

第48回

オレンジカフェ静岡

認知症の相談
話し合い
情報交換ができる

毎月第3日曜日

1 / 19 2時～4時

コーヒー・紅茶
ハーフティ 各100円
お菓子

新年のご挨拶

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

みなさま、あけましておめでとうございます。新しい年を穏やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年はオレンジカフェ静岡のためにさまざまなお支援助、ご協力を賜り、まことにありがとうございます。

本年も何卒よろしくお願い申し上げます。新しい時代を迎えたいうえに東京オリンピックの年だと世間は盛り上がっています。しかし他方で、地球温暖化が原因と思われる気候変動により、台風や水害などの被害が多くなっています。専門家は後戻りできない臨界点に近づきつつあると警告しています。

次の世代のために住みよい地球と社会を残すことは私たちの使命です。そもそも生き物は、次の世代のために生きているのではないかとも思えてきます。「次の世代のために生きる」とはどういうことを考える。そんな年にしたいと考えています。

またオレンジカフェでお会いし、みなさまとともに楽しいひとときを過ごしましょう。

第3日曜の午後の2時間、ミニ講話、相談、会話、「声のワークショップ」で声や喉のトレーニング・懐かしい童謡や唱歌の合唱、似顔絵を描いてもらうなど、楽しく過ごしています！（予約不要）



ある日の風景

似顔絵コーナー
1枚100円



田中悦子

お絵描きボランティア
看護師・当NPO理事
中部看護専門学校元副校長



望月保夫さん

城東町内会理事
静岡県アコーディオン協会顧問

声のワークショップの風景



上藤美紀代 元SBSアナウンサー・当NPO事務局長

1月のお話

今川義元ものがたり 制作秘話

著者 たたらなおきさん

今川義元ってどんな人？

ビビッとイメージが浮かぶ方はどれだけいるでしょうか。

「今川義元ものがたり」というマンガを書くにあたって、勇んで義元公の門を叩くや否や、あっという間に迷宮入り。手掛かりはうす暗闇の中に散らばっている数少ない謎解きの破片。ジグソーパズルのようにはめてもなかなか絵が浮かんでこない。そんな時に射してきた一筋の光明……それが「左文字」というピースでした。

義元公愛用の刀。

織田信長が自らの愛用とし、豊臣秀吉、秀頼、徳川家康、さらに徳川十五代將軍家が天下人の象徴として引き継いでいったという。

その事実に出会った瞬間、「お公家姿の軟弱殿様」は消え、「海道一の弓取り」の凛々しい姿が立ち現れたのです。もはや私のペンは先走り太守様は独り歩きしてあっという間に「ものがたり」ができあがりました。

あえてタイトルを「今川義元ものがたり」としたのは、まんが家の妄想というフィルターを通り歴史的事実から逸脱しているかもしれないから



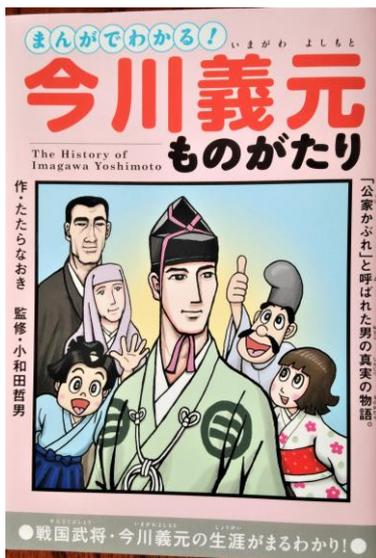
今川義元と織田信長の立像

桶狭間古戦場公園

です。しかし決して多いとは言えない義元公のかけらを推測と空想というメデイウムでつなぐことで、駿河の礎を築き天下泰平の人柱となった英雄像がいきいきとよみがえってきたのです。

織田信長という新時代の彗星、徳川家康という日本史上最大の巨星、そのまばゆいばかりの輝きの陰で見失われそうな蠟燭の灯を、まんがという手法でもう一度焚きつけることで、静岡出身のまんが家として地元

の英雄に光を当てることができるとは、密かに奮い立っているところでもあります。



作・たたらなおき

監修・小和田哲夫

発売元・静岡新聞社

ミニ講話のあと、たたらさんのサイン会を行います。本を税込み800円(990円のところ)でお分けします。すでにお持ちの方は本をご持参ください。

尊敬する我が子

社会福祉法人静和会

事務局長 岩崎 稔さん

いつもカフェにお越しの皆様やボランティアの皆様には、大変お世話になっております。

今日は4年前のカフェ開店当初から通い続けている、私の娘をご紹介します。当時はまだ4歳、幼稚園の年少さんでした。1歳の頃から絵を描くことが好きで、白紙を置くとクレヨンや色鉛筆、サインペンなどで、いつも全ての色を使って描いていました。そのせいか、娘の絵はいつもカラフルで独特な感性があります。

写真の2作品は「静岡県福祉のまちづくり絵画コンクール」にて2年続けて入選したものです。1年生のテーマは「きもちよくあいさつのはこ」、2年生のテーマは「生まれてきてくれてありがとう」でした。もう1作品は大きな紙に最近描いた「風神雷神」です。我が家の玄関に飾っています。

私は子どもの頃から絵を描くのが苦手だったので、とても驚いています。それと同時に、福祉の仕事をしている私としては、とても「きれいな心」を絵で表現できる娘を心から尊敬しています。



「きもちよく
あいさつのはこ」

岩崎友花ちゃん

小学校 1年生の
時に描いた絵



風神雷神
2年生



生まれてきてくれて
ありがとう 2年生

岩崎稔さんは、社会福祉法人静和会の事務局長・常務理事をされています。
NPO法人ヒューマン・ケア支援機構が認知症カフェを企画して会場を探していた時に、静和会さんが岩崎さんの地域貢献の理念のもとで、新設の介護施設（ハピスポ）に、無料で利用できる会議室や談話コーナーを設置されていることを知りました。
岩崎さんに相談したところ実に快く、広いつたりました、テーブルも椅子も飛騨特注の、素晴らしい会場を無料で貸していただけることになりました。
それから4年、娘さんの友花さんは、この4月に小学3年生になります。カフェの年少ボランティアで、案内の看板は彼女が描いてくれました。「生まれてきてくれてありがとう」は、今年2歳になる妹さんを描いた絵です。
今後、さらに静和会さんのご協力を得ながら、オンラインカフェ静岡が、認知症の方々やそのご家族をはじめとする地域の皆さまのお役に立つことを願っています。

(店長)

岩崎稔さんの紹介

感謝を込めて



紙粘土も大好き

恒例の

上藤美紀代による 声のワークショップ



明けましておめでとうございます。

新しい年、「声のワークショップ」でも新たな健康法を取り入れます！ 昨年暮れに『フケ声がいやなら「声筋(こえきん)」を鍛えなさい』の著者、渡邊雄介氏（あらゆる声の悩みに応える随一の専門医）の講義を受けて参りました。

人は声から老けていく。声筋（声帯を締める筋肉群）が衰えると、重大な問題や疾患を引き起こす原因に。だから「声筋」を鍛えましょう！という内容だったのですが、鍛え方の一つで特に私が興味深い！と思ったのが「鼻濁音」の発音でした。

皆さんは「鼻濁音(びだくおん)」ってご存じですか？ 日本語で濁音の子音（有声破裂音）を発音するとき鼻に音を抜くものを言うのですが、ワークショップで実際にトライする時を楽しみになさっててください。

十数年前、東邦大学医学部の有田秀穂教授（セロトニン研究の第一人者）に、偶然にも鼻濁音を発音するとき脳の血流が上ることを発見していただきました。血流を上げ、声筋も鍛えられる「鼻濁音」の発音に、今年は力を入れて参ります！

合唱

望月保夫さんの指揮とアコーディオン伴奏で歌い初めをしましょう！

- ・1月1日
- ・冬景色
- ・ペチカ
- ・早春賦

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>

予告 二月のミニ講話

「認知症は人生の一部です」

認知症になっても大丈夫

講師 三浦繁雄さん

2018年11月に 日本認知症本人ワーキンググループは、「認知症とともに生きる希望宣言」を発表しました。この宣言にしたがって、私の認知症についての体験をお話させて頂きたいと思います。

皆さん、認知症になったら大変、ならないように予防しなくっちゃって思っていますか？ 残念ながら認知症は予防できません。認知症になる原因は色々ありますが、一番の原

因は「加齢」です。よく専門家は、加齢による物忘れと認知症は違うと説明してきました。でも、その境界線はありません。ただ単に状態が重症化したことを説明したに過ぎません。

認知症と診断された時から認知症になるわけではありません。そのずっと以前から認知症は進行しているのです。そして、認知症になったら私が私でなくなる訳ではありません。

むしろオーストラリアのクリスティーン・ブライデンさんの言葉を借りれば「私は私になってゆく」のです。お楽しみにしてください。

今月の相談者

今月は、静和会城東ケアプランセンター所長の幸本絹代さん（主任ケアマネジャー・看護師）がいらして、相談にのってください。

※駐車場あります



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。