェ静岡

コーヒー・紅茶  
ハーフティ  
お菓子  
各100円

## 1/20 2時～4時



松田 純

医療・生命倫理、遺伝子・バイオ技術の倫理的側面の研究、博士  
近著『安楽死・尊厳死の現在』  
中公新書 2018年12月

新年のご挨拶

認知症・高齢者などに優しい地域づくりを

松田 純

NPO法人ヒューマン・ケア支援機構理事長  
静岡大学特任教授

謹んで新年のお慶びを申し上げます。  
みなさまがたにおかれましては、穏やかなお正月をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は日本および世界でいろいろな災害に見舞われ、気候の変動と地球環境の悪化が懸念されました。私たちは自分たちの残された人生をどのように生きていくのかということだけではなく、次の世代に何を残すことができるのかということも考えていかなければならないと感じた次第です。

「オレンジカフェ静岡」はこの一月に満三歳

の誕生日を迎えることができました。試行錯誤のなかでやってまいりましたが、みなさまがたのおかげで、三年間を楽しく過ごさせていただきましたことができました。ご来店いただきましたみなさまがたに、改めて厚く感謝申し上げます。

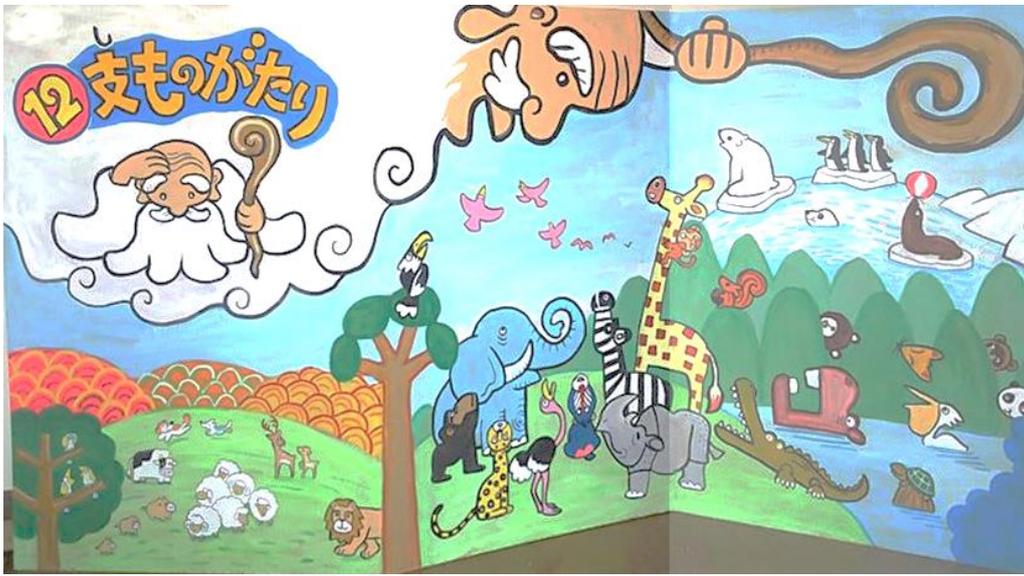
また、すてきな会場と職員を、毎回、相談員、またボランティアとして提供して下さっている静和会様のご支援、多くのボランティアの方々のお力のおかげです。心より感謝申し上げます。

国は、「認知症に対して正しく理解し、偏見をもたない」、「認知症の人や家族に対して温かい目で見守る」などの役割を担う「認知症サポーター」の養成を全国で取り組んできましたが、認知症サポーターはついに約一〇七〇万人に達しました。認知症・高齢者などにやさしい地域づくりへ力強い歩みを感じます。

わたしたちも、認知症になっても活動的にすごせる社会をめざして、ともに歩んでいきましょう。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

# 十二支って おもしろい!

たたらなおきさん  
絵本作家



ねー うし とら うー・・・で始まる十二支。  
すべての人がもっている干支。  
人が自分と同じ干支だったことを知ると  
年がちがっていても何か親近感を持ってしま  
う。  
いずれも何ともいえぬ愛らしい動物たち。  
いったい十二支ってどうやって決まったんだ  
ろう？

調べれば、十干と十二支を組み合わせた60を  
周期とする  
中国生まれの暦。

60年一回りすると還暦なんていう。

それにしても12をどうして動物であらわした  
んだろう。

それから、12の動物が選ばれた理由はなんだ  
ろう。

なぜネズミ、ウシ、トラ・・・の順番なんだ  
ろう。

この疑問については答えは見つからない。  
ネットでも辞典でも答えてくれない。

ウィキペディアでは

「12の動物がなぜ設定されているのか諸説が  
あるが  
詳細は不明である。」だってさ。

ぼくはこの物語が  
正解だと思っている。  
暦を作るのだから  
かたくなるしい言葉や  
数字じゃつままない。  
かわいい動物を並べて  
楽しもう。  
そう、こども園のクラ  
スが「うさぎ組」  
「ひよこ組」なんて  
名前をつけているの  
と同じで

どうせなら親しみやすい方がいいんじゃないの。  
昔のえらい人たちにもそんな遊び心があったん  
じゃないでしょうか。

おかげでぼくらは干支でイメージをふくらませた  
り  
コミュニケーションのきっかけにしたりできるの  
です。

ものごとを親しみやすいことばや表現で表すつて  
ことは  
とっても大事なんだなあと思わせてくれます。

干支って考えれば考えるほど本当におもしろいも  
んです。

(絵と文 たたらなおきさん)

たたらなおきさんのプロフィールを四面に掲載。



# 声のワークショップ



元 SBS アナウンサー

上藤美紀代による恒例のイベント



上藤 美紀代

当NPO法人副理事長・事務局  
長、元SBSアナウンサー。現在、  
ヴォイスセラピー実践研究家・  
絵本専門講師・大学及び専門  
学校教師・フリーアナウンサー  
として活動。

二月のミニ講話は、絵本専門士、  
上藤美紀代の「日々の暮らしに絵本  
を」を予定しています。絵本専門士  
は現在、静岡には四人しかいませ  
ん。ご期待ください。

んな発声を目指してみたいと思  
います！

新年のご挨拶

上藤美紀代

当NPO法人副理事長・事務局  
長

十二支を植物の一生と考えると、亥年は、戌年でたわわに実った実が種子となり、エネルギーを蓄えて次の世代へと向かう準備をするという意味の年で、次の始まりに向けて新たなエネルギーを蓄える年なのだそうです。

5月からは新元号になります。どのような時代がスタートするのでしょうか。

さて、NHKラジオテキストの『人生を変える「声」の力』（講師：音楽・音声ジャーナリスト 山崎広子）の中に「社会の不安感は声に反映される」という文章を見つけました。世の中が不安になると、人々の声は高くなるのだそうです。危機感が無意識に筋肉を緊張させ、喉を絞めつけてしまうのですね。「現在の状況を見ると、日本が向かっている方向が心配になる。社会が不安定なときこそ、政治家は穏やかな落ち着いた声で話すべきですし、アナウンサーは喉の力を抜いて、柔らかく低く、しかし明るい響きを持たせた声で話してほしいものです」と締めくくられていましたが、今年の声のワークショップは、社会の平和を祈り、「穏やかで柔らかく、落ち着いたトーンでありながら明るい響きを持つ」そんな発声を目指してみたいと思います！



声のワークショップの風景

ヴォイスと喉のトレーニングを行っています。最後に合唱指導者の指揮とアコーディオン伴奏で童謡などを合唱しています。

ご一緒に歌いましょう

声のワークシヨップの最後に、毎回、童謡・唱歌などを合唱をしています。

指揮とアコーディオンの伴奏をしてくださっているのは、写真のお二人です。

望月保夫さん



静岡県アコーディオン協会顧問  
城東町内会理事

黒柳定一さん



静岡県アコーディオン協会副会長  
長田卓球教室指導員

一月は望月保夫さんの指揮と伴奏で、歌いましょう。新年らしい、皆さんがよく知っている楽しい歌を企画しています。

二面から

たたらなおきさんのプロフィール

絵本・造形作家。「サンボくんのたび」「ぶたたことんだ」(岩崎書店)他、最近は神話をテーマにした絵本(日本文化興隆財団)をたくさん出版されています。森町の小国神社の大絵巻物は、たたらさんが描かれました。

他に、雑誌、広告の仕事をはじめ、オブジェやミニメントなどを手掛けられています。青山こどもの城、日本橋高島屋、新宿高島屋などで個展開催。

今月の相談担当者

一月は伝馬町横内地域包括支援センターから所朋子さん(主任ケアマネ・介護福祉士)がいらして皆様の相談に応じます。



似顔絵コーナー

似顔絵ボランティアが、皆さんの似顔絵を描いています。用紙代として1枚 100円いただきます。記念にどうぞ。お孫さんの似顔絵はいかがですか?お子さんも大歓迎です。

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-humanicare.jp

※駐車場有ります



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。