

楽しい話し合い・相談・情報交換が
できる認知症カフェ

オレンジカフェ静岡

4月18日 午後2時～4時 オンラインで行います

毎月第二日曜日

ワーク ショップ

「のど体操 ステッフアップ！」 上藤美紀代

ヴォイスセラピー実践研究家
絵本専門士
当NPO法人理事

コロナ禍の中、声が出にくくなった、むせやすくなった
など不安を抱えていらっしゃるいませんか？ のどの筋力
アップで元氣を取り戻しましょう！

のどは「呼吸」「嚥下」「発声」と、私達が生きていく
うえで欠かすことできない機能を果たしています。この
働きをキープすることが、健康で長生き！の秘訣に。

日々の暮らしに、次のようなエクササイズを取り入れ
てみてください。

○お茶やお水を飲むときに、飲んだ瞬間、「ごっくんした
その状態”を三秒キープする。(これを五回〜十回を一
セットとし、毎日三セットくらい行う)

○秋田県民謡「ドンパン節」をのどを詰める(絞る)ように
して歌う。

○深い呼吸(腹式呼吸が望ましい)を心掛け、ときどき「あ
ー」と声を出してみる。(男性は十五秒、女性は十二秒
ほど安定した声が出せるとよい)



常葉大学健康科学部はじめ看護・医療福祉・保育系専門学校非常勤講師、医療・福祉・教育関係者などを対象にした研修会・講演会講師、ラジオパーソナリティーも務める。絵本を携えた活動にも力を入れている。

ついでに表情筋が鍛えられ、気持ちも明るくなる「早口言葉」はいかがでしょう。上手にできなくてもOK、笑いながら楽しんでください。

- ・生ナマズ生ナマコ生なめこ
- ・バナナの謎はまだ謎なのだぞ
- ・赤炙(あぶり)カルビ 青炙りカルビ 黄炙りカルビ
- ・分かった？ 分からない？ 分かったら「分かった。」と、分からなかったら「分からなかった。」と言わなかったら、分かったか分からなかったか分からないじゃないの。分かった？

四月のオンラインのための講習会

今月も引き続き、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(ネット接続済)、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っている方、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。

- ・四月十三日(火) 午後 十四時〜十五時半
- ・四月十六日(金) 午前 九時半〜十一時

お申し込みは、事前にメールか電話でお願いします。

似顔絵を描いてもらいましょ

似顔絵ボランティアとして、いつも会場で似顔絵を描いていた田中悦子さんが、皆さまとお目にかかれぬ中、郵送で皆さまの元に似顔絵をお届けするサービスを始めます。描いてほしい人物の写真を、八四円切手四枚を同封して、下記のお便りのコーナーの宛先までお送りください。（切手は台紙一枚と似顔絵の郵送料です。）もしお好きな色があれば、お知らせくださいとのことですので、書き添えてください。



田中さんは看護師で、中部看護学校の元副校長、当NPO法人の理事です。田中さんが描く似顔絵は、優しくて可愛いと評判です。

笑いは百薬の長

♪具合の悪そうな息子を病院に連れていった時のこと

医者 食欲はありますか？

息子 おかず次第です。

♪患者 先生、手術が不安でたまりません。

医者 私もまったく同じです。初めてですから。

♪おばあちゃんが入れ歯をはずしてゆすぐのを見た歯磨き嫌いの五歳の娘が、「私も入れ歯にする」と言い出した。



♪テレビで整形すれば美人になるとの情報を得た四歳の息子。それ以来、電車に乗って女の人を見ると、「なんであんな人は整形しないの？」と大声で聞く。

オンライン・カフェ参加の申し込み

十八日（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）。オンライン・カフェにこれまで参加されたことのない方は、十六日（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。

専門職に相談ができます

毎回、ケアマネジャー、看護師、社会福祉士、介護福祉士等の介護・医療の専門家が参加しています。相談なされたいことがありましたら、オンラインの中で、他の人とは別に1対1でお話させていただきます。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。

お便りをお寄せください

「お便りのコーナー」を設けています。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。皆さまからのお便りをお待ちしています。

お便りの郵送料

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

四月のオンライン・カフェのプログラム

- 一 声のワークシヨップ
上藤美紀代
 - 二 希望するグループで話し合い
 - ① 認知症について
 - ② 認知症のご家族
 - ③ 上藤さんに絵本の朗読を学ぶ
 - ④ 人生の先輩の話を聴く
 - ⑤ 相談（1対1でも）
 - ⑥ その他
- 当日までに、希望するグループを考えておいてください。

会場 静岡市葵区城東町 34-14

城東コミュニティプラザ
HapiSpo (ハピスポデイ和かな)

会場提供 社会福祉法人静和会

共催

NPO 法人ヒューマン・ケア支援機構

社会福祉法人静和会

連絡先 ☎ 090-5620-6070

☒ orange@npo-humancare.jp