

紙上 認知症予防カフェ



お茶の時間 ～定番のシフォンケーキ～

「特別な夏」でなければ暑い中でもカフェに集まっていた
 だき、珈琲とシフォンでお茶が出来たはず……

皆さんに「毎回シフォンでいい」と言っていたら定番
 となったシフォンです。

半原で認知症予防カフェのスタッフから作り方を教えて
 と言われ、春日台のスタッフとみんなで公民館のクッキング
 グループで焼きました。一回の練習で今やみんなが作れます。
 シフォンは材料(卵、砂糖、小麦粉、牛乳、サラダ油)も
 シンプル！作り方も泡立てを丁寧にするれば大丈夫。

でもシフォン型が必要です。シフォン
 は生地が型に張りつくことで上へ上へと
 ぷくらんでいきます。焼き上がったら型
 ごと逆さにしてさますと特有のフワフワ
 感が生まれます。

また皆さんとシフォンと珈琲で
 お茶しましょう！



今日はなんの日？ 9がつ15にち

老人の日 2020年1月1日改正の「老人福祉法」により制定。

1947年 兵庫県野間谷村の門脇政夫村
 長が敬老会開催したのがきっかけ。

1951年から全国規模に発展。

1964年、「としより」という言葉に
 抵抗感があり、「老人」と改名。

1966年からは国民の祝日「敬老の日」となり、

2003年から「祝日法」改正で「敬老の日」は9月第3月曜
 日に変更。15日は「老人の日」記念日として残されている。

世界初の旅客輸送用鉄道

「リバプール・マンチェスター鉄道」開業。

鉄道敷設は、マンチェスターにある紡績
 工場と、リバプールにある港を結び、原料
 と製品を輸送することになった。



世界で初めて一般の乗客が乗った客車を
 蒸気機関車を使用して運行、開通記念列車に試乗したリバプ
 ルの代議士ウィリアム・ハスキングがウェリントン首相に挨拶し
 ようと下車したとき、反対方向から来た列車に轢かれて片足を
 切断、死亡した。これが世界最初の鉄道事故となった。

唄いましょう！！

今月も山口百恵さんが歌って大ヒットした「秋桜(コスモス)」。作詞作曲はさだまさし
 さん(1952～長崎市出身)。彼女に捧げた歌だそうです。

さださんのコンサートでは、おしゃべりが多く、また、とてもおもしろいと評判です。
 それもそのはず大学時代は落語研究会に所属していたとか。エッセイや小説等、多数の
 著書もあり、多才な人ではあります。

二、

明日への荷造りに手を借りて
 しばらくは 元気でいられど
 突然涙こぼし 繰り返す母
 ありがどうの 言葉を噛みしめながら
 生きてみます 私なりに
 こんな小春日和の穏やかな日は
 もう少し あなたの 子供で
 いさせて下さい

一、

淡紅の秋桜が秋の日の
 何気ない日溜りに揺れている
 此の頃 涙脆くなった母が
 庭先でひとつ咳をする
 縁側でアルバムを開いては
 私の幼い日の思い出を
 何度も同じ話しくりかえず
 独り言みたいに小さな声で
 こんな小春日和の穏やかな日は
 あなたの優しに 涙みてる
 明日嫁ぐ私に 苦勞はしても
 笑い話に時が変えるよ
 心配いらないと 笑った
 あれこれと思ひ出をたどったら
 いつの日もひとりではなかつたら
 今更乍ら我がままな私に
 唇かんでいます

「秋桜」

おうち de コグニサイズ



右手はグーで上下に太ももを
 トントン
 左手はパーで前後に太ももを
 スリスリ

1段唱え終わったら、左右手の
 動きを入れ替える

右手はパーで前後に太ももを
 スリスリ
 左手はグーで上下に太ももを
 トントン

※椅子に座って、「九九」を唱えながら行います。
 ※動きは上の図の通り。最初の段は、「右手はグーで上下に太もも
 をトントンしながら、左手はパーで前後に太ももをスリスリ」です。
 次の段では、右手と左手が入れ替わり、「右手はパーで前後に太ももをスリスリ
 しながら、左手はグーで上下に太ももをトントン」です。
 ※簡単な「2の段」や「5の段」から始めましょう。
 ※動きに余裕のある方や足を動かしたい方は足踏みを加えましょう。かなり難易度
 があがります。足踏みも加えられた方はすごい！！

今月は九九と一緒に。
 動きは7月と同じ！
 さあ、やってみよう！！



～志田山ケアマネ 古江さんより～

みなさまいつもお世話になっております。
 志田山ホームケアマネジャーの古江です。



梅雨が終わり急に40℃近い毎日が
 続き、皆様の熱中症を大変心配してお
 ります。

自宅内や誰もいない所ではマスクを外し、のどが渇い
 てなくても水分や少量の塩分を摂り、冷房や扇風機は嫌
 いな方もいらっしゃると思いますが、直接あたらない
 ようにするなどして必ず使用してください。

昔の気温とは異なるので細心の注意をお願い致します。
 新型コロナウイルスよりも熱中症で亡くなる方のほう
 が統計上多いです！

みなさまの健康を心より願っております。
 志田山ホーム 古江 一也



簡単な体操とあたまの体操を
 一緒にやって からだと脳を活性化!!
 7月の動き、覚えていますか?
 この動きに掛け算を加えてみましょう!!

小さな、小さな

音楽会

開催す!!



コロナ禍での開催 ワクワク・ドキドキ

～皆様からの感想～

- ・アットホームなコンサート、音楽にはやはり力をもらえますね。
- ・二胡は想像していたような音色で、とてもよかった。
- ・とてもたのしかった。これからも来させてもらいます。
- ・小さな声で口ずさんだ小さな音楽会、少ない人数で準備され、工夫してくださり、ありがとうございました。
- ・皆さんに会いたいのので、何ヶ月に一回、今日みたいな音楽会をしていただきたいです。
- ・懐かしく若い頃を思い出すと同時に演奏された方々に心打たれました。元気を与えてもらい、ありがとうございました。
- ・素晴らしい一言。頭も体も元気にしてくれました。良い世が来ることを信じて頑張ります。

演奏曲目

- | | |
|--------------|------------------|
| ウクレレ (市川雅一) | ハーモニカ (小沼美枝子) |
| ・天使の誘惑 | ・高原列車は行く (前川 紀子) |
| ・洒落男 | ・時代 |
| ・野に咲く花のように | ・いい日旅立ち |
| 二胡 (宮川律子) | ウクレレ・ギター・ |
| ・夕焼け小焼け | 二胡弓・ハーモニカ |
| ・みかんの花咲く丘 | ・バラが咲いた |
| ・見上げてごらん夜の星を | ・ふるさと |

半年ぶりの皆様との再会、そして、小さな小さな、とはいえ、コロナ禍での音楽会の開催はドキドキワクワクの連続でした。

皆さんが心配なく集え、楽しんで貰えるように、安全面や選曲・時間配分を考えたり、練習、リハーサル…。これもまた出演者としては楽しみの一つだったかもしれません。

今回は二胡が最も注目を浴びました。初めて聞く方もいて、幻想的な音色に魅了され、楽器の説明に耳を傾け、実際に触れたりして、皆さん興味津々でした。

今日は小さな声であるいはハミングで、マスクしたまま歌っていた皆さん、家では大きな声で、気持ちをこめて歌って下さいね。

皆さんの好評に気を良くして、今回はクリスマスのころ、皆で楽器を鳴らしたりするのもいいかなと、夢がふくらみました(小沼)



ACP(アドバンス・ケア・プランニング) =「人生会議」 具体的には？

前号までのお話で、ACPIに関して少しは分かったけれど、では実際には何を、どのようにやったらよいかしら？



前号でACP=「人生会議」について書きましたが、家族でこの話しあいを持った方や、ご自分の思いを文書などに書きつけた方もいらっしゃると思います。今回はある方が行った話し合いについて書いていただきました。

私の母は昨年9月、93歳で亡くなりました。亡くなる1年9ヶ月前に有料老人ホームに入りました。その時は91歳、要支援1で身の回りの事は出来ました。

入所して直ぐに私は広島県地域保健対策協議会が制作したという「私の心づもり」を持って行き、母と話しながら二人で記入しました。いわゆるエンディングノートの様な物ですが、A4用紙1枚裏表にチェックボックス式で記載が簡単。冒頭に「将来自分自身で自分のことを決められなくなった時に備えて、今のあなたの希望や思いを整理してみましよう。ACPの手引きを参考に、以下の設問にお答えいただきながらご家族やあなたの代わりに意思決定してくれる人(代理人)、医療者と話し合いをもちましよう」とありました。

母は昨年3月頃から食が細くなりめっきり痩せてしまい、施設の医師から胃ろうの事を本人・家族で話し合うようにすすめられました。4月に実家で母を囲み私の兄弟三人と兄弟の嫁で話し合いました。母はその時点でボケてはいませんが、入所時に記入していた「私の心づもり」をもとに話しあえました。結果、基本食べ物は口からと確認し、胃ろうも入院もせずに施設で過ごすことに決めました。

7月の93歳の誕生日に市内のホテルで同窓会が開かれ、本人が出席したいと言うので家族が付き添い出掛けました。それから徐々に衰え、施設と相談しながら見守り、口から食べられなくなり、子どもが一日中交替で付き添うようになって四日目に逝きました。救急車をよぶような状態にならなかったので希望通り管につながれずに逝きました。

母の望む最後だったのか、もっと他にやりようがあったのではと後悔もありますが、残された者に生き方と逝き方をみせてくれた母だったと思います。

コロナ禍の今、自分の心づもりを書いたり話し合うのは大事だと思います。

編集後記

お盆時のテレビでは、帰省をやめてパソコンやタブレット、携帯電話の画面で、遠く離れた子どもたちと交流している家族の姿を映していました。

この光景を別世界のように感じながら見ていましたが、7月末、志田山ホームの山崎ケアマネージャーさんから、驚くような情報をいただきました。それは、神奈川県でリモート認知症カフェを行う団体を支援する仕組みを作り、参加団体を募集している、ということでした。認知症カフェを開けない状況を支援するもののように、私たちにも操作できるのか、県に問い合わせました。マニュアルとメールや電話でのサポートと、カフェ参加者にはタブレットを無償配布すること、参加者への操作支援は各団体が行うということが分かりました。現在の私たちには無理と考えて断念しました。

リモートワークなどが得意な方がいらっしゃいましたら、ぜひ、教えてください！

認知症予防カフェ実行委員会 三井良子

