

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

9/15 2時～4時

コーヒー・紅茶
ハーフティ
お菓子
各100円



高井由美子さん

看護師・訪問看護管理者・静岡県立大学短期大学部非常勤講師

今日のお話

血液データを読み取ろう！

高井由美子さん（看護師）

定期的に行う血液検査の結果で、どんなことがわかるかご存知でしょうか。皆さん自身が、日頃の自分の数値とその意味を知っておくことは、とても大切なことです。なぜなら、持病のコントロールや、更なる大きな病気を引き起こさないための予防ができるからなのです。しかし、血液検査の結果をもらい、主治医の先生から「特に異常はありません」と言われると、その言葉に安心し、日頃

の数値や意味などあまり気にすることなく過ごされてしまう人がほとんどでしょう。または、少し異常の値が見つかり、先生から説明を受け、その時はわかっていても、家に帰るとその内容がよくわからなくなり、もう一度先生に聞くこともできず、何となく不安な気持ちを持ちながら過ごされてしまう人たちも少なくないと思います。

そういう意味でも検査結果の意味を知ることとは、自身の健康活動においてとても重要です。

九月のミニ講話では、一般的に検査する項目とそのデータの意味についてお話いたします。

読み方を知り、自身で健康活動レツトライ！！

恒例の

上藤美紀代による

声のワークショップ



今月と来月は、上藤美紀代に代わり、望月已知代さんによる声のトレーニングを行います。

4月に、皆さまとお会いし5ヶ月ぶりです。あの時は、元気いっぱいのお声と、笑顔のパワーを頂きありがとうございました。

最近、大型台風の被害が気になります。少し前ですが、2004年10月、バスツアーで北陸観光を終えて帰路につこうとした時、台風23号が直撃し、バスは立ち往生となり、冠水。その後、なんとかバスの屋根部分に上れたが、胸の辺りまで濁流。9時間の恐怖と不安の中、平均年齢67歳の乗客が、全員助かったことがありました。

その時、彼らがとった行動は、声を出して点呼、「わっしょいわっしょい」「手を結んで、開いて」といった声かけ。全員で、ずっと歌い続けた歌は、「上を向いて歩こう」だったそうです。

声は、心身を活性化します。エネルギーを作り出します。そして、人と人をつなぎ、乗り越える強さを生み出すことを教えられました。

声を出すって、素晴らしいですね。(望月さん記)

合唱

今月も望月保夫さんの指揮とアコーディオンで歌いましょう。

- ・小さい秋みつけた
- ・虫の声 (あれまつ虫が)
- ・荒城の月
- ・ふるさと

私達の活動は昨年で十年を迎えました。この間、最も相談が多かったのは、高齢者の財産相続に関わることです。遺族どうしのもめ事もありました。遺言書一つあれば、と想わざるを得なかったので、「エンディングノート」を作成しました。いくつかの事例を紹介しながらお話しします。(山崎秀和さん記)

NPO法人助け合いネット静岡さんは、生活・

予告 十月のミニ講話

「エンディングノート」のすすめ

講師 山崎秀和さん

NPO法人助け合いネット静岡 副理事長

法律・税金・相続を中心に、生活のさまざまなトラブルについて、無料相談を行っています。必要な場合には、専門家を紹介してもらえます。場所は番町市民生活センターです。

今月の相談担当者

今月は静岡和会城東ケアプランセンターから荻野久美子さん(主任ケアマネ・栄養士)がいらして相談にのってくださいます。

オレンジカフェ静岡にはその他、看護師、介護福祉士、社会福祉士、家族介護支援者、心理専門職などがいつも参加していて、何でもお気軽にご相談いただけます。守秘義務を守ります。

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 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。