

# オレンジカフェ静岡

毎月第3日曜日

2 / 16 2時～4時

認知症の相談

話し合い

情報交換ができます

コーヒー・紅茶  
ハーフティ  
お菓子 各100円

今月のお話

ひと足先に認知症になった私たちからすべての人へ

認知症とともに生きる希望宣言 (日本認知症本人ワーキンググループ)

講師 三浦 繁雄さん

知症になった私たちは、約十年前から自分の体験や思い、希望を語る活動を始めました。2014年に、思いを同じくする仲間が集まって「日本認知症ワーキンググループ」(数年後に一般社団法人に)を結成しました。2018年の10月1日に、厚労省の中で記者会見を開き「認知症とともに生きる希望宣言」を表明しました。今回は、その内容についてお話します。

## 認知症とともに生きる希望宣言

1. 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。

\* 「認知症になったらおしまい」では決してなく、よりよく生きていける可能性を私たちは無数にもっています。

\* 起きている変化から目をそらさず、認知症に向き合いながら、自分なりに考え、いいひと時、いい一日、いい人生を生きていきます。

2. 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。

\* できなくなったことよりできること、やりたいことを大切にしていきます。

\* 自分が大切にしたいことを自分なりに選び、自分らしく暮らしていきます。

\* 新しいことを覚えたり、初めてのこともやってみます。

\* 行きたいところに出かけ、自然やまちの中で心豊かに暮らしていきます。

\* 働いて稼いだり、地域や次世代の人のために役立つことにもトライします。

3. 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。

4. 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。

5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

(当日お渡しする資料に全文を掲載しています。)

三浦繁雄さんは、オレンジカフェ静岡のボランティアとしても「活躍」くださっています。「自分が認知症になられた経験をもとにしたお話をうかがいます。」

予告 三月のお話

SPAC (県舞台芸術センター) の舞台俳優

永井健二さんに

再び来ていただけてます!!

永井健二さんは、一昨年十一月、フランス公演の後のお忙しい時期にいらしてください、発声練習指導と朗読をしていただきました。短い時間であったにもかかわらず、演劇のプロの世界のすごさに感動しました。三月のお話もとても楽しみです。

ご存知のようにSPAC (静岡県舞台芸術センター) は、日本で初めての公立の劇団活動を行っています。所属のプロの皆さんをはじめ

恒例の

上藤美紀代による

# 声のワークショップ



声は、健康のバロメーターだと言われます。あらゆる声の悩みに応える随一の専門医・渡邊雄介氏によれば、ペットボトルや瓶の蓋が開けづらい、重い荷物が持てないため、買い物を控えることがある、スポーツが楽しめない、つまづく(転ぶ)が増えた、長い距離を歩くのは苦痛、十八番だった歌が歌えなくなった、会話中、「聞き取りづらい」と言われる(聞き返される)など、日々の暮らしの中でそんなことを感じるようになったら声筋が衰えている可能性が大きいと……。声筋とは声帯を締める筋肉群で、最も大切な機能(本来の機能)は、声帯を閉じて気道を閉鎖すること。そして、その状態が可能になると「姿勢を安定させ、必要なときに力を出す(力む)」ことができるのだそうです。人知れず大きな働きをしている小さな筋肉、その「声筋」を強くすることで衰えを改善できるという「渡邊式トレーニング方法」を用い、楽しく声を出しながらのどを鍛えましょう。

## 合唱

今月は望月保夫さんのアコーディオン伴奏と指揮で合唱しましょう。

- ・早春賦
- ・うれしいひな祭り
- ・どこかで春が
- ・蛍の光

## 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長の小作徳光さん(主任ケアマネ・社会福祉士・介護福祉士)が相談にのってくださいます。

として、SPACの活動に共鳴する国内外からの芸術家たちが静岡に来て、グランシップにある静岡芸術劇場や、東京ドーム4つつ分もある日本平の県舞台芸術公園の、野外劇場や屋内ホールで演劇活動を行っています。SPACは海外でも公演を行い、諸外国からも高く評価されています。芸術総監督の宮城聡(さとし)さんは、昨年、フランス芸術文化勲章シユヴァリエを受章されました。

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

※駐車場有ります

