

認知症の予防・相談・情報交換ができるカフェ

オレンジカフェ静岡

毎月第三日曜日

8 / 18 2時～4時

コーヒー・紅茶
ハーフティ
お菓子
各100円



跡部千慧先生
静岡大学大学院
融合・グローバル領域
男女共同参画推進室

今回は皆様が当カフェにお持ちくださるお写真をご紹介しながら、皆さんが生きてき

す。今回は皆様がお持ちくださるお写真を紹介しながら、皆さんが生きてき

す。今回は皆様がお持ちくださるお写真を紹介しながら、皆さんが生きてき

す。今回は皆様がお持ちくださるお写真を紹介しながら、皆さんが生きてき

す。今回は皆様がお持ちくださるお写真を紹介しながら、皆さんが生きてき

す。今回は皆様がお持ちくださるお写真を紹介しながら、皆さんが生きてき

トークライブ！ 私が生きてきた時代

司会 跡部千慧先生 静岡大学教員

た時代を、皆でふり返ります。

5月の改元により、今年も例年にも増して、これまでの時代をふりかえる報道が多くあります。私たちは、昭和から平成にかけての時代に、人類の長年の夢であった「長寿」を達成しました。この長寿の夢は、これから、さらに進むようで、「人生百年時代」という言葉も聞くようになりました。皆さんのご経験から、毎回、私は、これからの時代を生きる知恵をたくさんいただいております。

戦後直後の静岡はどんな様子だったのか。GHQはどこで働いていたのか。高度経済成長期の静岡って？ 私の知りたいことの中で、ご存知のことがあれば、どんどん教えてください。講話の後には、歓談のお時間も設けます。皆様が生きてきた時代について、たっぷりお話しください。

恒例の 上藤美紀代による 声のワークショツプ



東京オリンピックまで1年を切りました。「シャウト効果」ってご存じですか？ 行動の際に”声”を出すことで瞬間的に筋力がアップする現象のことです。スポーツ選手が勝負に出るとき、すごい声!?!を出しますよね。

私たちの日常にも作業効率をアップさせる掛け声があるそうです。音声言語学の専門家によれば、大根おろしを作るとき、窓ふきをするときにおすすめなのは「サッサッ」。自転車をこぐときには「スッスッ」、坂道を上るときには「グググッ」がおすすめだそうです。

また、物を持ち上げるときなどに「よいしょ」と言うのは、理にかなっているとか。「よいしょ」は「よ」「い」「しょ」の3つの音声で構成されていて、「よ」は「これから物を持ち上げるぞ!」という心にスイッチを入れる役割、「い」は腹筋に力が入るため体に軸ができます。「しょ」には力を外側に開放しやすい「オ」の響きが入っているため、力を出し切れるそうです。堂々と声に出しましょう!

合唱

今月も望月保夫さんの指揮とアコーディオン伴奏で童謡や歌を歌いましょう!

- ・海 (海は広いな) ・ほたる (ほっほっ蛭こい)
- ・みかんの花咲く丘 ・上を向いて歩こう

マインドフルネスで心を楽に

マインドフルネスは、座禅や瞑想と比較されますが、宗教色がなく、緊張や不安で落ち着かない時に、簡単に心を落ち着かせる方法です。禅に興味を持ったアメリカ人(J・カバットジン)が提唱しました。効果があると評判をよび、現在、世界中で行われています。このマインドフルとは「注意を集める」という意味です。

椅子に腰の筋肉を少し伸ばし、上半身はリラックスさせて座ります。まず呼吸に注意を集めましょう。

胸から吐いて・・・吸って・・・を繰り返します。人は生まれて以来、毎日、約二万回呼吸しています。肺にありがとうと言いながら、呼吸に意識を集めません。次に五感(視・聴・嗅・味・触)に、順に、ゆつくり、一つずつ、注意を集めていきましょう。見えるもの、音、

空気・・・と。時間は全部で十五分くらい(ご自分の思うまま

で)、呼吸と視覚だけでもいいのです。雑念が戻ってきたら、

「やあ戻つて来たね、人間だもの」と言って迎え入れ、また始めましょう。畳に座ってもいいし、横になってもできます。

練習すると、集中しやすくなります。試してみてください。

今月の相談担当者

今月は、伝馬町横内地域包括支援センターから

山本桂子さん(社会福祉士・精神保健福祉士)がいらして、相談にのってくださいます。

予告 9月のミニ講話

血液データを読み取ろう!

講師 高井由美子さん 看護師

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 NPO 法人

ヒューマン・ケア支援機構

TEL : 090-5620-6070

HP : <http://npo-humancare.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。