



いよいよインフルエンザの季節となりました。コロナも収束が見えない中、手洗い、うがい、3密回避、換気など、なお一層の注意が必要です。

さて、今回は、9月初旬に入院検査を受けられた多田さんをお願いして、難病指定の病気のことを書いていただきました。

お知らせの一つ。12月に「みんなの音楽会」を催します。

タイトルにありますように、みんなで作り上げる音楽会です。ぜひ、ご参加ください。

入院体験してきました

多田 久仁子

私の足に異常を感じるようになったのが2年前よりで、マルエツの2階までの階段がだんだんきつくなり、手すりを使って上がりきる状態になりました。

病院で血液検査をし、その結果CPKという数値が高いことと、筋電図をとった結果、筋炎と診断されました。両足の筋肉に炎症が起きているということでした

先生から、入院して薬で治しましょうとのことで入院。一週間は、検査、検査でした。

入院8日目に、夫と共に面談があり、検査結果から、症状は今のところ足だけなので、薬を使う治療はせず、もう少し様子を見るということで、退院ということになりました。



9月1日から院外は猛暑。院内は天国。三食昼寝付き、掃除、洗濯、何もせずの9日間。温泉はありませんでしたが、15万円のツアー旅行をしてきたと考えました。

私の足は2時間ぐらい立っていると、重くなって、ぶるぶると震えてきます。少し休むと普通の足に戻りますが、又すぐに重くなり、それを繰り返して一日を過ごしています。

難病で、自分の力で治す免疫力が暴走し、自分を攻撃してしまう病気だそうです。これを薬で治めるのには無理があるようです。

80年近くまで持ってきた身体です。ガタがくるのは当然。このまま、休み休み、ゆっくりペースで過ごしていこうと思っております。

多田さんと知り合って、全てにベストを尽くし、自然体でボランティアをされる方ではないかと感じました。

多発性筋炎は女性に多く、全身の筋肉に炎症を起こします。無理なりハビリは症状を悪化させることがあるので、努力家の多田さんは歯がゆい思いをされているのでは？

病気と争わず、辛いと感じるようなことは避け、ゆっくりペースに徹して、カフェをお手伝いしていただきますよう！（三井）

紙上 認知症予防カフェ



～ 志田山ケアマネ 山崎 さんより～

認知症カフェ参加の皆さま

会わずに過ごしている間にももう11月、今年も終わりが近づいてきました。

暖かく過ごしていられませんか？
今年にはコロナに始まりコロナに終わる・・・
であればよかったのですが、残念ながらコロナは終息とはなっていません。

が、朗報です。
感染症指定が2類相当（結核・ポリオ・鳥インフルエンザ・SARS・MARSなど）から5類（季節インフルエンザ・ウイルス性胃腸炎などの一般的な感染症）に格下げになりました。

5類になると一般のインフルエンザと同じ扱いになります。
コロナが怖くて外出もできず、気分が滅入っているとの話も聞きます。

でも、統計で言うと高齢者の死亡原因は不慮の事故（家庭内）で1万人以上が亡くなっています。今回のコロナの死者は1700人弱（10/21現在）確率で言ったらコロナで亡くなるより自宅で転倒や風呂場でおぼれる人の方がはるかに多いのです。

認知症カフェ参加の皆さまが正しく予防して自分らしい生活を送れることを願っています。



今日はなんの日？ 11がつ17にち

国際学生の日(International Students' Day)

学生運動の記念日

1939年11月17日チェコスロバキアに侵攻していたドイツ軍に対して学生が反占領デモ行進を行ったが、ヒットラーはこのデモ行進を武力で鎮圧し、教授2人と学生9人を殺害。

1942年のこの日、ワシントンに世界各国の学生の代表が集まってその犠牲者を悼悼し、この日を記念日とすると宣言。

NHKラジオ「ひるのいこい」放送開始(1952年)

前身は1949年7月放送開始の『農家のいこい』で、連合国軍最高司令官総司令部（GHQ）の指導で開始（Radio Farm Director）



NHKによると、長寿番組の「ひるのいこい」は生放送で、お便り3本程度、暮らしの文芸と題した日常の風景を詠んだ俳句や短歌が1本。その合間には「ひるのいこい」ならではのグッド・オールド・メロディーが2曲ほど流れ、あえてアナログ感にこだわった番組作りをしていると。

テーマ曲は郷愁を帯びた古閑裕而メロディーです。

お茶の時間 ～あげミミパン～



先日、Eテレの、グレーテルの小さなカマドで「猫村さんのあげミミパン」をやっていました。子どもが小さかった頃に作ったな～と懐かしくなりました。

皆さんも覚えがあるのでは？ それとも、一から手づくり「ねじりんぼのかりんど」派？

パン屋さんでサービスでくれたりするパンの耳。私はサンドイッチを作って耳をおとした時に、フライパンにバターを溶かして、弱火でパンの耳が均等にバターを吸うように焼いて作りました。

お皿にとってグラニュー糖をかけて出来上がり。

油で揚げる時には、ホットケーキミックスを溶いて衣にして揚げるとちょっとドーナツもどき。



あ～あ！30数年前のお話です。
山田郷子 ♪

唄いましょう！！

12月になると、花屋の店先にはシクラメンの鉢がずらりと並び、クリスマスの華やぎに満たされます。

シクラメンのかほりは、布施明が歌って、昭和50年の日本レコード大賞などの賞を総なめにした曲です。布施明さんだけでなく、シクラメンの花も一躍有名になりました。シクラメンには香りはないということですが…。

シクラメンのかほり
小椋佳 作詞・作曲

一 真綿色した シクラメンほど
すがしいものはない
出会いの時の、君のようです
ためらいがちに、かけた言葉に
驚いたように、振り向く君に
季節が頬を染めて
過ぎてゆきました

二 薄紅色のシクラメンほど
まぶしいものはない
恋するときの、君のようです
木漏れ日浴びた、君を抱けば
寂しささえも、おきざりにして
愛がいつの間にか
歩き始めました

疲れを知らない 子供のよう
に 時が二人を 追越してゆく
呼び戻すことが 出来るなら
僕は何を惜しむだろう

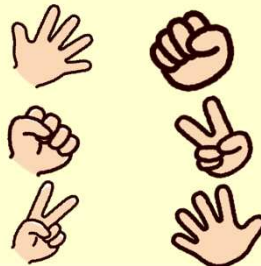
おうち de コグニサイズ

ひとりじゃんけんにも挑戦！
図の順番に何回もやってみましょう。
簡単にできても、混乱しても、脳は
活き活きと働いています。



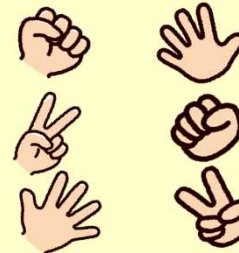
じゃんけんポン！

右手 グー、チョキ、パー、
グー、チョキ、パー
左手 右手に勝つ



じゃんけんポン！

左手 グー、チョキ、パー、
グー、チョキ、パー
右手 左手に勝つ



⇒
次は
左手に
右手が
勝つ！



お手紙をいただきました。お名前を伏せて掲載させていただき許可を得ました。
皆さんと作る通信です。是非、日ごろの思いをお知らせください。

いつもありがとうございます。

家族と共に外出から戻ってきたところ、楽しみにしていたものがポストに。謝申し上げます。
皆様方の顔を全く覚えられなくて、もしかしたら買い物の途中にでもお逢いしていることがあるかもしれません。挨拶もせず失礼しているときにはお許してください。

早速読みました。小さな音楽会は本当に楽しかったです。久しぶりに明るい陽射しが私の心の中に差し込んできたことを覚えております。音楽は聞くことも唄うことも好きです。

でも残念なことに楽器を扱うことができません。文面に書かれていたものは学生生活の中で扱うことができましたが、唯、そのままに終わってしまいました。

宮川様には楽器に対する気持ちが強く、それが二胡との出逢いに繋がっていったのかと思います。

当日、私は後方に席を選びましたので、はっきりと見ることができずに残念でしたが、あんなに可愛くて、たった二本の糸しかないのに、そこから流れ出る音のやさしさ。

初めて聞いた音色に、“これが二胡の音色なんだ”と。又聞きたいです。

音楽会を心から楽しみに待っております。

今、私は認知症予防カフェに出逢ったことに救われております。

「コグニサイズ」思い立った時にやっています。その時によって、あれ？ 私の頭おかしいって。

そんな時は気を取り直して、歌を唄ったり。

通信は楽しい文面でいっぱいでした。委員会の皆様方に感謝申し上げます。

次はどんなことを私は教えてもらえるのかと待っております。

コロナの言葉にも多少の慣れ？ ウイズ・コロナ。

これからも体には気を付け、又皆さんとお茶できることを楽しみにしております。

令和2年10月14日

ちょこっと 脳トレ

- ① 仲間 ② 柔軟 ③ 回転 ④ 緊張 ⑤ 思想

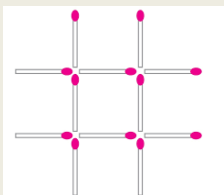
(素晴らしい！全問正解です 三井)



ちょこっと、脳トレ

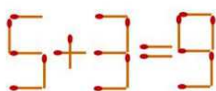
マッチ棒クイズ

3本動かして正方形を3つ作る



2本動かして正しい式にする

マッチ棒を2本動かして、式を完成させなさい



漢字クイズ

パーツを組み合わせて、漢字一文字作る

- ① 一 □ 心 人 = ?
② 寸 + 木 豆 = ?
③ + 日 寸 - = ?
④ 土 土 力 八 丸 = ?

前回の答え

簡単でしたか？

③ができれば、頭が柔軟！
一つ一つのパーツを大きくしたり、小さくしたりすると、見えてきますね。

- ① 仲間 ④ 緊張
② 柔軟 ⑤ 思想
③ 回転 ⑥ 分解