



特版  
第6弾

# 認知症予防カフェ通信

2020年10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

コロナ禍の社会情勢に大きな変化がなく、通信も6回目を迎えます。9月にはカフェに代わるささやかな音楽会を開き、演奏者の方々のご努力で皆さんに楽しんでいただくことができました。今号では、二胡との出会い、カフェを通じての出会いなどをご紹介します。皆さんと紙面を作っていきたいと思っています。投稿、大歓迎です。

先月開催された「小さな、小さな音楽会」で、素敵な二胡の音色を聴かせて頂いた宮川さんに二胡との出会いや音楽との関わりを伺って見ました!!

## 二胡と私～二胡との出会い～

宮川 律子

先月開催された「小さな、小さな音楽会」で、私の拙い演奏を好意的に、且つ、二胡に関心を持っていただけたことを嬉しく思っております。“二胡を習うきっかけは？”と問われることもしばしばありますので、二胡との出会いについて書いてみることにしました。

私が楽器を弾けるようになりたいと思ったのは小学生の頃です。当時の周囲の環境はほとんどが農家で、同級生はみんな農家の子供たちでした。教室には足踏みオルガン（後に電気オルガン）があり、音楽の時間には木琴、ハーモニカ、カスタネット、タンバリン・・・が主に使われていました。

ある日、学校の帰り道で、友達が両親が学校に先生をしている姉妹の話をして、「〇〇さんはピアノを習いに行っている」と話してくれました。私はとても羨ましく感じたものです。私もいつか楽器が弾けるようになりたいとの想いはこの時から心の片隅に残っていたのかもしれませんが。

やがて子育てからも解放され、ふと気が付くと、還暦を迎える年ごろになっていました。これからは自分自身のことを考えなくてはと思い、何か認知症の予防になることをしたいと漠然と考えていました。世の中にも変化が起こり始め、日中友好条約が結ばれ中国との国交が回復し、文化使節団がやってきました。その中の女子十二楽坊という女性だけの二胡の演奏家がテレビ番組を賑わしていました。その音色に癒され、コンサートにも出かけました。そのような折、「初心者無料講座」が目にとまり、体験したのが二胡との初めての出会いです。

最初は思っていたようなあの心に染み入る音色など出せず、仲間たちと“先生の楽器は特別なんだね…”と、楽器のせいにして自分たちの技術の未熟さを棚上げていました。それでも今まで続けてこられたのは、一緒に始めた仲間がほぼ同年代であったことと、ここで止めてしまったらもう後はないという自分への戒めの気持ちです。

音楽は手、指、足、全身でリズムをとるので、認知症予防にもつながるのではないかと思います。声を出して歌うことはもちろんです。これからも皆さんといろいろな形で演奏や、歌を楽しんでいけたらと希望を持っています。



# 紙上認知症予防カフェ

今日はなんの日？ 10月20日



**リサイクルの日** 1990年日本リサイクルネットワーク協議が制定（10が一回り、20が二回りの語呂合わせ）経済産業省など、8省庁が10月をリサイクル（通称3R）推進月間」と定め、普及啓発活動実施。3Rとは、リユース（再利用）、リデュース（減量）、リサイクル（再資源化）のこと。



7月1日からレジ袋が有料化され、プラスチックへの関心が高まりましたが、収集プラの7割以上は再利用できず、燃やされています。分別ルールを守って再利用できるように心がけてくださいね。最近、エシカル消費という言葉が聞かれます。地球環境や人、社会、地域に配慮した品物を買って、社会に貢献しようという取り組みです。

**世界骨粗しょう症デー** 国際骨粗しょう症財団  
世界から骨粗しょう症をなくすことを目指してイベント開催。  
女性は閉経後から骨粗しょう症のリスクが高まり、60代の3人に1人、80代では2人に1人が骨粗しょう症。  
脊椎骨折や大腿骨骨折で寝たきりになる人も多いため。  
骨を強くする食事や運動で骨折しない体づくりを。

（骨に必要な栄養素は4面に記載）

～志田山ケアマネ 河本さんより～

皆さま、お元気ですか？  
良くも悪くも新しい生活様式に馴染んだ今日この頃です。  
有難いことに介護保険サービス内での感染はなく、いつも通りにご利用者様宅を訪問しています。  
志田山ホームも、デイサービスでカラオケができなかったり、面会がガラス窓越しに携帯電話で短時間になったりと小さな変化はありますが、変わらない日々が過ごせています。  
世間ではGo Toキャンペーンが始まって少しずつ社会が動き始めています。  
改めて何が感染に繋がるのかを考え、自分自身を守って行きましょう。  
インフルエンザ予防接種も始まると思います。ぜひ、受けて下さいね。  
食欲の秋です！身体を動かすにもいい季節です。美味しい物を食べて、身体を動かして、体力を蓄えましょう！



## お茶の時間

～おすすめ！ローリングストック～

コロナ、コロナで今年も早や10月！  
例年9月に行われる防災訓練もありませんでしたね。コロナばかりに気が向きますが、日本は自然災害大国。どこのお宅でも非常食や水の備蓄をされている事でしょう。  
最近、非常食備蓄の方法に、ローリングストックがいわれていきます。ローリングストックとは普段、実際に食べる分よりも少し多くの食料を買っておき、使った分を補充する事で常に一定量の食料を備蓄しておく方法です。  
もしも時の備蓄食料として、インスタント食品やレトルト食品、缶詰、乾物など、常温保存できる物を備えておくとう安心ですね。非常食は気がついたら賞味期限が切れていたなんてことも。この方法なら常に新しい食品が備蓄できるので、無駄もないし、非常時にも食べ慣れた物が並び、ほっこり気持ちが安らぐでしょう。  
そこでもう一つ、お腹を満たす物だけでなく、甘い物も欲しいですね。お薦めは羊羹！  
スーパーマーケットで売っている物でも賞味期限1年、備蓄用の物は2年あります。早め早めに食べてしまわないように気をつけましょう(笑)



## 唄いましょう！！

秋の歌には素敵な曲が多く、迷った末、童謡・唱歌を取り上げてみました。「夜汽車」「風」（誰か風を見たでしょ～）「とんび」（びーひょろ、びーひょろ）「カエルの笛」（月夜の田んぼで～）などなど、私の好きな曲がたくさんあるのですが、「野菊」も大好きです。  
昭和17年、国民学校教科書「初等科教科書第3学年用」に掲載されました。戦時下の暗い時代ですが、やさしさ、明るさが感じられますね。  
作詞した石森延男さんは昭和32年「コタンの口笛」という長編児童読み物を出版しています。日本人による差別を受け続けてきたアイヌの問題を取り扱い、高い評価を受けました。

### 野菊

石森延男 作詞  
下総 統一 作曲

一 遠い山から 吹いてくる  
こ寒い風に ゆれながら、  
けだかく、清く匂う花。  
きれいな野菊、  
うすむらさきよ。

二 秋の日さしを あびてどぶ  
とんぼを軽く 休ませて、  
静かに咲いた 野べの花。  
やさしい野菊、  
うすむらさきよ。

三 霜がおりても まけないで、  
野はらや山に 群れて咲き、  
秋のをごりを おしむ花。  
あかるい野菊、  
うすむらさきよ。

## おうち de コグニサイズ

さあ、今回の「おうちdeコグニサイズ」は前回までの5回で行ったコグニサイズの復習です。  
第1～5弾までで行ったコグニサイズ覚えていますか？  
前回までの通信を手元に、やってみましょう！！

**第1弾**  
「パンパン、ほっぺほっぺ…」

**第2弾**  
「上り掛け算」  
掛け算しながら九九

**第3弾**  
「とんとん、すりすり…」

**第4弾**  
両腕で同時に2拍子と3拍子

**第5弾**  
「とんとん、すりすり…」  
九九を唱えながら

※各コグニサイズのヒントになりそうなイラストと一言を載せてみました。詳しいコグニサイズのやり方は各通信をご覧ください。  
※「得意なものをやるもよし、苦手なものをやるもよし」です。

吉澤さんから嬉しいお電話をいただきました。  
そのお話を書いていただくお願いをしました。

## 志田山ホーム ケアマネージャーさんに感謝！

吉澤サダ子

私は5人兄弟姉妹です。長男、長女はもう他界し、今は3人です。  
私は認知症予防カフェってどういう場なのか、と興味があり、4年前から参加するようになりまして。4年間に学んだことが、自分に今後降りかかってくるのだと学ばしてもらい、ありがたかったです。

ある日、残っている3人で昔話をしようと、急に会うことが決まりました  
でも、「長年、中津に行っていないから心配」という弟に、「来れるところまで来れば、友人に道案内してもらおうから安心して来てね」と伝えました。

弟から「姉が認知症になったよ」と、言われていたので、私は自分で学んだことが説明できると思っていました。でも、カフェでお世話になった志田山のケアマネージャーさんのことがふと頭に浮かび、志田山に電話を掛けました。ちょうど山崎さんが出てくださり、さっそく家まで来ていただきました。

山崎さんは、静かに本人と弟の話を聞いてくれ、私たちの困りごとを確認して、県外の山梨県富士吉田市の市役所まで電話をかけて話を通してくれました。

ケアマネージャーさんのお陰で、本人も弟も喜んで、安心して帰りました。



### ～ 骨を強くする栄養素 ～

**骨の大切な成分カルシウム (Ca) を多く含む食品：**

牛乳やチーズ、ヨーグルトなど乳製品、  
小魚などの魚介類、海草類、  
小松菜など緑黄色野菜、豆腐など大豆製品  
牛乳のカルシウムは吸収率が高いので、おすすめ。

**Caを骨に沈着させるビタミンK：**小松菜・ほうれん草など緑黄色野菜、納豆。

納豆は女性ホルモンと似た働きをする大豆イソフラボンが骨の健康に寄与します。

**Caの体への吸収を促すビタミンD：**サケ・サンマなど魚類、卵黄、干し椎茸・キクラゲなどきのこ類  
日光浴で皮膚からも作られます。

\*栄養成分を考えながら、毎日3食、多種類の食品を摂ることが大切です。

前号の人生会議を読んだ方から、認知症になったおばさんの家族に文章をコピーして送ったと聞きました。役立てられてよかったですね！

### ちょこっと、脳トレ

\*字を組み合わせて2字熟語を作ってください。

例：日 夕 立 心 ト → 意外

- ① イ 門 中 日
- ② 矛 木 欠 車
- ③ 口 口 車 云
- ④ 長 又 糸 弓 臣
- ⑤ 心 心 木 田 目

皆さんも漢字を八牛角刀刀して、通信に出題してください。