

特版
第2弾

認知症予防カフェ通信

2020年6月発行

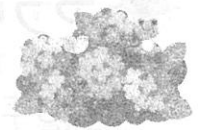
認知症予防カフェ実行委員会
愛川町春日台3-28-10
046-285-3207

5月下旬に緊急事態宣言は解除されましたが、3密回避はまだ必須条件です。今回も紙上認知症予防カフェ開催といたします。前回の通信に同封したアンケートの返信を16名の方々からいただきました。参考になることばかりで私たちが励まされ、皆様にもご紹介したく掲載しましたのでどうぞご覧ください。
認知症予防カフェ実行委員会 三井良子

カタツムリなら、
ステイホームで
も、どこでも行
けるのね♡



巣ごもり中、
どう過ごしていましたか？～アンケートの返信から～



Q.自粛生活における体調は？

- A1.体調不良の方は皆無
- A2.規則正しい生活になり、好調という方もありました。

Q.過ごし方・工夫は？

- A1.ルーティンを決めて守っている方が何人もいて、感嘆です。規則正しい生活・食生活、ウォーキング、手洗い・うがい、体操、脳トレ本、目標を一つ決めてやり遂げている。ラジオ体操後にヨガ、その後二胡の練習、朝化粧をし、窓を開けて換気、太陽に手を合わせる
- A2.それ以外に、家族とウォーキング、孫の世話、マスクづくり、庭や畑仕事、丁寧な掃除、買い物回数控える、新聞を丁寧に読む、折り紙を楽しむ（万華鏡完成・孫大喜び）

Q.困っていることは？

- A1.物忘れ（探し物、人の名前、買い忘れ、鍵が冷蔵庫の中で冷えていた！等々）
- A2.足が異常に弱くなった
- A3.耳が遠くなり、聞き取りにくい
- A4.休校で孫の世話で疲れる
- A5.重い荷物持ち係の夫が坐骨神経症になり、頼れない

Q.コロナ禍以降の生活意識の変化は？

- A1.毎日が普通にあるとは限らない、平凡な日々がどんなに幸福なことか、一日一日を大切にしたいと思うようになった。
 - A2.身辺整理
 - A3.知らず知らずに節約するようになった。
 - A4.手洗い・消毒など、神経質になりすぎて疲れる。
 - A5.コロナ禍の現状に不平不満をいう人がいるが、自分にできないことに対して感謝する気持ちを持ちたい。
 - A6.人間っていつか死ぬ。覚悟を決めて生きていかねば。
 - A7.人生を振り返る機会になった。自分自身のいいところを探して見付けられなければ、これからでも作っていきたい。
 - A8.今後の社会の変化を見極めようと思っている。
- 息子たちの将来を見てからあの世へ・・・



紙上 認知症予防カフェ



今日はなんの日? 6がつ16にち



和菓子の日

全国和菓子協会 1979年に制定

西暦848年(承和15年・嘉祥元年)、仁明天皇が御神託に基づいて、6月16日に16の数にちなんだ菓子、餅などを神前に供え、**疫病を除け健康招福を祈誓し、「嘉祥(めでたい印)」と改元。**

明治時代まで盛んに行われていたこの『嘉祥の日』行事を記念して、「和菓子の日」と制定した。

この記事や皆さん各自の思い出をたどってその当時のことを回想してみましょう!

アフリカこどもの日

アフリカ統一機構(現 アフリカ連合)が1991年に制定

1976年、南アフリカ政府は、アパルトヘイトを強化した白人支配の象徴とみなされていたアフリカンス語の授業導入を決定。反発した学生達が授業をボイコット。6月16日、学生の抗議集会とデモに対して、警官が発砲し、500人の死亡、約2000人が負傷。その中には4人の子供たちもいた。この暴力に対して、国連安保理は南アフリカ非難の決議案を全会一致で可決した。

唄いましょう!!

今回も、NHK朝ドラ「エール」がテーマです。このドラマでは、実在の人物をモデルにした役柄が多数出演しています。

主人公の 古山祐一は古関裕而(1908~1988)

作曲家の 木枯正人は古賀政男(1904~1978)

志村けん扮する

小山田耕三先生は山田耕筰(1886~1965)

歌手の 佐藤久志 は 伊藤久男

作詞家の 村野鉄男 は 野村俊夫

歌手の 山藤太郎 は 藤山一郎

皆さんもよくご存知ですね。

今月の歌は中島みゆき作詞作曲の「時代」です。少し難しい曲ですが、詞だけでも家で声を出してみてくださいね。

2番も素敵な詞なのですが、紙面の都合で割愛しました。カフェで一緒に歌いましょうね。

~時代~

今はこんなに悲しくて 涙もかれ果ててもう二度と笑顔にはなれそうもないけど

そんな時代もあったねと
いつか話せる日がくるわ
あんな時代もあったねと
きっと笑って話せるわ
だから 今日にくよくよしないで
今日の風に吹かれましょう
まわるまわるよ 時代はまわる
喜び悲しみくり返し
今日は別れた恋人たちも
生まれ変わって めぐりあうよ



おうち de コグニサイズ

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!!

6月は「算数」の要素をいれてみました

先月のコグニサイズは
いかがでしたか?
今月はこれ!
さあ、やってみよう!!

「上り掛け算」

ごいちが ご、
ごに じゅう、
ごさん じゅうご、
... ..
ごっく しじゅうご



「下り掛け算」

ごっく しじゅうご、
ごは しじゅう、
ごしち さんじゅうご、
... ..
ごいちが ご



※動作は椅子に座ったままで、両腕を振りながら足踏みをします。
※足踏みをしながら、大きな声で掛け算九九を唱えます。まずは普通の「上り掛け算」
「5の段」なら「ごいちが ご(5×1=5)、ごに じゅう(5×2=10)、ごさん じゅうご(5×3=15)ごっく しじゅうご(5×9=45)」。続いて「下り掛け算」
「ごっく しじゅうご(5×9=45)、ごは しじゅう(5×8=40)、ごしち さんじゅうご(5×7=35)ごいちが ご(5×1=5)」と唱えます。
※簡単な「5の段」や「2の段」から始めて、徐々に難しい「3の段」「4の段」、「6の段」「7の段」と挑戦していきましょう!! スラスラ唱えられるようになったら、早言いに挑戦!! 最速何秒が可能かしら?

志田山ホームの古江です。みなさまお元気で
しょうか?お会いできず寂しく思います。新型
コロナウィルスの影響で生活の仕方が変わって
きたと思います。緊急事態宣言が解除されまし
たが、今後も感染予防をしながら生活してい
かたが、今後も感染予防をしながら生活して
いなくてはなりません。また、夏に向けてマ
スクをすることで熱中症も注意が必要です。誰
もいらない所であればマスクを外したり、水
分補給や冷房使用するなどをして十分気を
つけてください!! まずはよく食べ良く寝て、
散歩などをして免疫力を高めましょう!!

新しい生活様式について厚生労働省から推
奨されているもので、今回は厚木市のホーム
ページから抜粋させていただいた資料を掲
載します。皆様に参考にしていただければ
と思います。正しい予防知識を学び、正しく
恐れ、できる限り心身ともに健康を維持
していただければと思います。

新しい生活様式

			
人との 間隔は2m (最低1m)	症状がなくても マスク着用	対面会話を 避ける	買物 通販も活用
			
帰省や旅行は 控えめに オンラインも活用	遊びに行くなら 屋内より屋外	持ち帰りや デリバリー を活用	会議は オンライン

アンケート返信のつづき

Q.認知症予防カフェでの楽しみは？
 A1.全て A2.他人との交流・おしゃべり A3.歌 A4.コグニサイズ
 A5.今日は何の日？ A6.ケアマネの話 A7.気配りしてくれる人がいる
 A8.作品展示販売を見るのが楽しみ

Q.通信への感想

A1.開封して驚きました。こんな立派なお便り。スタッフの皆さんよくやられます。でも、ホントは生でお会いしたい。
 A2.届いた日に早速家族でコグニサイズをしました。野菜、魚、花、都道府県、3人でやったので、回ってくるのが速くて手と言葉が合わず大笑い。

Q.カフェへの提案・意見

A1.このままでいい A2.お茶タイム継続を
 A3.小さな演奏会や講演会があるといい
 A4.伴奏アンサンブルをしてみたい、最近みんなの歌が素晴らしい！ A5.月2回開催希望
 A6.指先を使う折り紙や手芸、あやとりを
 A7.コグニサイズはパニックになって恥ずかしい
 A8.誕生日の人の名を呼んで、ハッピーバースデーを歌う
 A9.仲間内のおしゃべりは控えめに。

一休み Quiz

1. “日” に一画を足して、漢字を作ります。
 8個できますよ”



2. () 内に 数字を入れて、四字熟語を作ります。

() 朝	() 夕	() 期	() 会
() 束	() 文	() 人	() 色
() 石	() 鳥	() 発	() 中
() 寒	() 温	() 客	() 来
() 位	() 体	唯 () 無 ()	
再 () 再 ()	遮 () 無 ()		



また、カフェでお会いしましょう！



認知症予防カフェ実行委員会