

オレンジカフェ静岡

2月21日 午後2時～4時 オンラインで行います



上藤美紀代さんからのメッセージ

暦のうえでは春を迎えました。コロナ禍の中、いかがお過ごしでしょうか？

昨年10月から静岡県立大学と静岡市の協働開催で「声から元気に！」という講座の講師を務めています（於：「みなくる」地域交流ホール）。マスク着用、手指消毒の徹底、体温測定、人数制限等細心の注意を払っての実施ですが、参加される皆さまが明るい笑顔になってお帰りになる様子を拝見しますと、「声の力」は「生きる力（エネルギー）」に通じることを実感させられます。

声を出していらっしゃいますか？ 笑っていらっしゃいますか？

皆さまとの一日も早い再会を念じながら、ミニテキストをお送りいたします。

特に工藤直子さんの「てつがくのライオン」、是非声に出して読んでみてください。マスクに隠れていても、口角の上っている毎日でありますように・・・。

（上藤美紀代さんの紹介を2面に記載）

2月のミニテキストをご要望の方は、84円切手を同封して、2面にあるNPOの住所宛てに申し込んでください。

オンライン・カフェで

上藤美紀代さんと一緒に

喉や声をきたえましょう

皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

立春を過ぎ、関東では春一番が吹いたそうですが、まだ寒い日が続いています。

今月のオンライン・カフェでは、上藤美紀代さんによる一年ぶりの「声のワークショップ」を行います。上藤さんの指導で、発声練習、エッセイを声を出して読んだり、身体エクササイズをしませんか。

二月のオンラインのための講習会

今年も先月に引き続き、オンライン講習会を次の日程で開きます。参加するには、パソコン（ネット接続）、タブレット、スマホのいずれでも可能です。当日お使いになる予定の機器をお持ちください。

オンラインは難しいと思われる方、講習を受けたけれど、音声がでなかったり繋がらなかったりのトラブルでお困りの方、何度でも大歓迎です。

・二月十七日（水） 九時半～十一時

・二月十九日（金） 一四時～十五時半

お申し込みは、事前にメールか電話でお願いします。

お便りのコーナー



オンライン・オレンジカフェに参加して

向井 孝一（葵区城東町）

娘の応援を100%受けて、ともかく昭和一桁生まれで、オンラインとは無縁だった私が最後まで参加でき、新しい分野に踏み込んだ時の疲労感はありませんが、それを上回る「やったぜ」感、充実感、満足感でした。司会の浜渦先生、演出の静和会、岩崎稔氏等には、大成功の感謝、感謝です。



コロナ騒ぎで、社会的接触の機会がゼロになってしまった私には、正に
かんてん じゅう
千天の慈雨でした。

皆さまへ お便りをお寄せください

カフェは、昨年の二月から会場に集まることができなくなり、十月からオンライン・カフェを始めました。スマホやパソコンからの参加にはちよつとした技術が必要のため、オンライン・カフェに参加された方は、スタッフ・ボランティアのほかには、まだ十名くらいです。オンラインに参加されていない多くの皆さまとも、紙面を通してお話できればと思います。二月のニュースからお便りコーナーを設けました。向井さんは写真も寄せてくださいましたが、内容は全く自由です。近況、今興味をお持ちのこと、コロナに思うことなどを書いてお寄せいただきますよう、お願いいたします。郵送先は下段参照。

一面の続き 上藤美紀代さんの紹介

上藤さんは元SBSアナウンサーで、現在SBSのラジオ番組「三遊亭鳳楽の歌謡曲サンデーリクエスト」(日曜夜七時から)で、師匠のお相手をつとめています。日本にまだ数少ない絵本専門士(国立青少年教育振興機構認定)で、当NPOの副理事・事務局長です。オレンジカフェ静岡の開始以来五年間、毎月「声のワークショップ」を担当していました。久しぶりに上藤さんの声のワークショップに参加して、思い切り口と喉を動かしましょう。

オンライン・カフェ参加の申し込み

二十一日(日)二時〜四時のオンライン・カフェ参加のための情報は、これまで参加された方には、遅くとも前日までにお送りします(申し込みの必要はありません)。これまで参加されたことのない方は、一九日(金)までに下記のメールアドレスまでお申し込みください。

オンライン・カフェで

専門職との個人的な相談ができます

毎回、看護師、ケアマネジャー、社会福祉士、介護福祉士、臨床心理士等が参加して一緒に語ります。皆さまからの質問や相談に応じています。

オンラインの中で他の人とは別に、一対一で相談ができます。ご希望の方はカフェで申し込んでください。相談の内容を秘密にすることを約束します。

お便りの郵送先

420-0071 静岡市葵区一番町50番地
静岡市番町市民活動センター内
NPO法人ヒューマン・ケア支援機構

オンライン・カフェのプログラム

一、声のワークショップ

歌の合唱

早春賦・故郷

二、希望するグループに参加して話し合い

① 認知症について

② 認知症のご家族

③ 好きなことなど

④ 上藤さんに絵本の朗読を学ぶ

⑤ 相談(1対1でも)

⑥ その他、ご希望があれば・・

参加を申し込まれた時に希望のグループ名をお書きくださると幸いです。

会場 静岡市葵区城東町 34-14

城東コミュニティプラザ
HapiSpo (ハピスポディ和かな)

会場提供・共催

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

連絡先 ☎ 090-5620-6070

✉ orange@npo-humancare.jp